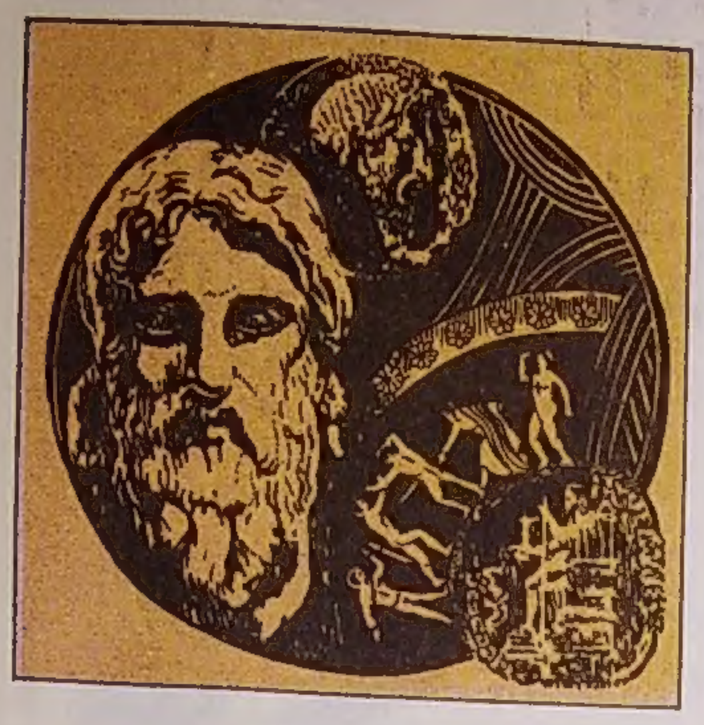
PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190

СТАТУЯ ЗЕВСА ОЛИМПИЙСКОГО



Уже в V — IV веках до нашей эры программа Олимпийских игр была очень сложной и разнообразной. Всего на Олимпийских играх разыгрывалось до восемнадцати видов соревнований, в том числе пятиборье (бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба), кулачный бой, езда на колесницах, конкурс искусств...

Олимпийские игры проводились раз в четыре года, во время состязаний прекращались даже войны. Задолго до начала Игр огромные толпы народа со всех концов Греции и из других стран стекались в Олимпию, и все стремились попасть в храм Зевса. В глубине храма возвышалась гигантская фигура Зевса Олимпийского — великое творение скульптора Фидия. Поражали и размеры статуи, и ее великолепие. Но вид божества не внушал суеверного страха. Потрясало совсем другое! Лицо — живое и одухотворенное, излучавшее доброту и абсолютное спокойствие. Олимпийское спокойствие, как мы сейчас говорим.

Работа Фидия над восемнадцатиметровой статуей Зевса была очень сложна. Статуя создавалась с помощью хризоэлефантинной техники (от слов «хризос» — золото, «элефант» — слон). Из сухого, выдержанного дерева вырезалась основа будущей скульптуры. Затем на все обнаженные части фигуры наносились пластинки подкрашенной слоновой кости, которые тщательно полировались и пригонялись, а все остальное покрывалось чеканкой из листов золота. Эта техника позволяла создавать громадные изваяния, казавшиеся сделанными целиком из золота и слоновой кости.

Фидий умер в 431 году до нашей эры. Статуя Зевса Олимпийского пережила своего творца на девять столетий. Время ее гибели примерно совпадает с моментом разгрома Олимпии и прекращения Олимпийских игр, которые возродил в 1896 году француз Пьер де Кубертен.

А. Домашнев, Т. Дроздова
(По книге «Из глубины веков»)

ОЛИМПИЙСКИЙ РЕЗЕРВ ЦСКА

Юные поклонники «Спартака», «Зенита» и динамовских клубов наверняка не знают, что футболисты ЦСКА были когда-то грозой этих именитых команд.

Вдохновенно играл в послевоенные годы армеец Григорий Федотов. Сто голов надо забить сегодня футболисту, чтобы стать членом клуба его имени. В 60-е годы гремела слава капитана ЦСКА и сборной страны Альберта Шестернева.

Вратарь армейцев и сборной Юрий Пшеничников возглавляет сегодня спортивную детско-юношескую школу олимпийского резерва ЦСКА. Здесь постигают футбольную науку 342 одаренных мальчишки с первого по десятый классы общеобразовательной школы.

— Что надо, чтобы попасть в нашу школу? — переспрашивает Юрий Павлович. — Прежде всего надо любить футбол. В футболе нет тайн, известных лишь одному Пеле или, скажем, Марадоне. Большим мастером кожаного мяча может стать каждый, кто поставит перед собой такую цель. Восемь лет назад Альберт Шестернев заметил в дворовой команде первоклассника Валеру Харламова и привел его в футбольный манеж ЦСКА. Это был племянник знаменитого хоккеиста Валерия Борисовича Харламова.

Восемь лет Валера встает в шесть утра, чтобы успеть на утреннюю тренировку. Уроки у юных футболистов начинаются в десять, а после школы еще и вечерняя тренировка. Контрольные игры — по воскресеньям. За все годы он ни разу не опоздал на тренировку. В 1986 году Валера Харламов вместе с товарищами участвовал в турнире юношеских команд памяти Николо Коткова в Болгарии, где ему удалось забить три мяча в ворота противника. Через год-другой вы обязательно услышите имена футболистов, защищающих цвета армейского клуба в высшей лиге.

В. Кравченко

Еще древние греки задумывались над вопросом: почему одни люди сильные, а другие слабые, и каждый ли может стать силачом? Греки считали, что некоторые люди с рождения наделены огромной силой, а значит, им и суждено стать силачами. Но так думали давным-давно. А что говорит современная наука? Действительно, у одних ребят от природы силовые возможности лучше, у других хуже. Но даже при отличных силовых способностях, если их не развивать, человек вырастает слабым. И наоборот, упорно тренируясь, можно и без выдающихся способностей стать в два-три раза сильнее своих товарищей.

Путь к силе — через тренировку. А что же такое сила? Как она проявляется?

Сила — это одно из качеств мышц, которых у человека великое множество. У каждой мышцы есть свое определенное назначение: бицепс приближает кулак к плечу, икроножная мышца позволяет человеку встать на цыпочки, а с помощью брюшного пресса человек наклоняется вперед и разгибается. Чтобы человеку, например, разогнуть спину, нужна сила, способная поднять тело массой 50 килограммов. А при мигании века достаточно силы, в миллион раз меньшей,— 0,05 грамма.

Тренировка силы начинается тогда, когда мышцу регулярно заставляют выполнять усилие значительно большее, чем обычно. Если каждый день, думая, что тренируешься, сгибать руку 100 и даже 1000 раз, толку не будет, сила в бицепсе не увеличится. А вот если «мешать» ему сокращаться, взяв в руку гантелю или утюг, то и десяти сгибаний в день хватит, чтобы сила начала расти.

Но чтобы человек стал сильным, недостаточно развивать одну или даже две мышцы. Поэтому обязательно надо применять комплексы упражнений, которые делают сильными все мышцы.

М. Залесский,
кандидат медицинских наук

веселый архиариус

Кто не читал, кто не учил стихотворение «Бородино» М. Ю. Лермонтова? А кстати, лермонтовские слова: «...были люди... богатыри...» — гипербола или правда? «Воинский устав о пехотной службе» гласит: людям, «у коих... икра ноги очень толста, не могут стоять каблуками вместе», разрешено каблуки не сводить до конца. Много ли можно встретить людей, у которых из-за толщины и крепости мышц ног пятки не сходились? Наверно, не много. А ведь в 1811 году пришлось внести это правило в устав. Значит, богатыри не были исключением.

ЖИВОТНЫЙ МИР палеозойской эры

На рисунке вы видите эдафозавра. Он является представителем отряда тероморфа — звероподобных. Эти животные, сохраняя типичный облик пресмыкающихся, в то же время приобрели уже некоторые признаки, свойственные млекопитающим животным, почему их и называли «звероподобные». В частности, эти изменения отмечаются палеонтологами в области скелета (костей черепа, зубов...). Ученые высказали предположение, что некоторые пресмыкающиеся отряда звероподобных были уже теплокровными животными.

Возникнув одновременно с мезозаврами в конце каменноугольного периода, звероподобные пресмыкающиеся достигли особого расцвета в пермском периоде, но уже к началу триаса (мезозой) они угасли и вымерли.

ЭДАФОЗАВР

Звероподобные были хищниками, но среди них встречались отдельные виды, которые питались растительной пищей. Эдафозавр также был растительноядным, питался различными болотными травами. Длина взрослых эдафозавров достигла 2,5—3 метров.

Мы очень кратко постарались рассказать вам о палеозое.

Палеозойская эра была одной из самых важных в развитии нашей планеты, одной из самых плодотворных, определившая коренные изменения в эволюции растительного мира и животных Земли. Впервые в палеозое растения вышли из воды и заселили сушу. Впервые возникли на Земле лесные массивы. Впервые в палеозое отмечено интенсивное развитие беспозвоночных животных. Вслед за ними именно в палеозое возникли и первые позвоночные животные. Впервые позвоночные вышли из воды на сушу и начали ее заселять. Впервые возникли высшие позвоночные, эволюция которых в дальнейшем привела к появлению на Земле теплокровных животных. Решающие изменения в развитии нашей планеты, происшедшие в течение палеозоя, подготовили почву для появления на Земле человека!

Игры с Чипом

— Знаешь, а все-таки жаль, что калькулятор округляет все дроби до 9 знаков,— сказал как-то раз Сережа, когда они с Чипом занимались арифметикой на калькуляторе. — Вот смотри, разделил 5 на 7 и получил 0,714285714. А пойди-ка теперь восстанови эти два числа: 5 и 7.

— Могу по большому секрету научить тебя, как это делать, хоть в учебниках это и не написано. Есть алгоритм, как восстанавливать простую дробь по десятичной. Нажимаем кнопочку «1/X» и получаем обратное десятичное число — это 1,4.

Видишь, оно почти целое, только один десятичный знак. Берем дробную часть 0,4 и снова находим обратное число — это будет 2,5. Опять отбрасываем целую часть, получаем 0,5. Находим обратное и получаем 2. Значит, 0,5 — это $^1/_2$, а 2,5 — это $2+{}^1/_2={}^5/_2$ и, наконец, 0,4 — это $^2/_5$. Ну а 1,4 — это значит $1+{}^2/_5={}^7/_5$. Вот твои 7 и 5, получай их назад. Только надо следить за тем, чтобы дробная часть была не слишком малой. Если бы у нас из-за ошибок округления получилось 0,000003 вместо нуля, то это число уже не надо было обращать.

— А общий алгоритм, как ты можешь догадаться, в стихах. Только я сначала должен тебе кое-что объяснить. Ты знаешь, что такое стэк?

— Кажется, это палка вроде трости?

— В информатике стэк — это такая стопка записок, из которой в каждый момент можно достать только последнюю. В следующий раз можно будет взять следующую записку и т. д., пока стэк не опустеет. Ну а заполняется стэк, конечно, в обратном порядке — записки просто кладутся по очереди друг на друга.

— Понятно, это обыкновенная стопка, как пачка бумаги, что же тут особенного и какое отношение это имеет к нашим дробям?

— А мы будем в такой стэк записывать волшебные числа — целые части неправильных дробей, которые будут возникать по мере работы алгоритма. Вот слушай: алгоритм состоит из двух частей. Часть первая.

ЕСЛИ ты соображаешь,
что число не так мало́,
То бесстрашно обращаешь
десяти́чное число.
Целой частью пополняешь
ты волшебных чисел стэк,
С дробной же назад шагаешь,
как упорный человек.

А вот вторая часть, к которой приступают, когда отработала первая.

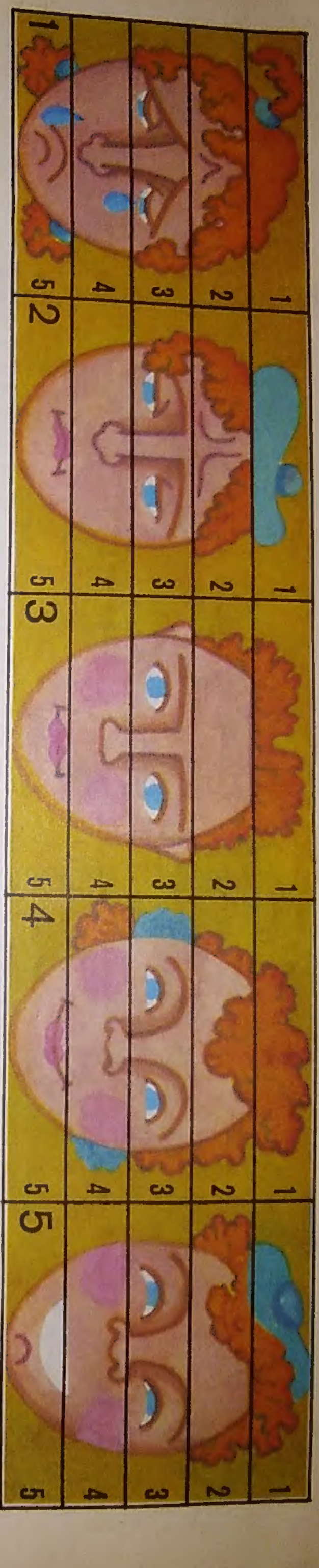
Взяв единицу в знаменатель
и нуль оставив как числитель,
Прилежно ПОВТОРЯЙ, читатель,
дробей всесильный повелитель:
Число волшебное из стэка,
на знаменатель помножаешь,
Задолго до скончанья века
в числитель это прибавляешь,
Переставляешь с неохотой
числитель ты и знаменатель,
И ЕСЛИ в стэке есть хоть что-то,
ТО возвращаешься, читатель!

Ну, что,—недовольно проворчал Чип,— опять, скажешь, непонятно? — Вообще-то не очень понятно,— осторожно ответил Сережа,— но я попробую разобраться. Давай опять возьмем нашу дробь $^5/_7=0{,}714285714$. Я соображаю, что это число не так мало́, и обращаю его. Так мы и делали, получается 1,4. Целую часть, то есть 1, кладу в стэк. С дробной, то есть с 0,4, я шагаю назад, к самому началу, верно, Чип? Так, число опять не мало́, я его обращаю... знаешь, я уже почти понял, как работает первая часть. Действительно, в стэке будут эти целые части: 1; 2; 2. А вот вторая часть алгоритма потруднее, помоги мне ее разобрать.

— Ладно уж, так и быть. Сначала в числителе был 0, а в знаменателе 1, то есть была дробь $^0/_1$. Начинаем прилежно повторять. Берем из стэка волшебное число 2, это ведь последнее, а потом помножаем его на знаменатель 1, получаем 2 и добавляем в числитель 0, что дает 2, переставляем числитель 2 со знаменателем 1 и получаем $^1/_2$. Берем опять волшебное число из стэка, теперь на очереди следующее число 2, умножаем его на знаменатель 2, будет 4, добавляем к числителю 1, будет 5. Как ты, надеюсь, понял, мы просто складываем дробь с очередным числом из стэка. Ну а потом обращаем, получаем $^2/_5$ и т. д. Когда стэк будет пуст, мы выйдем из цикла, и у нас будет дробь $^5/_7$.

— Нам осталось придумать алгоритм выбора полоски на этот месяц. Что ты предлагаешь?

— Ну, например, можно взять число минут, узнав точное время, прибавить к этому числу 1, чтобы случайно не получился 0, а потом разделить на свой день рождения, записанный как одно число (ты родился 22 декабря, значит число — 2212); потом надо начать вычислять для полученной десятичной дроби стэк волшебных чисел, как мы только что делали. Как только получится число в интервале от 1 до 5, его можно взять за номер полоски. Кстати, интересно довести работу до конца и проверить, удастся ли восстановить правильно исходные числитель и знаменатель. А потом нелишне подумать, в каких случаях это возможно.

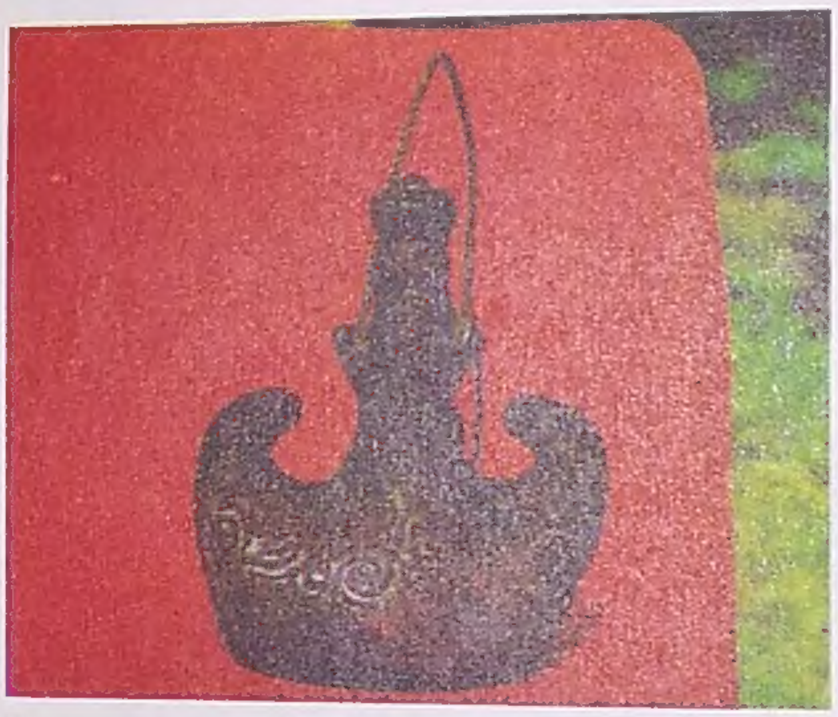


октябрь

ОКТЯБРЬ — листопад, грязник. Ветры-листодёры срывают с леса последнее платье. Воздух совсем опустел. Дождь. Мокнет на изгороди скучная ворона. Ей тоже скоро в путь: незаметно наши вороны откочевывают к югу, а на их место перемещаются родившиеся на севере. Там, на дальнем севере, ворона — первая прилетная птица. А у нас — поди разбери ворон: какая наша, какая с севера — все серые! Покончив с лесом, осень принимается за воду. Октябрь — второй месяц осени, осень воды. Все чаще по утрам затягиваются лужи ледком. Вода уже оскудела жизнью. Те цветы, что красовались на ней летом, давно уронили свои семена и утянули под воду длинные цветоножки. Рыбы забиваются в ямы — ятови: зимовать, где не промерзает вода. Мягкий хвостатый тритон все лето прожил в пруду, а теперь выполз зимовать на суше. Льдом покрываются стоячие воды. Прячутся, обмирают ящерки, змеи, лягушки, пауки. Звери — кто переодевается в теплые шубки, кто набивает себе кладовки в норах, кто готовит берлогу. Птицы — кому положено — улетели на юг.

Виталий Бианки

народное творчество



С одного пастбища на другое, на зимнюю стоянку и снова в путь... — так протекала некогда жизнь казахского народа. Скотоводство давало и пищу, и одежду, и доход семье. Овечья и верблюжья шерсть шли на ткачество, на валяние войлоков, из овчины шили верхнюю одежду, шапки, из конской и верблюжьей кожи делали сбруи, обувь, сосуды, из конского волоса вили веревки — арканы. Изобретательность народных умельцев порой просто поражает. Как, скажем, ухитриться сварить мясо в кожаной кастрюле? Оказывается, очень просто: заливают воду, время от времени погружают в нее раскаленные камни, она и закипает. Или вот торсыки — сосуды для кумыса, в которых кумыс всегда остается прохладным. Делают их из кожи лошади, коровы или верблюда. По бумажной выкройке мастер разрезает кожу и сшивает детали сухожилиями. Сосуд наполняют глиной, чтобы выдавить на кожаных боках узор. Вынув затем глину, мастер моет и сушит торсык, после чего тщательно пропитывает его жиром и коптит. Сотню лет может прослужить такой сосуд человеку!

* * *

Лес, точно терем
расписной,
Лиловый, золотой,
багряный,
Веселой, пестрою стеной
Стоит над светлою
поляной.
Березы желтою резьбой
Блестят в лазури
голубой,
Как вышки, елочки
темнеют,
А между кленами синеют
То там, то здесь
в листве сквозной
Просветы в небо,
что оконца.
Лес пахнет дубом
и сосной,
За лето высох он
от солнца,
И осень тихою вдовой
Вступает в пестрый
терем свой.

И. А. Бунин

ОСЕНЬ

Листья в поле пожелтели,
И кружатся, и летят;
Лишь в бору поникши ели
Зелень мрачную хранят.
Под нависшею скалою
Уж не любит меж цветов
Пахарь отдыхать порою
От полуденных трудов.
Зверь отважный поневоле
Скрыться где-нибудь
спешит.
Ночью месяц тускл и поле
Сквозь туман лишь
серебрит.

М. Ю. Лермонтов

* * *

Заунывный ветер гонит
Стаю туч на край небес,
Ель надломленная стонет,
Глухо шепчет темный лес.
На ручей, рябой и
пестрый,
За листком летит листок,
И струей сухой и острой
Набегает холодок.
Полумрак на все ложится;
Налетев со всех сторон,
С криком в воздухе
кружится
Стая галок и ворон.

Н. А. Некрасов

КАЗАХСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОСЛОВИЦЫ

Чем говорить о серебре на своем оружии, расскажи лучше о своей местности.

Конь узнается в скачке, человек в делах.

ВТ	СР	ЧТ
1	2	3
ПТ	СБ	ВС
4	5	6
ПН	ВТ	СР
7	8	9
ЧТ	ПТ	СБ
10	11	12
ВС	ПН	ВТ
13	14	15
СР	ЧТ	ПТ
16	17	18
СБ	ВС	ПН
19	20	21
ВТ	СР	ЧТ
22	23	24
ПТ	СБ	ВС
25	26	27
ПН	ВТ	СР
28	29	30

НОЯБРЬ

7 — 71 год Великой Октябрьской социалистической революции

8 — 1917 — II Всероссийский съезд Советов объявил о переходе всей власти в руки Советов. Съезд принял декреты о мире, о земле и создал первое Советское правительство — Совет Народных Комиссаров — во главе с В. И. Лениным.

8 — 45 лет со дня учреждения (1943) ордена «Победа» и ордена Славы.

10 — 100 лет со дня рождения А. Н. Туполева (1888—1972), советского авиаконструктора.

10 — День советской милиции

10 — Всемирный день молодежи

17 — Международный день студентов

19 — День ракетных войск и артиллерии

20 — День работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности агропромышленного комплекса

23 — 90 лет со дня рождения Р. Я. Малиновского (1898—1967), Маршала Советского Союза, дважды Героя Советского Союза.

28 — 1820 — Родился Фридрих Энгельс.

28 — 150 лет со дня рождения А. М. Опекушина (1838—1923), русского скульптора.

29 — 1945 — Провозглашена Федеративная Народная Республика Югославия. С 1963 г. — Социалистическая Федеративная Республика Югославия. Национальный праздник Югославии — День республики.

29 — 1944 — Освобождение Албании от фашистских оккупантов. День освобождения Албании.

29 — 1920 — Образование Армянской ССР.

Первый раз в мире власть государства построена у нас в России таким образом, что только рабочие, только трудящиеся крестьяне, исключая эксплуататоров, составляют массовые организации — Советы, и этим Советам передается вся государственная власть. ...Советская власть есть путь к социализму, найденный массами трудящихся и потому — верный и потому — непобедимый.

В. И. ЛЕНИН

ЧЕЛОВЕК-ТИТАН

Еще при жизни Энгельса называли «человеком-титаном», «человеком-магнитом». Природа щедро наделила Фридриха Энгельса всеми лучшими качествами и в духовном и в физическом отношении. Энгельс рос в противоборстве со всем, что его окружало. Отец стремился воспитать во Фридрихе своего двойника, преуспевающего фабриканта и торговца. А сын превращался в его противоположность: в грозного разрушителя культа наживы и принуждения, глашатая вольности, народоправства. Мальчик отличался неуемной естественной живостью. Здоровый, статный, розовощекий, русоголовый, он был неустрашим. Любил сложные упражнения в науке, верховой езде, острые схватки в беседах. Энгельс и Маркс еще задолго до знакомства знали друг о друге. Встретившись, они соединили свои судьбы навсегда, дополняя друг друга и раскрывая в себе самое значительное. Бессмертные произведения — «Святое семейство», «Манифест Коммунистической партии», написанные в 40-х годах прошлого века, создавались обоими гениями, соратниками, идейными побратимами. Они боролись неустанно со всеми недругами: реакционными правительствами, воинствующими капиталистами, колониалистами, ханжами.

Галина Серебрякова

Плакат.
Художник М. Лукьянов

из пионерской хроники

1—7 ноября 1928 года был проведен культурно-бытовой поход. Под лозунгом «Твердо стой на культурном посту, бей неграмотность и темноту!» пионеры боролись с антисанитарией, пьянством, за создание нормальных условий для отдыха и учебы.

◆

Ноябрь 1928 года. Под влиянием пионеров девочки — ученицы города Нуха (Азербайджанская ССР) — сняли чадру (покрывало, которым по требованию мусульманской религии женщины Востока должны были закрывать лицо).

◆

29 ноября 1983 года «Пионерская правда» сообщила о проходящем в Анголе международном трибунале «Дети обвиняют империализм». Юные граждане планеты судили империализм за то, что он несет миру ненависть, злобу, человеконенавистничество, страх, угрозу взорвать мир, превратить землю в гигантский склад оружия.

БАЛЛАДА О СЕМНАДЦАТИЛЕТНИХ

За Революцию сражаться
Мальчишки шли отцам вослед.
А им в семнадцатом — семнадцать
Еще неполных было лет.

Они гранаты нацепили,
Винтовки вскинув на плечо,
Они в атаку так ходили,
Что было небу горячо.

На всех путях и перекрестках,
Сквозь пулеметную пургу,
За Революцию подростки
И шли и падали в снегу.

И раненые вновь вставали
И на врага бросались вновь,
На шлемах звезды расцветали,
Как их мальчишеская кровь.

Александр Чуркин

...пакат.
...ьянов

На дачу к выдающемуся советскому авиаконструктору Андрею Николаевичу Туполеву я приехал хмурым осенним полднем.

Андрей Николаевич сел в кресло возле камина. На камине — модель его первого самолета АНТ-1, созданного в 1923 году.

— Воздухоплаванием я заболел в Высшем техническом училище,— рассказывал Туполев. — Это случилось на первом курсе. Николай Егорович Жуковский, который руководил в училище кружком воздухоплавания, устраивал выставку моделей аэропланов и планеров. Я пришел на эту выставку. Да так и остался у него в кружке. Вскоре я спроектировал и построил планер. Сам его и испытывал. Это был мой первый летательный аппарат. Московское высшее техническое училище я окончил в 1918 году и вместе с Жуковским принял участие в создании Центрального аэрогидродинамического института (ЦАГИ). Тут и сформировалось наше авиаконструкторское бюро, первой работой которого был АНТ-1. Самолет был выполнен в основном из дерева. А жизнь требовала перехода на металлическое самолетостроение. Вот мы и занялись освоением дюралюминия. Построили первый цельнометаллический самолет АНТ-2.

С именем Туполева связана история развития советской авиации. На самолетах его конструкции героические экипажи В. Чкалова и М. Громова летали через Северный полюс в Америку.

Его машины участвовали в спасении челюскинцев. Много сделал Андрей Николаевич в развитии отечественной военной авиации. Под руководством А. Н. Туполева спроектировано более ста различных типов самолетов, в том числе воздушные гиганты с привычными буквами «Ту», известные всему миру.

(Из воспоминаний А. Голикова)

формула учения

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ!

1. Приступая к занятиям, постараемся как можно яснее представить себе, зачем мы учим урок. Если никакой волнующей цели не находится, то в крайнем случае можно и «превратиться» в учителя, в великого математика, в собеседника для марсианина, который прилетел на Землю, встретил именно нас, и мы должны ему кое-что объяснить... Наконец, можно представить себе и самое простое, самое вероятное: что завтра вызовут к доске.

2. Попробуем хотя бы две-три недели не просто читать материал и пересказывать его в уме, а сравнить его с прошлым, разделить на части, отметить главное, вложить смысл в каждое слово учебника. Не будем жалеть времени: оно вернется к нам с избытком.

3. Используем каждую возможность для применения нового знания. Начиная параграф, повторим предыдущий. Встретив полузабытый термин, вернемся и восстановим в памяти точное его значение.

4. Еще один опыт, для тех, у кого очень плохая память. Ее можно развить, заучивая наизусть большие стихотворения и страницы прозы. У кого хватит прилежания каждую неделю учить наизусть по одному незаданному стихотворению, тот и память свою разовьет прекрасно, и обогатит ее хорошими стихами.

5. Последняя серия опытов — с пересказом. Попробуем ограничить себя во времени: берем трехминутные песочные часы, секундомер или просто поставим перед собой будильник. Три минуты — вполне достаточный срок, чтобы сжато, четко и вразумительно пересказать смысл любого учебного текста! Несколько недель таких упражнений с часами — и мы навсегда отучимся зубрить уроки.

С. Соловейчик

советуем прочитать

Кербер А. Л. Ту — человек и самолет. Биографическая повесть о А. Н. Туполеве. М., 1973.

народное творчество

Глина всегда была главным материалом в народном искусстве Узбекистана. На протяжении столетий она использовалась и в архитектуре, и в создании самых разных предметов домашнего обихода — блюда, чаши, кувшины, вазы, пиалы, чайники. Посуду делали на гончарном круге мужчины, а женщины и старики лепили и в глиняных печурках (тандырах) обжигали детские игрушки. Особенно славились мастерицы из кишлака Уба, что недалеко от Бухары. Широко известно любителям народного искусства имя Хамро Рахимовой, бабушки Хамро, как зовут ее по всей республике. Более полувека назад обучила ее этому делу мать. Кажется, из глубины веков пришли к нам рахимовские игрушки — всадник, конь с птичкой на спине или между ушами, лев, слон, собака, баран и корова. Когда-то таких фигурок насчитывалось до тридцати видов. Красятся игрушки темперой — цветные пятнышки рассыпаны по желтоватому фону, и отделка красными и синими линиями. Нижняя половина, включая свисток, где дети берутся за игрушку, не окрашена. Особая прелесть работ Рахимовой заключается в том, что на поверхности остаются бесчисленные отпечатки пальцев мастерицы, мелкие трещинки, наплывы одних форм на другие. Сразу чувствуется — ручная работа!

УЗБЕКСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОСЛОВИЦЫ

Воду в реке весна разливает, цену человеку труд добавляет.

Будь смелым не языком, а делом.

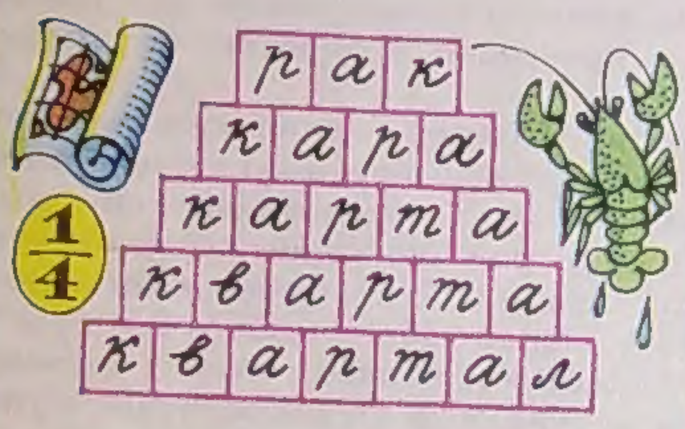
Капля за каплей — образуется озеро, перестает капать — образуется пустыня.

ПИРАМИДА

Она проста довольно с виду,
Легко ль построить пирамиду?
Не каждый, может быть, построит,
Но попытаться, право, стоит!

Примечание.

В основании пирамиды — слово из семи букв, например: «квартал», выше — из шести тех же самых букв, далее — из пяти, четырех, трех. Посмотри на рисунок:



Какие слова составляют пирамиду, сказано в стихах. Итак, начинай строить с основания (снизу вверх):

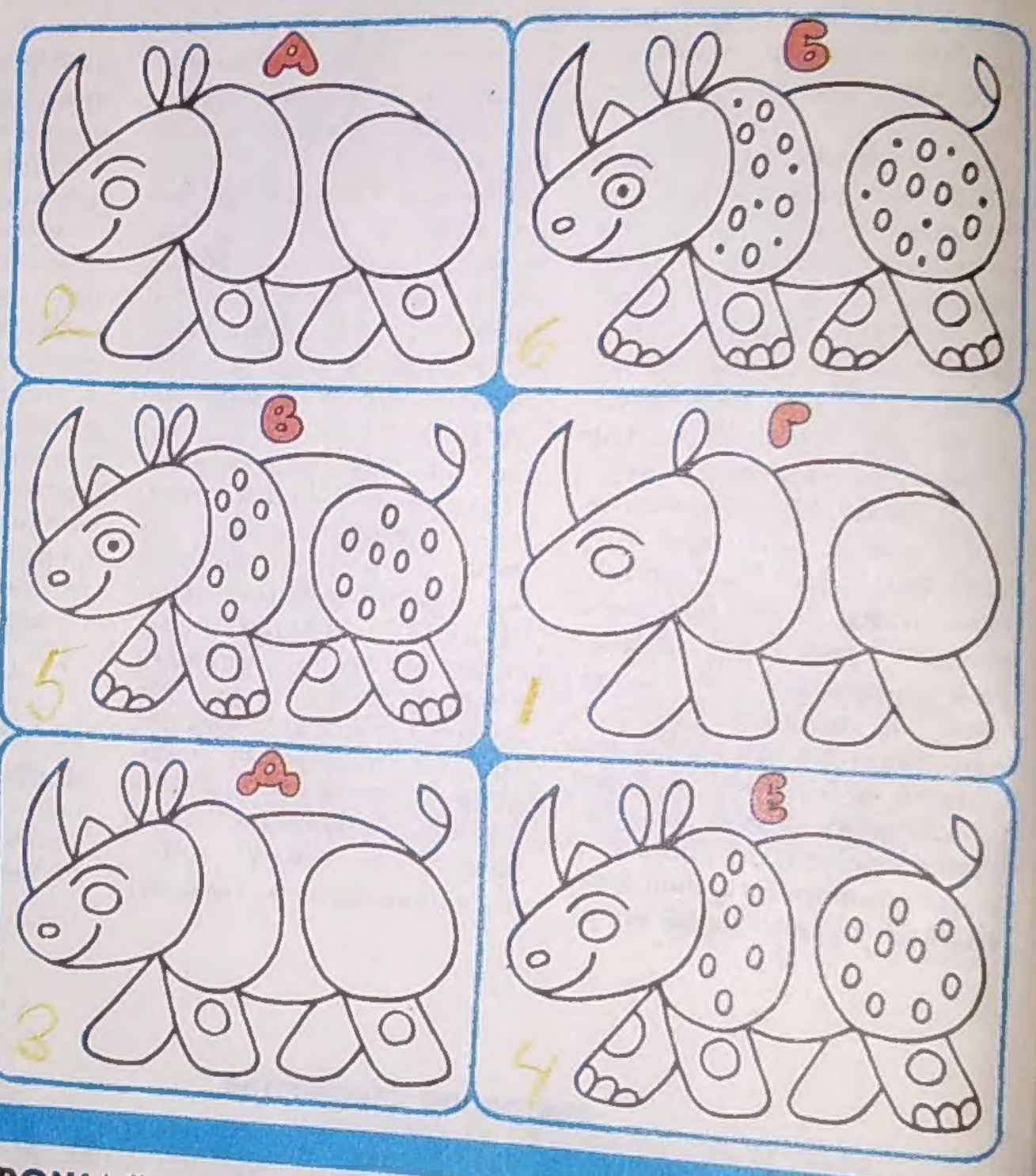
Я нужен меткому стрелку,
А я нужна грузовику.
Во мне всегда хранят варенье.
Я — не простое учрежденье.
Я — для бензина, для белья —
Для разных надобностей я!

ПОРТРЕТ НОСОРОГА

К рисованью носорога
Отношусь я очень строго!
Пусть портрет довольно прост:
Уши, ноги, рог и хвост...

Проследи процесс сначала —
Что здесь прежде возникало,
Что позднее, что потом:
Без хвоста, затем — с хвостом...
Как рисунок появлялся,
Постепенно усложнялся...

И расставь все кадры сам
По порядку, по местам!



УРОЖАЙ РОБИНЗОНА

Одно пшеничное зерно.
Всего одно, всего одно!
Нашел случайно Робинзон
И был безмерно счастлив он!

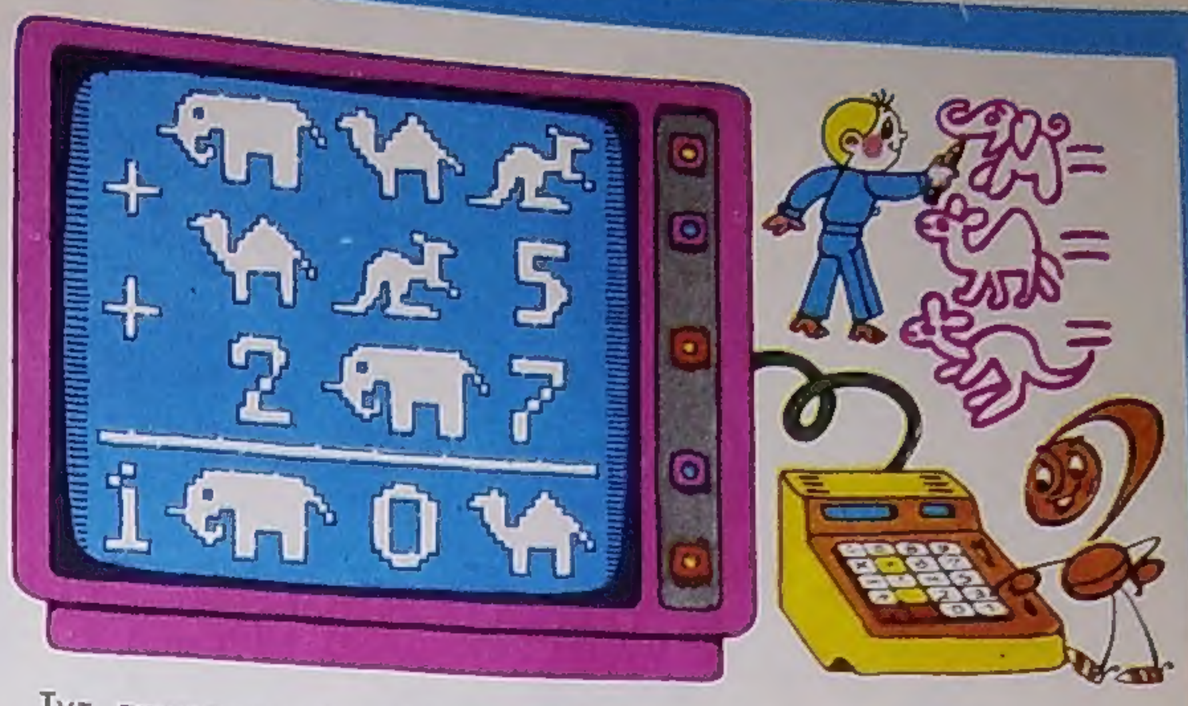
Он землю тщательно взрыхлил,
Зерно удачи посадил,
Не раз полил, огородил.
Был труд его упорен.
Всходило солнце и луна.
Взошел и колос из зерна,
А в нем — 12 зерен.
На солнце колос загорел
И первый урожай созрел —
Увенчан труд упорный!
Мал урожай, почти смешон.
12 граммов весит он.

СЛОН, ВЕРБЛЮД и КЕНГУРУ подключаются в игру

Надо мне пример решить,
Три числа всего сложить.
Вот компьютер я включил,
Задал нужную программу,
И мгновенно получил
Я ответ... но очень странный!

Видно, прежний программист
Был в душе натуралист.
(Убедитесь в этом сами!)

Так любил животных он,
Что оставил их в программе:
Кенгуру, верблюд и слон
На дисплее перед вами!



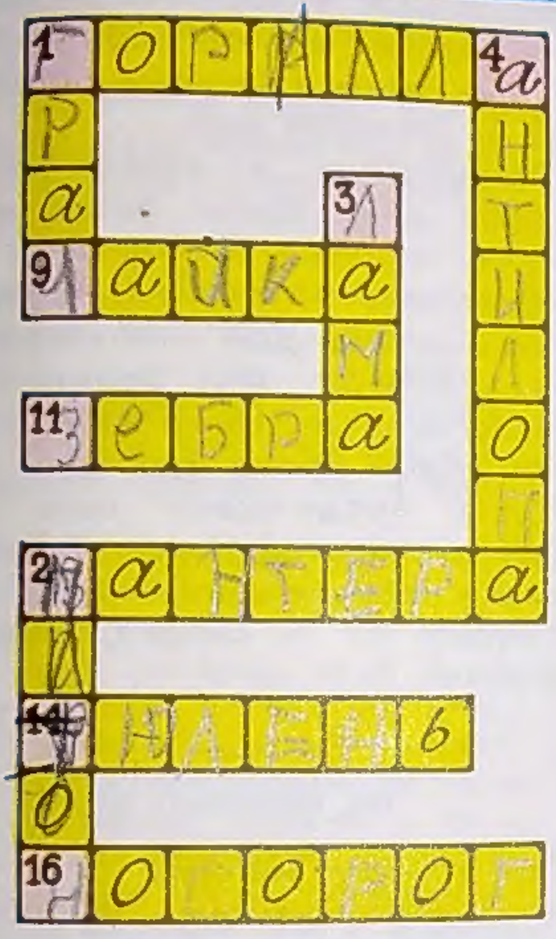
Тут придется головою
Поработать и скорей
Обнаружить числовое
Выражение зверей!

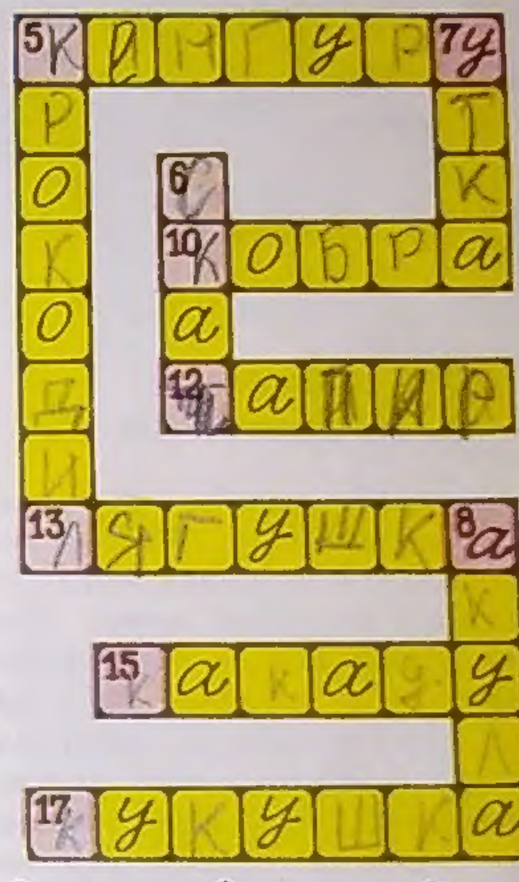
ЗООЛОГИЧЕСКИЙ КРОССВОРД

Зоологический кроссворд
Я сочинил, и очень горд!
Живут в нем рыбы, звери, птицы...
Тебе придется потрудиться!

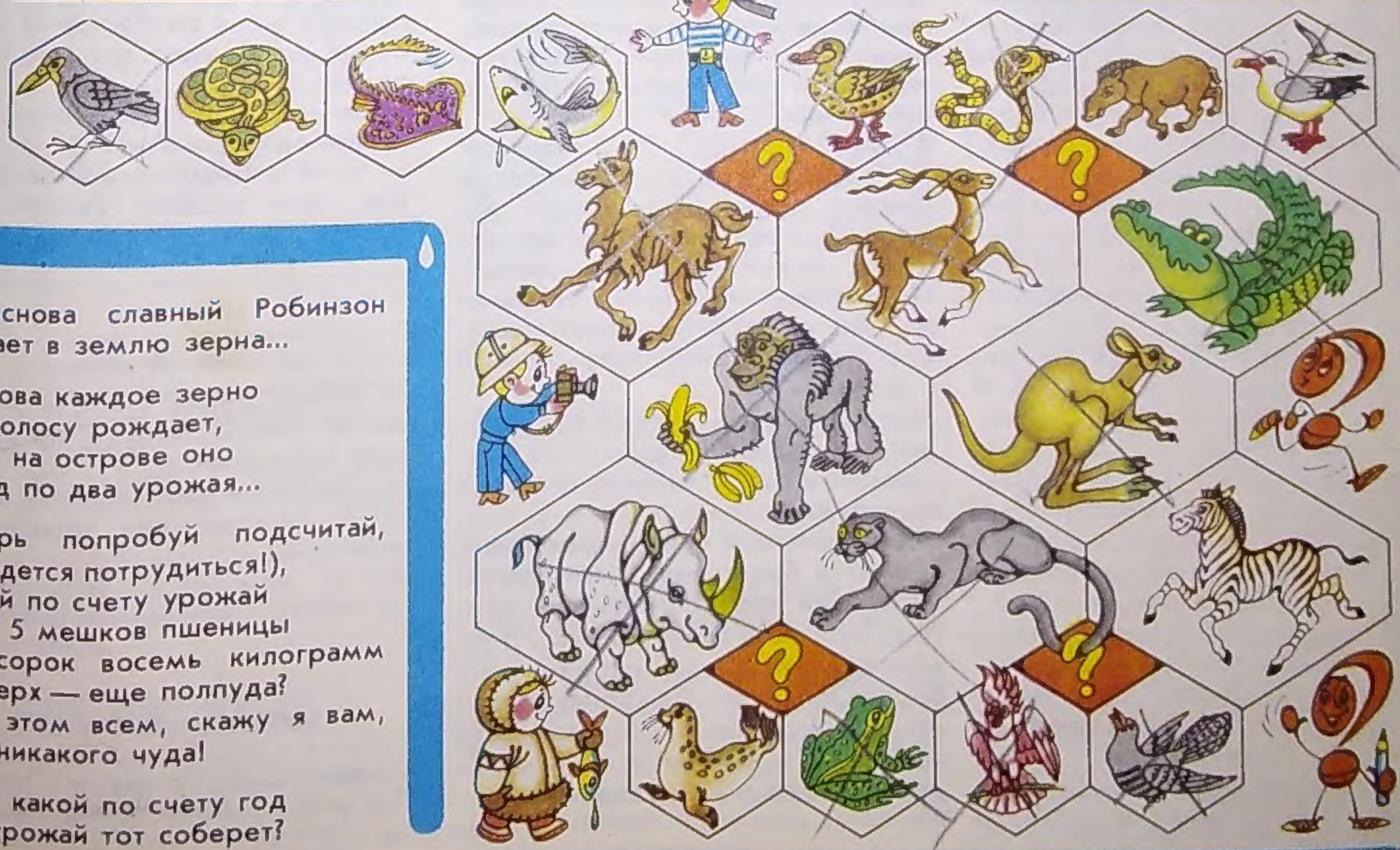
Восемь слов — сверху вниз
Напиши, не поленись.
И слева направо — еще
двенадцать.
Рисунки помогут тебе разобраться!

Четырнадцать «а»,
Мягкий знак, девять «о»,
Шесть «у», но «ы» ни одного!





„КРОСС-ВОПРОС"



Но снова славный Робинзон
Сажает в землю зерна...

И снова каждое зерно
По колосу рождает,
Дает на острове оно
В год по два урожая...

Теперь попробуй подсчитай,
(Придется потрудиться!),
Какой по счету урожай
Даст 5 мешков пшеницы
По сорок восемь килограмм
И сверх — еще полпуда?
И в этом всем, скажу я вам,
Нет никакого чуда!

А на какой по счету год
Он урожай тот соберет?

Памятник А. С. Пушкину. Скульптор А. Опекушин

юбилей

А. М. ОПЕКУШИН

Саша любил лепить фигурки. Людей, зверей, птиц. Часами не выходил из «мастерской», которую сам устроил в уголке хлева. Жил мальчик в деревне на Ярославщине. Свой талант перенял от отца, крепостного скульптора-самоучки. Как и многим его землякам-умельцам, Михаилу Опекушину доводилось работать на отделке строившихся в Петербурге дворцов и церквей. Когда Саша подрос, отец повез его в столицу и определил в артель лепщиков. Работал мальчик с увлечением и быстро научился лепить цветы и орнаменты.

Недолгое время учился Саша в рисовальной школе — нужда заставила снова взяться за работу. В скульптурной мастерской академика Д. И. Иенсена, куда ему удалось устроиться, Сашу так загружали, что на самостоятельные занятия оставались только ночи. А он так мечтал о серьезной настоящей учебе! Мечта юноши осуществилась, когда Иенсен стал профессором Академии художеств. Саша Опекушин был принят вольноприходящим учеником.

В 1864 году, окончив курс в Академии, Опекушин получил диплом художника. Молодой Опекушин к этому времени стал уже зрелым мастером. Сотрудничая с известным скульптором М. О. Микешиным, он исполнил фигуру Петра I для памятника «Тысячелетие России» в Новгороде.

Когда было принято решение о сооружении памятника А. С. Пушкину в Москве, средства на него собирала вся Россия. Три года лучшие скульпторы боролись за почетное право стать автором первого памятника великому поэту. Три конкурса выдержал теперь уже академик Александр Михайлович Опекушин, пока авторитетное жюри окончательно признало его победителем.

6 июня 1880 года, в 81-ю годовщину рождения поэта, бронзовый Пушкин поднялся в центре ликующей Москвы. Восторженное «ура» прокатилось над толпой, когда с памятника упало покрывало. Поэт стоял, чуть склонив кудрявую голову, весь погруженный в свои думы.

Этот памятник — лучшее из творений Опекушина, выдающееся произведение русской реалистической скульптуры.

Через три года после московских торжеств будет новый конкурс — на лучший проект памятника другому русскому гению, М. Ю. Лермонтову. И снова победителем будет Опекушин. Памятник откроется в центре Пятигорска 16 августа 1889 года, и день этот тоже пройдет как народный праздник.

Н. Семенова

СМЕЛЫЙ ФАНТАСТ

Самый богатый на земле человек — писатель. Поколение за поколением жадно черпают из сокровищниц его наследства живую, острую мысль и вечный зов к самому высокому, еще не достигнутому. «Стремление к космическим полетам,— писал К. Э. Циолковский,— заложено во мне известным фантазером Жюлем Верном». Академик В. А. Обручев признавался, что путешественником и исследователем Азии он сделался «благодаря чтению романов Жюля Верна».

Все сто томов произведений Жюля Верна написаны карандашом, и тем не менее они живут и будут жить вечно. И совсем неважно, такими ли точно, как у Жюля Верна, стали подводные и космические корабли, важно, что он верил — люди будут летать к звездам и опускаться на морское дно.

Открыватели и изобретатели — герои книг Жюля Верна всегда мужественны и благородны, всегда защищают слабых и порабощенных. «Каждый угнетенный был, есть и будет мне братом!» Эти слова капитана Немо написаны рукой Жюля Верна. Его герои и сегодня продолжают свое путешествие по материкам и странам, зовя и увлекая за собой всех, у кого смелый ум и сердце, открытое людям.

на веселой волне

Сын говорит матери:

— Знаешь, мамочка, учительница просила меня разборчивее писать буквы, и я не знаю, что мне теперь делать.

— То есть как не знаешь? Надо писать разборчивее!

— Если я буду писать разборчивее, она сможет увидеть мои орфографические ошибки...

Куба

— Мама! Вчера учитель отослал домой Марко, потому что он пришел неумытый...

— Так ему и надо, вашему Марко.

— А сегодня все пришли неумытыми!

Югославия

советуем прочитать

Суслов И. М. Памятник Пушкину. Памятник работы А. М. Опекушина. М., 1983.

Игры Чипа

Сережа с Чипом играли в увлекательную игру: 20 спичек и монетка. Кладется подряд 20 спичек и 21-й кладется монетка. Дальше играющие по очереди берут спички, рассчитывая так, чтобы последним ходом вместе со спичками забрать монетку. Надо только соблюдать два правила: во-первых, нельзя первым ходом брать монетку, а, во-вторых, если противник взял сколько-то спичек, то ты следующим ходом не можешь взять больше, чем удвоенное это число. Например, если он взял 5 спичек, то ты не можешь взять больше 10.

Этой игре научил Сережу Чип и все время давал ему первый ход. Но тем не менее каждый раз Сережа проигрывал, хотя он обычно хорошо играл в такие игры.

— Это алгоритмическая игра,— сжалился над ним Чип после десятой партии,— существует алгоритм выигрыша, независимо от хода противника. И самое удивительное, что тот, кто первый начинает, тот и проигрывает.

— Как это, начинающий обязательно проигрывает? Так не может быть, у него же лишний ход.

— Ты был бы прав, если бы этим лишним ходом он мог не взять ни одной спички. Тогда он поставил бы противника в свое положение. Но он по правилам обязан сколько-то взять, и как только он это сделает, он уходит от спасительного числа Фибоначчи 21. А до следующего числа Фибоначчи 13 ему не дотянуть — тогда противник возьмет монетку ответным ходом.

— Что это еще за числа Фибоначчи?

— О-о, это замечательные числа: 1,1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34... Они начинаются с двух единиц подряд и тянутся до бесконечности, причем каждое следующее получается сложением двух предыдущих. Они так хорошо служат программистам, хотя средневековый итальянский математик Фибоначчи вряд ли мог на это рассчитывать, что один неизвестный компьютерный поэт прославил числа Фибоначчи в стихотворении. Ты знаешь печальную историю о Карле и Кларе?

— Это что «Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет»?

— Да, это про них. Грустно, когда друзья ссорятся по пустякам. Так вот, они решили помириться, и первый шаг сделала Клара.

Однажды Клара подарила
Ему коробку из-под мыла;
Подумав, Карл послал в ответ
Пустой кулек из-под конфет.
Тогда смягчившаяся Клара
Послала 2 воздушных шара,
А Карл послал ей, подобрев,
3 новых карты масти треф.
И с благодарностью от Клары
Пришли 5 варежек без пары;
А благодарный Карл в ответ
Шлет 8 разных сандалет.
Растрогавшись, послала Клара
13 труб для самовара,
И, прослезившись, Карл послал
21 коленный вал...

Говорят, они стали добрыми друзьями и все время шлют друг другу подарки. И каждый из них, не желая уступить другому в щедрости, прибавляет к своему последнему числу подарков последнее число подарков, полученных от друга,— так и получаются числа Фибоначчи.

— Замечательное стихотворение, Чип, но я все-таки не понимаю, как ты меня обыгрывал с помощью этих чисел Фибоначчи.

— Предположим для начала, что у нас 2 спички и монетка. Тогда начинающий проигрывает, согласен? Даже если он возьмет всего 1 спичку, противник одним ходом берет монетку. Вот мы и нашли первое спасительное число 3. Если ты оставил противнику это число, то он проиграл.

— Ага, а если было 4 предмета — 3 спички и монетка, то можно убрать 1 спичку, и противник проиграет,— подхватил Сережа,— ведь он не сможет взять больше двух спичек.

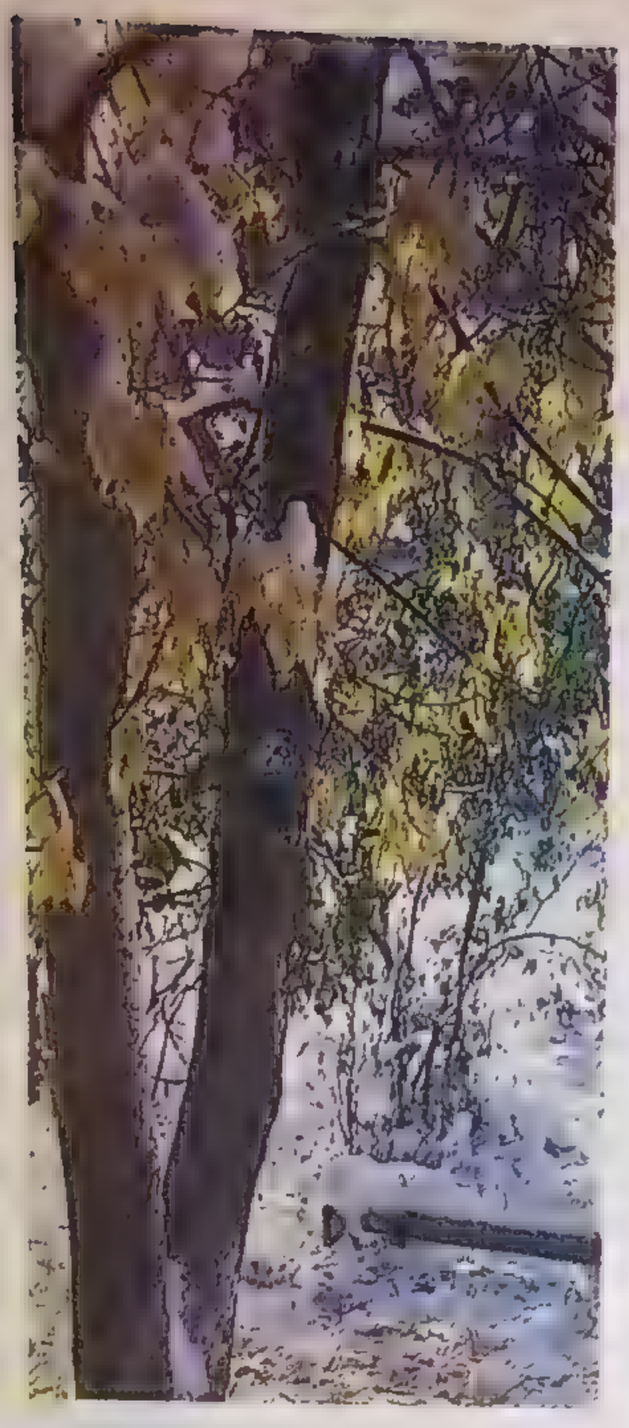
— Правильно, значит, 4 не спасительное число, если я дам его противнику, он может выиграть. Идем дальше: если начинать с 5, то первым ходом можно взять только одну спичку, иначе противник сможет ответным ходом дотянуться до монетки. Но если ты возьмешь 1 спичку, то ты тоже проиграешь, потому что противник может, взяв одну, оставить тебе проигрышную позицию из трех предметов, которую мы только что разбирали.

— Значит, 5 — спасительное число. Действительно, получаются числа Фибоначчи, но пока я не уловил общего правила — как надо играть, чтобы всегда выигрывать.

— А это слишком долго объяснять. Вот поступи в кружок программистов — и через год ты сможешь написать программу для компьютера, которая будет безошибочно играть хоть с миллионом спичек.

— Слушай, а мы с тобой заболтались и забыли про программу для выбора полоски.

— Ну давай, как в прошлый раз, поставим на третью картинку, но будем двигаться вперед и назад случайно, кидая вот эту монетку. Кстати, случайные числа очень важны для программирования, но об этом мы поговорим в следующий раз.



ноябрь

НОЯБРЬ — полузимник выезжает на пегой кобыле: то грязь, то снег, то снег, то грязь. Невелика у ноября кузница, а на всю Русь в ней ледяные оковы куются. Ледостав на реках. Исхлестаны дождями, черные-черные стоят стволы деревьев. И на земле всякая озимь останавливается в росте: третий месяц осени — осень земли.

В поле — бездорожная метелица. И все-таки, все-таки жизнь не сдается: выдастся один-другой солнечный денек — и опять будто весна улыбнется! Глядишь — цветет золотой одуванчик, мать-и-мачеха, сухопарый вереск... И вдруг уж совсем непонятное: ивовый куст расцветет белыми нежными розами! И начнут эти розы перепархивать с ветки на ветку! Это с востока прилетели к нам веселые птички синицы — белые лазоревки. А из-под пней неожиданно вылезают черные комарики, мушки. Взлетают на воздух... А управы на них никакой: давно улетели птички-мухоловки, попрятались по дуплам, чердакам летучие мыши. Спят летучие мыши, завернувшись в свои мягкие, теплые крылья, как в плащи.

Виталий Бианки

народное творчество

Одна из древних туркменских легенд повествует: в неволе соткала мастерица Чепер небывалой красоты ковер. Его краски — печальные и выразительные — до слез потрясали людские сердца. Но властелину не понравилась работа: «Одна лишь тоска в ней». «Нет,— отвечала мастерица,— здесь вся жизнь моего народа. Редкие золотые розы — немногие радости на нашем пути. Но если моя Туркмения будет свободной, я вытку ковер красивее, ярче, чем даже сады весной». Мечту Чепер осуществили мастерицы Советской Туркмении, в чьих руках старинное ремесло стало высоким искусством, прославившим республику на весь мир. А как изменился сам язык ковра! Красный цвет — цвет дружбы, символ щедрости и богатства народа. На алом фоне ярко выделяются белые узоры — цветы урюка — эрикгуль. Центральное поле украшают симметрично расположенные восьмиугольники, соединенные синими линиями. Это — гёль, озера счастья, радости, а синие линии — Каракумский канал, напоивший знойные пески пустыни.

* * *

Нивы сжаты, рощи голы,
От воды туман и сырость.
Колесом за сини горы
Солнце тихое скатилось.
Дремлет взрытая дорога.
Ей сегодня примечталось,
Что совсем-совсем
немного
Ждать зимы седой
осталось.
Ах, и сам я в чаще
звонкой
Увидал вчера в тумане:
Рыжий месяц жеребенком
Запрягался в наши сани.

С. А. Есенин

* * *

Вот север, тучи нагоняя,
Дохнул, завыл — и вот
сама
Идет волшебница зима.
Пришла, рассыпалась;
клоками
Повисла на суках дубов;
Легла волнистыми
коврами
Среди полей, вокруг
холмов;
Брега с недвижною рекою
Сравняла пухлой
пеленою;
Блеснул мороз.
И рады мы
Проказам матушки-зимы.

А. С. Пушкин

* * *

ЛЕС ОСЕНЬЮ

Меж редеющих верхушек
Показалась синева.
Зашумела у опушек
Ярко-желтая листва.
Птиц не слышно.
Треснет мелкий
Обломившийся сучок,
И, хвостом мелькая,
белка
Легкий делает прыжок...

Александр Твардовский

ТУРКМЕНСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОСЛОВИЦЫ

Человек без родины, что соловей без песни.

Светлый ум — ясное слово.

Пугливая лошадь от собственной тени шарахается.

Лучшее воспитание — уважение к старшему.

ЧТ 1 ПТ 2
ВС 4 ПН 5
СР 7 ЧТ 8
СБ 10 ВС 11
ВТ 13 СР 14
ПТ 16 СБ 17
ПН 19 ВТ 20
ЧТ 22 ПТ 23
ВС 25 ПН 26
СР 28 ЧТ 29
СБ 31

ЧТ ПТ СБ
1 2 3

ВС ПН ВТ
4 5 6

СР ЧТ ПТ
7 8 9

СБ ВС ПН
10 11 12

ВТ СР ЧТ
13 14 15

ПТ СБ ВС
16 17 18

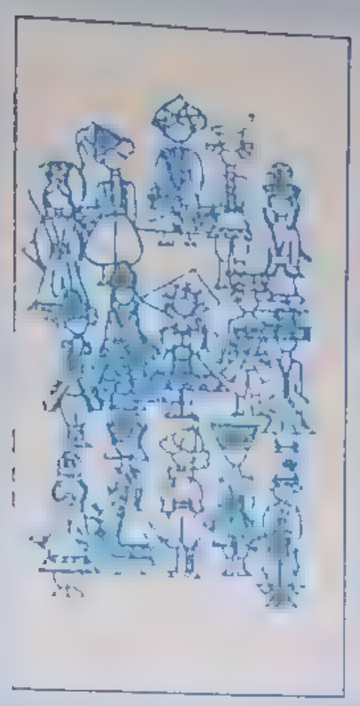
ПН ВТ СР
19 20 21

ЧТ ПТ СБ
22 23 24

ВС ПН ВТ
25 26 27

СР ЧТ ПТ
28 29 30

СБ
31



2 — 1975 — Провозглашение Лаосской Народно-Демократической Республики.

2 — 1955 — День рождения Пионерской организации имени 2 декабря (Тхан Ва), Лаосская Народно-Демократическая Республика.

13 — 1948 — 40 лет со дня рождения пионерской организации Германской Демократической Республики. С 1952 г. — Пионерская организация имени Эрнста Тельмана.

16 — 70 лет со дня установления (1918) Советской власти в Литве.

17 — 70 лет со дня установления (1918) Советской власти в Латвии.

22 — День энергетика

25 — 1917 — Образование Украинской ССР.

27 — 50 лет назад (1938) Указом Президиума Верховного Совета СССР было установлено звание Героя Социалистического Труда.

27—29 — 1942 — Создание Союза пионеров Югославии.

30 — 1947 — Румыния провозглашена народной республикой. С 1965 г. — Социалистическая Республика Румыния.

30 — День образования Союза Советских Социалистических Республик

Юный горнист

ПЯТНАДЦАТЬ СЕСТЕР

Стихи М. Пляцковского
Музыка С. Туликова

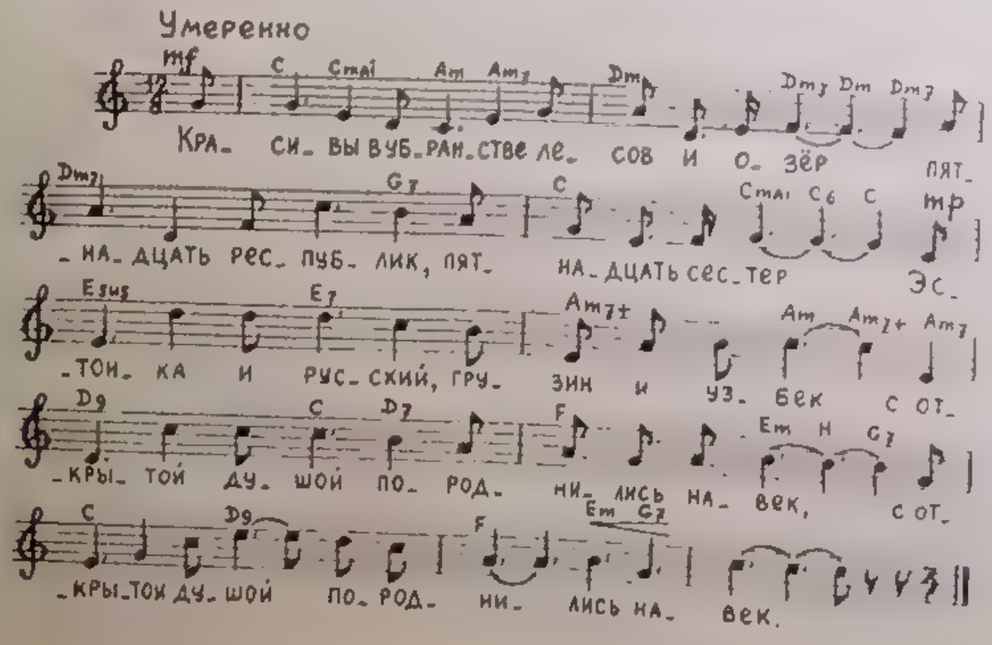
Красивы в убранстве лесов и озер
Пятнадцать республик, пятнадцать сестер.
Эстонка и русский, грузин и узбек
С открытой душой породнились навек.

Скрепили пожатья над кручами гор
Пятнадцать республик, пятнадцать сестер.
Казах и армянка, киргиз и таджик
Для дружбы нашли самый верный язык.

Единой семьею живут с давних пор
Пятнадцать республик, пятнадцать сестер.
Туркмен, украинка, латыш, белорус —
Зовут отчим домом Советский Союз.

С улыбкою смотрят в небесный простор
Пятнадцать республик, пятнадцать сестер.
Шлет азербайджанец привет свой — «Салям!» —
Литовским равнинам, молдавским садам.

И песни поют, и ведут разговор
Пятнадцать республик, пятнадцать сестер.
Деревня и город, аул и кишлак
Трудом прославляют немеркнущий флаг!



из пионерской хроники

Декабрь 1933 года. В ауле Социаличи Киргизий пионер Кычан Джакыпов помог разоблачить баев и мулл, которые мешали колхозу строить новую жизнь. Враги убили отважного пионера. Сейчас его имя носят две школы и колхоз.

1958 год. В Липканском районе Молдавии создан школьный колхоз «Кравата рошие» («Красный галстук»). На площади 39 гектаров ребята вырастили и собрали урожай подсолнечника, кукурузы, свеклы. На школьной ферме выращивались животные. Все работы выполнялись самими ребятами. Пионерские колхозы действовали также в Азербайджане, в них ребята выращивали зерно, хлопок, овощи, учились работать на сельскохозяйственных машинах.

1978 год. 8,5 тысячи пионеров и школьников награждены медалью «Юный участник ВДНХ СССР».

время — вперед!

ЗАВИСИТ ОТ ЧЕЛОВЕКА

Слова «человеческий фактор» звучат ныне так же часто, как и «ускорение». Давайте уточним — каков же он, этот фактор, как действует.

Отвечать можно и долго и коротко. Если коротко, то есть «безлюдные» технологии, но нет «безлюдной» экономики. Люди зависят от нее, но люди же ее и творят. К этому стоило бы добавить внушительные цифры экономического выигрыша, который мы получили в последние годы только благодаря укреплению дисциплины. Вдумайтесь, никаких затрат не понадобилось — та же работа, те же работники, но только прибавилось прилежности... Вот что такое человеческий фактор! Но есть еще одно непременное условие: развитие самого человека! Пусть у нас в цехах будет самая разная автоматика, но человек-робот, движимый лишь страхом лишиться куска хлеба, не наш идеал, оставим его буржуазному миру. У нас не только необходимость лучше трудиться, чтобы лучше жить, но и долг, совесть, культура, образованность должны звать каждого на честный труд.

Человек высокоидейный, человек, вобравший в свою душу чистый свет Пушкина и Шекспира, человек — хранитель здорового образа жизни... Только такому человеку вершить стратегию ускорения! Разве можно себе представить рядом с научно-техническим достоянием сегодняшнего и тем более завтрашнего дня недоучку и разгильдяя?

В конце 60-х годов я вместе с другими студентами впервые открыл для себя электронно-вычислительную технику. Машина была еще несовершенная, из тех, что за громоздкость называли «динозавром», уже тогда она поразила меня своими возможностями.

Завидую нынешним подросткам. Скоро повсюду в школах появятся младшие сестры «моей» первой ЭВМ. Они помещаются на письменном столе, оснащены памятью, дисплеем... А за компьютером должно последовать еще немало нового. Теперь от нас с вами зависит, какой задел создадим для грядущего столетия. И уже сегодня, ребята, творите свой гражданский характер так, чтобы самих себя не подвести. Ведь он, двадцать первый век, ваш!

М. Севрук, кандидат экономических наук

пионеры СФРЮ

В годы освободительной войны югославского народа против фашизма вместе с отцами, матерями, братьями и сестрами пошли в партизанские отряды и дети. Здесь они объединялись в отряды и батальоны по типу организации партизанских частей. Ребята сами выбирали себе командующего, командира и комиссара. Первые такие отряды и стали называться пионерскими.

В декабре 1942 года был созван первый съезд групп, отрядов молодежи и пионеров и организован Объединенный союз антифашистской молодежи Югославии и Союз пионеров.

Ныне в рядах югославских пионеров тысячи мальчиков и девочек от 7 до 15 лет, для которых Союз пионеров стал настоящей школой жизни.

Недавно в Сербии прошел конкурс на лучшую пионерскую газету. Первую премию получила школьная газета «Герои Подриня», которую выпускают совместно учителя и ученики.

Милица Бркля, ученица 8-го класса школы имени Лаза Лазаревича, рассказывает:

— Все наши газеты приурочены к какой-либо знаменательной дате. Статьи в газету присылают члены школьных секций юных журналистов и литераторов. Это репортажи, школьные объявления, шутки, игры. Для всего находим место, потому, может быть, нашу газету с удовольствием читают и школьники и взрослые.

ОДИН ЗА ВСЕХ, ВСЕ ЗА ОДНОГО

Совет дружины имени «Молодой гвардии» 105-й школы решил, что отряд 5-б класса достоин присвоения ему звания правофлангового. Но вот после поверки в звене Вадика Плющакова пятиклассники попросили не присваивать им этого почетного звания. Это очень удивило всех: лучший отряд, гордость дружины...

— Что ж, сами виноваты. Недоглядели,— сказала Надя Рыбочка. — Нарушили свое же правило из Слова: звено отвечает за каждого. А дело было так. В отряд пришел новичок. Пропустил несколько дней без уважительной причины. И хотя пятиклассники сами восстановили порядок, они считают, что для правофлангового отряда такой проступок недопустим.

Я был на линейке дружины.

Звучали серебряные горны, били дробь барабаны, к флагам отрядов прикрепляли почетные ленты правофланговых. Я видел и пионеров 5-б. Нетрудно понять, что творилось в их сердцах.

Но председатель совета отряда Миша Твердохлебов вместе со звеньевыми Мариной Несвет, Вадиком Плющаковым, Сашей Стоевой не прятали глаз от товарищей.

На призыв вожатой пионеры отряда высоко вскинули руки в салюте и вместе со всей дружиной ответили:

— Всегда готовы!

В этой же дружине я спросил у пионеров другого отряда, имени Вани Васильченко: «За что вы любите и уважаете своего председателя Сашу Слюсарева?»

— Мы ценим его труд в отряде,— сказали ребята.

А Саша сказал:

— Отрядом руковожу не я, а совет, раз избрали — значит, доверяют. Если спор возникает — собираем срочный сбор: там обо всем и договариваемся.

Пионеры отряда имени Васильченко равняются на своего председателя, а вся дружина на его правофланговый отряд.

Харьков

Д. Нагорный

пионеры ГДР

На «Праздник знаний» в Берлин съехались изо всех уголков страны не просто отличники, а те, у кого уже есть значительные результаты в любимом деле, выбранном на всю жизнь. 2,5 тысячи ребячьих экспонатов разместились по тематическим центрам. Школьникам в эти дни был отдан Дворец республики, где каждый округ представлял самое интересное, что есть в ребячьей жизни. В столичном Дворце пионеров обосновался центр «Естествознание и техника».

106 победителей окружных олимпиад русского языка (а его в ГДР изучают во всех школах) померились силами в заключительном туре, который проходил в берлинском Доме советской науки и культуры. Медали достались не всем, зато каждый мог всласть насмотреться любимых мультяшек «Ну, погоди!». Действовал здесь и «Почтамт дружбы», где разговор шел о том, как переписка с советскими школьниками расширяет дружеские связи. А в сквере Люстгартен лотки под легкими навесами выстроились в «улицу солидарности». 35 тысяч марок, вырученных от продажи ребячьих поделок, переданы в фонд помощи Никарагуа. В эти дни в Берлине действовали аукцион идей и ярмарка изобретений. Секретарь Центрального совета ССНМ, председатель пионерской организации имени Эрнста Тельмана рассказал: «С этого праздника начинается новый этап в работе школьных организаций ССНМ и пионеров-тельмановцев. Завершены «Тельмановская вахта» ССНМ и пионерская экспедиция «Красное знамя». Теперь наши школьные организации выполняют решения XI съезда СЕПГ».

пионеры ЛНДР

Их имена для нашего слуха непривычны — Ситта, Бунленам, Кантали, Соулингам... Впрочем, на родине этих ребят — в Лаосе — это самые обычные имена, такие, как у нас Наташа, Александр, Игорь или Андрей. Их родители сражались за народную власть, не все они дожили до победы революции 2 декабря 1975 года. Государство взяло на себя заботу о детях погибших борцов. Оно вырастило их, послало в школу, обеспечило медицинским обслуживанием, книгами, одеждой. Книги... В старом Лаосе они были ни к чему — ведь почти никто не умел ни читать, ни писать. Поэтому во Вьентьяне — столице республики — и была одна типография с допотопным оборудованием. Итак, книги. С ними будет связана судьба героев нашего рассказа: дело в том, что этих лаосских старшеклассников послали в нашу страну и в ГДР учиться книгопечатному делу.

Конечно, ребята уже видели печатные станки — на картинках и фотографиях в своих учебниках. Но когда Ситта и ее друзья пришли в громадные цеха и увидели гигантские машины Калининского полиграфического комбината, побывали в Ленинграде, Москве, потом в ГДР, они были сначала потрясены, а потом их охватило желание научиться работать на таких машинах. И они научились. Ребята возвратились на родину и пользуются там большим уважением. Ведь они будут самыми первыми в стране высококвалифицированными специалистами по книгопечатанию!

А за первыми печатниками последуют первые строители и инженеры, первые железнодорожники, сборщики автомобилей. Да мало ли какие профессии появятся впервые в стране, сбросившей власть местных и иностранных эксплуататоров, в стране, которая строит новую жизнь и воспитывает новых людей...

Детский праздник.
Художник О. Богаевская

УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ РАДОВАТЬСЯ ПРАЗДНИКАМ!

Каждый праздник имеет свою традицию и отмечается по-особому. Каким бы ни был праздник — официальным и всенародным или чисто семейным, он должен приносить радость и веселье. Его участники должны отдохнуть и отвлечься от повседневных забот.

Тот, кто заранее радуется дню рождения мамы, рассчитывая сесть поближе к вкусному торту, чтобы съесть лучшие куски,— но забывает о необходимости сделать что-то приятное для мамы;

тот, кто готовит к Новому году шумные хлопушки,— но совсем не торопится хорошенько выколотить к празднику ковры;

кто рыщет по углам в поисках подарка, который родители приготовили ему на елку,— но ни на минуту не задумывается о том, что он подарит своим близким, чем их порадует;

кто радуется школьному вечеру, надеясь поразить всех своим прекрасным костюмом,— но не помогает при оформлении зала, в котором состоится этот вечер,

тот вообще не умеет отмечать праздник и не понимает, в чем его суть.

Давайте-ка напомним всем лентяям и любителям приходить на готовое, что всякому празднику предшествует большая и трудоемкая подготовка. Чтобы во время праздника в твоем доме было по-настоящему весело и приятно, нельзя допускать, чтобы одни члены семьи падали с ног от усталости, а другие, отдохнувшие и бодрые, порхали, как пташки. Это несправедливо. Ведь правда? Поэтому лучше не потирать руки, радуясь приближающемуся празднику, а закатать рукава и включиться в подготовку к нему. Ясно?

КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПОДАРОК!

Подарок должен принести человеку радость. Прежде всего не надо дарить бесполезные вещи. Не дари бабушке велосипедный звонок, пятилетней сестре — вязальные спицы, отцу — подушечку для иголок, а маме — набор линеек для геометрии. Дари людям то, что им хотелось бы иметь. При выборе подарка не руководствуйся своим вкусом и склонностями. Не дари морских свинок тете, которая падает в обморок при виде мышонка!

Не дари предметы, которые сам когда-то получил в подарок, в особенности если не считаешь их слишком удачными.

Не надо делать подарки «в складчину», то есть при одновременном или поочередном участии всех членов семьи. У папы ты выпрашиваешь деньги на подарок для мамы, у мамы — для папы и у них обоих — для брата. Ищи выход у себя в голове, а не в кошельке у родителей. Придумай что-нибудь интересное и не связанное с большими денежными затратами. Лучше всего своими руками смастери какую-нибудь вещицу. Конечно, это потребует времени, труда и фантазии, зато и радости такой подарок принесет гораздо больше, чем купленный в магазине. Вот предметы, которые очень легко сделать самим и которые прекрасно подходят в качестве подарков как для девочек, так и для мальчиков: полотняная обложка для книг, сшитая по образцу ставших уже популярными обложек из целлофана; мешочек для хранения циркулей, треугольников и т. п. (из ткани или клеенки);
пенальчик для ручки или карандаша (из обрезков кожи).

Для девочек:
сумочка из ткани, кожи или пластика с отделениями для носовых платков, расчески и зеркальца.

Для мальчиков:
чехол для перочинного ножа или компаса (если у вашего товарища они есть и если вы знаете их размеры);
касса для значков или марок (трудно, но выполнимо!).

При выборе подарка тебе могут помочь собственные глаза и уши. Нет такого человека, который когда-нибудь при случае не выразил бы желания иметь ту или иную вещицу. Тебе нужно только услышать и запомнить. И любой мало-мальски наблюдательный человек заметит, чего из мелочей не хватает родителям, бабушке, брату, сестре, товарищу или подруге.

из истории слов

Дотошный со значением «пытливый, въедливый» развилось из сочетания до точи (до точки). Некоторое время назад это слово писалось так: доточный. Но потом орфография подчинилась произношению, мы стали писать, как говорим.

Шедевр. Французское слово, которое может быть буквально переведено, как «образец творения». Так в средневековых цехах именовалось изделие, которое необходимо было изготовить для получения звания мастера. Сейчас слово употребляется в значении «произведение высокого искусства, мастерства».

ПРИБАУТКА

Далеко-далеко жил один плотник. Однажды он стачал сапоги так, что даже на свирели не сыграть бы заливистее, чем на том кувшине, который сплетен гончаром. Что зря говорить, этот плотник был до того умен, что хотя в табун приходил лишь один раз в году, но с одного взгляда угадывал, чей поросеночек коровой оягнился.
Вот какой был этот плотник!

на веселой волне

— Катя, ты ответила отлично. Неси свой дневник! — сказала учительница.
— Ах, я забыла дневник...— шепчет Катя, роясь в школьной сумке.
— Я могу дать тебе взаймы свой дневник! — предлагает сосед по парте.

азбука поведения

Воспитанный человек умеет подавлять в себе злость, раздражение, дурное настроение. Не всякий день несет с собой одни радости и удачи, и человек не всегда пляшет от восторга и поет, как весенний жаворонок. Тем не менее превращаться по любому поводу в огнедышащий вулкан и извергать потоки бранных слов — не говоря уже о рукоприкладстве! — попросту... нелепо.
Некоторые виды обезьян в минуты возбуждения бьют себя кулаками в грудь, злая собака рычит и скалит зубы, норовистый конь бьет копытом, слон размахивает хоботом. Человек же обязан владеть собой — на то он и человек! Разве плохо, если о ком-то говорят, что у него железные нервы, что его ничто не может вывести из равновесия? Выдержка высоко ценится людьми. Жаль только, что она нелегко дается. Нужна большая сила воли и настойчивость. Зато, если ты научишься самообладанию, оно сослужит тебе хорошую службу. Вот, к примеру, ты сел играть во что-то с товарищем. У тебя чудесное настроение. Ты заранее радуешься предстоящему удовольствию. Но вот ты начинаешь проигрывать. Тебе явно не по себе. Ты становишься подозрительным, проверяешь каждый ход противника, споришь и даже начинаешь ссориться.
Ты не сумел овладеть своими чувствами, опять не хватило самообладания. А в результате — двойной проигрыш: мало того что ты проиграл, ты показал, что не умеешь владеть собой.
А задумывался ли ты: что, собственно говоря, тебя интересует — игра или победа над противником? Конечно, проигрывать не слишком приятно. Поэтому перед началом игры скажи себе: один из нас должен проиграть. Если это будет мой противник, я не стану раздуваться от гордости и пыжиться, стараясь окончательно унизить его своими колкими замечаниями. Если же проиграю я, буду вести себя достойно и ни за что не покажу своего огорчения. Я буду справедлив и скажу себе: «Ничего не поделаешь, мой приятель сыграл лучше меня»,— и буду спокойно продолжать игру, потому что игра мне нравится, а кроме того, гораздо интереснее встретиться с сильным противником, чем с таким, который намного слабее тебя. И вообще игра — это развлечение, проверка сил, дружеское соревнование, а не поединок, в результате которого побежденный умирает.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЮНКОРОВ ...И НЕ ТОЛЬКО

1. Назовите любое слово. Назвали? А теперь найдите к нему как можно больше определений-прилагательных. Например, дерево. Высокое, стройное, большое и т. п.
2. А теперь наоборот. Попробуйте вспомнить как можно больше существительных к прилагательному.
Например, круглый... мяч, розетка, яблоко, солнце и т. п.
3. Найдите существительные, которые подходят сразу к трем прилагательным. Например, белый, мягкий, съедобный... хлеб, масло, сметана, творог и т. п.
4. Опять задание наоборот. Подберите одно подходящее прилагательное к трем существительным. Например, кровь, Дунай, небо...
5. Теперь такое упражнение — вы должны придумать наиболее оригинальное решение проблемы. Например. Однажды пошел дождь. Он никогда не кончится. Что произойдет? Что делать?
6. Потренируйте память. Садитесь в круг. Договоритесь, кто первым начнет игру. Человек должен продемонстрировать любой жест. Сидящий рядом повторяет этот жест и показывает свой. Следующий должен повторить оба предыдущих и добавить свой жест и так до конца. Труднее всех последнему...
7. Упражнение, которое необходимо освоить каждому, называется «Сделай комплимент». Обратите внимание, мы с вами гораздо чаще пользуемся словами неприятными, чем говорим друг другу что-то хорошее. Сядьте в круг. Улыбнитесь своему соседу и скажите ему что-нибудь приятное...
Вы улыбаетесь? Прекрасно. Нет ничего лучше хорошего настроения.

— Ну г
нужны
Серёжа
раз с Ч
Считаец
монетк
— Ну,
из жизн
разгово
ку, ты с
чем пр
каждог
либо з
либо о
титься
— Он
если п
сильно
раскру
— Да
таким
три ва
назад
считат
цесс л
тере,
чать л
Это це
ютере
шие
мые 6
бой
играл
сел.
оборо
остав
и дел
или 6
— Д
роты
лось,
ся Се
ла ле
Он б
нул
крик
еще р
что
Чип.
«Впе
«Оди
«Впе
«Три
ред!
«Три
— Н
куби
обор
посл
ряет
чнем
Еще
чило
мар
нем
ным
Всег
сани
ное
а в с

Игры с Чипом

— Ну так зачем же вам, компьютерам, нужны случайные числа,— спросил Сережа, встретившись в следующий раз с Чипом,— ты меня заинтриговал! Считаешь себе и считай — зачем же монетку бросать?

— Ну, возьмем очень простой пример из жизни. Когда ты после телефонного разговора вешаешь телефонную трубку, ты обычно не смотришь, как закручен провод, верно? Поэтому после каждого нового разговора он может либо закрутиться еще на один оборот, либо остаться на месте, либо раскрутиться назад на один оборот.

— Он еще может совсем раскрутиться, если папа заметит, что он слишком сильно закрутился, и не поленится его раскрутить.

— Давай для начала пренебрежем таким редким событием, а остальные три варианта — оборот вперед, оборот назад и прежнее положение — будем считать равновероятными. Такой процесс легко моделировать на компьютере, если уметь одинаково часто получать любое из трех чисел: —1, 0 и +1. Это целая наука, как получить на компьютере случайные числа, для этого лучшие программисты придумывают самые быстрые алгоритмы. Ну а мы с тобой можем воспользоваться сейчас игральным кубиком. На нем ведь 6 чисел: 1,2,3,4,5,6. Давай будем делать оборот назад, если на кубике 1 или 2, оставаться на месте, если это 3 или 4, и делать оборот вперед, если это 5 или 6.

— Давай ты будешь складывать обороты и говорить, сколько их накопилось, а я буду кидать кубик,— оживился Сережа, которому немного наскучила лекция Чипа и хотелось размяться. Он бросил кубик. Выпало 5, и он крикнул Чипу: «Вперед!» — «Один!» — крикнул в ответ Чип. Он кинул кубик еще раз. «Стой!» — крикнул он, потому что выпало 3. «Один!» — отозвался Чип. Дальше дело пошло быстрее: «Вперед!» — «Два!» — «Назад!» — «Один!» — «Стой!» — «Один!» — «Вперед!» — «Два!» — «Вперед!» — «Три!» — «Стой!» — «Три!» — «Вперед!» — «Четыре!» — «Назад!» — «Три!»

— Ну что,— сказал Чип,— мы бросили кубик 10 раз и закрутили провод на 3 оборота вперед. Будем считать, что после каждых 10 звонков папа проверяет провод и раскручивает его. Начнем все сначала.

Еще и еще кидали они кубик, и получилось, что за 10 бросков кубика суммарное число оборотов бывало в среднем 2 — 3, а направление бывало разным — иногда вперед, а иногда назад. Всего они сделали 10 опытов по 10 бросаний, и в 5 опытах было положительное направление, в 4 — отрицательное, а в одном опыте после всех 10 бросаний кубика получился нуль, так что провод совсем не закрутился бы. Но это, конечно, была редкая удача.

— Видишь,— сказал Чип,— кое-что мы поняли. Ваш телефонный провод будет со временем закручиваться, иногда в одну, а иногда в другую сторону, но количество оборотов будет расти, так что папе придется иногда его раскручивать обратно. А если бы мы с тобой бросили кубик миллиард раз вместо 100, то смогли бы точно подсчитать, как величина закрутки зависит от времени и как часто папе придется его раскручивать. Вот для того чтобы быстро сделать миллиард таких испытаний, и нужен компьютер.

— Давай теперь сделаем что-нибудь смешное, я хочу немного посмеяться, а то надоело с числами возиться.

— Ты любишь играть в чепуху? Ну знаешь, когда несколько человек пишут каждый свой рассказ, меняясь по кругу бумажками после каждого слова и загибая бумажки, чтобы не подглядывать.

— Да, здорово было бы сыграть, только нас всего двое — так неинтересно!

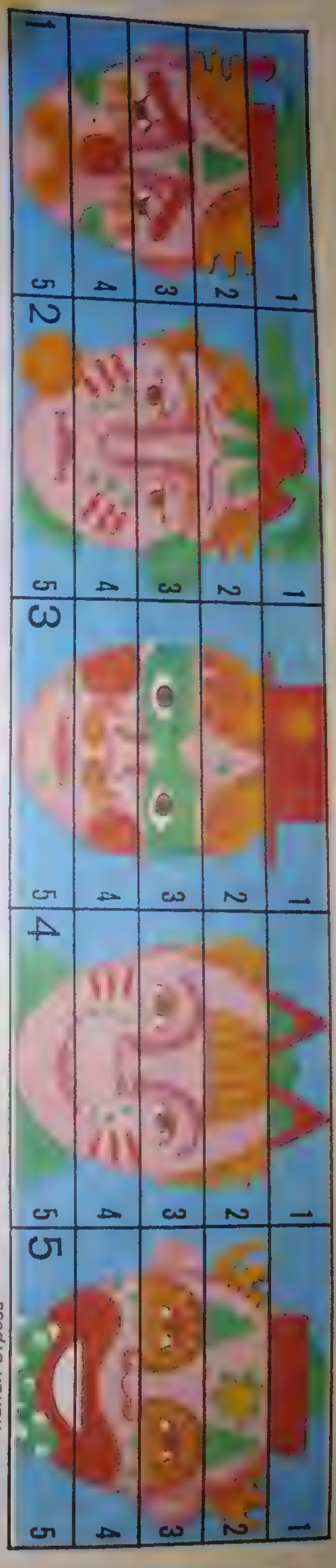
— А вот с помощью случайных чисел можно играть в чепуху даже одному. Сочиняешь шесть разных рассказов, а потом составляешь один, по очереди выдергивая слова из случайного рассказа. А из какого рассказа выдернуть очередное слово, решаешь, бросая игральный кубик.

Они взялись за дело и скоро сочинили шесть коротких рассказов.

1. Падал снег. Усталый мальчик, насвистывая, шел из школы домой.
2. Была жара. Веселый воробышек, чирикая, прыгал с ветки на ветку.
3. Моросил дождь. Огромный кит, пыхтя, плыл из моря в океан.
4. Лил ливень. Свирепый динозавр, рыча, выползал из болота на сушу.
5. Стоял туман. Сверкающий автомобиль, гудя, мчался из города на дачу.
6. Надвигалась буря. Озабоченный шмель, жужжа, летел с поля в сад.

В каждом рассказе было по 10 слов, так что кубик опять пришлось бросать 10 раз. У Чипа получилось: Стоял снег. Веселый динозавр, насвистывая, прыгал с ветки на дачу. А у Сережи: Надвигалась жара. Свирепый шмель, пыхтя, плыл с поля домой.

Они долго смеялись над этими рассказами, потом сочиняли новые, опять смеялись. Про полоски для календаря они вспомнили, когда уже было пора спать, и решили, что после того, как человек весь год ставил отметки за прожитые недели по программам, он может в последний месяц ставить их просто как ему захочется. Понравилась неделя — ставишь 5, неплохо — ставишь 4, средне — ставишь 3, плохо — ставишь 2, а совсем ужасно — ставишь 1.



декабрь

ДЕКАБРЬ — студень. Декабрь мостит, декабрь гвоздит, декабрь приколачивает. С водой покончено: даже быстрые реки стали. Земля и лес укутаны в снежную доху. День короче и короче. В последний раз перед долгим сном вышел прогуляться барсук. Полюбуйтесь, до чего жирен: поперек себя толще! Нора у него отличная: глубокая, теплая, сухая, со множеством отнорков. Сам рыл. А вот кладовых не вырыл, запасов себе не сделал: сам себе кладовая. Запаса жира хватит ему до весны. Сколько мертвых тел погребено под снегом! В свой срок выросли, расцвели, отцвели растения-однолетники. И рассыпались в прах, превратились в землю. В свой срок рассыпались в прах однолетники-животные — маленькие беспозвоночные. Но растения оставили семена, животные — яички. В свой срок солнце пробудит их к жизни. А многолетники сумеют сохранить свою жизнь до весны. Еще не успела зима войти в полную силу, а уж близится день рождения солнца — 23 декабря: следующий день за днем зимнего солнцестояния. Солнце вернется в мир. С солнцем возродится жизнь.

Виталий Бианки

народное творчество

В Жемайтии, как зовется северо-западная часть Литвы, есть такое предание. Жил некогда один крестьянин-умелец. Коротая долгие зимние вечера, взял он как-то полено и начал его обстругивать. Резал, резал, глядь — лукавый чертенок получился. Поставил фигурку на стол, радостно на душе стало. Подарил он чертенка соседу. За новую фигурку принялся... Так и забавлялся всю жизнь, а резные человечки да зверушки расходились по литовской земле.

Зародившееся когда-то в Жемайтии, по всей Литве распространилось сегодня искусство резьбы по дереву. Чего только не делают потомки того легендарного мастера: ажурные ложки, украшенные прихотливыми узорами прялки и вешалки, тарелки, кружки, подсвечники, трости, бусы, медальоны, пуговицы. А знаменитая литовская деревянная скульптура! Простое народное искусство оказалось способным создавать и памятники — достаточно вспомнить мемориалы жертвам фашизма в деревне Абелинга и местечке Станюнай под Паневежиссом. На снимке: «Народный танец», скульптор И. Ужкурнис.

С НОВЫМ ГОДОМ!

Пали, пали белые снеги
На холмы, поляны и пути.
Пали, пали,
Всюду засверкали,
До весны оставив
жемчуги.

Знаешь,
Помнишь,
Знаешь?
Повтори!
Снег порозовеет
От зари.
Выпал снег —
Рад человек
Снегу,
Рад человек
Следу,
Следу ветра на крышах,
Следу быстрому
на лыжах!
С Новым годом,
Счастьем новым,
С теплыми дождями,
С добрыми вестями,
. . . . . .
С Новым годом,
Счастьем новым,
С новой долей,
С новым домом,
С новой фабрикой,
Заводом,
С новым счастьем,
С Новым годом!

Александр Прокофьев

СТАРЫЙ ГОД

Все ждут, конечно,
Новый год,
а я — жалею Старый.
Ведь он совсем от нас
уйдет!
Мне даже грустно стало.
А я уже привык к нему,
Я за год с ним
сдружился.
Я с ним сдружился
потому,
что плавать научился,
что море видел
первый раз
и что сестренка
родилась.
Мне правда грустно
стало,
что год уходит Старый.

Елена Григорьева

ЛИТОВСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОСЛОВИЦЫ

Другим не поможем — сами пропадем.
Время летит и при закрытых дверях.

ПО ОДЕЖКЕ ВСТРЕЧАЮТ

Всем мальчикам и девочкам следует запомнить, что красиво и модно бывает одет только тот, чья одежда соответствует возрасту, особенностям внешности, времени года и температуре воздуха, предстоящим занятиям и обстановке.

Следует подчеркнуть, что быть хорошо одетым вовсе не значит носить дорогую одежду.

Итак, попробуем красиво и модно одеться. Прежде всего подумаем об особенностях своей внешности и в зависимости от этого подберем что-нибудь подходящее.

Знаешь ли ты, что тебе к лицу? Если нет, изучи себя. Понимать, что тебе идет больше всего, необходимо. Главное — не следуй слепо моде и не напяливай на себя что попало только потому, что это «носят». Модно только то, что украшает тебя, уродовать же себя в угоду моде вовсе ни к чему.

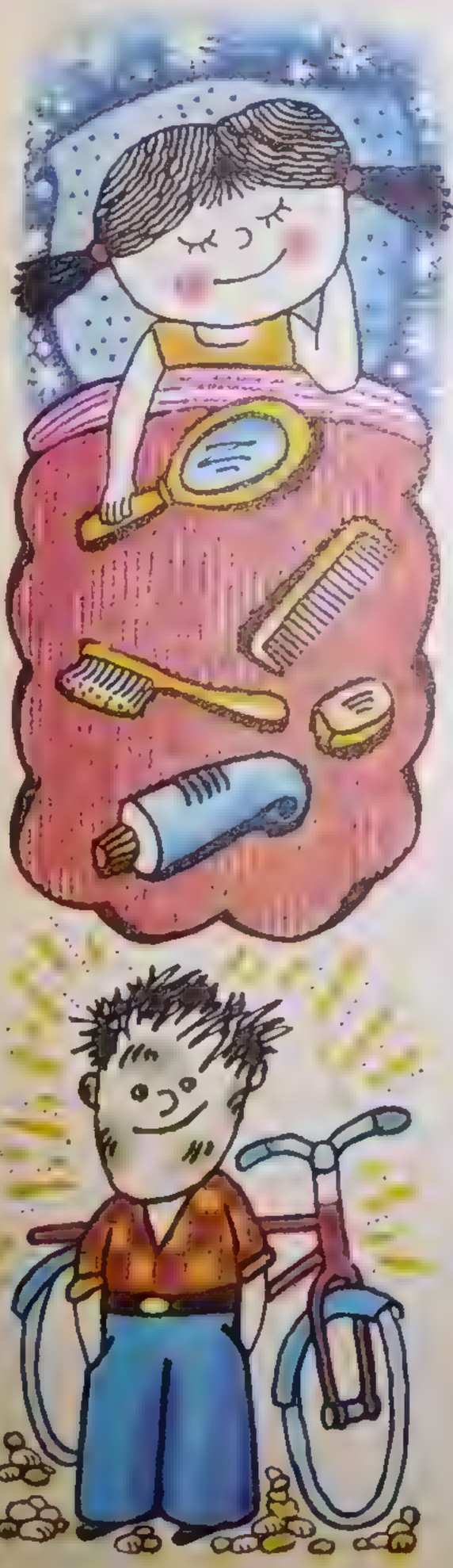
Вряд ли ты встречал молодого человека, одетого, как его отец. Зато девочки очень часто стремятся выглядеть старше своих лет. Взяв у мамы или старшей сестры туфли на высоком каблуке, бедняжка вышагивает в них, словно аист на лугу. Погляди, она едва стоит на ногах, как будто широкий тротуар внезапно превратился в узенький мостик над бурной рекой. Неудивительно, что, встретив девочку в таком виде, ее одноклассник бежит прочь со всех ног. Только бы друзья не увидели его рядом с этим чучелом. Засмеют! Подобное «повзросление» действительно может насмешить. Самое лучшее — одеваться по возрасту.

Мальчики почему-то очень боятся шарфов, теплых шапок. Им, наверное, кажется, что синее лицо, красный нос и фиолетовые ногти украшают человека.

Нет такой одежды, которая годилась бы для всех случаев жизни. Никто не наденет белую рубашку, собираясь разбирать велосипед, и не побежит в рабочей робе прямо от станка в театр.

Переодевшись в нарядный костюм, ты вовсе не должен вести себя каким-то необычным образом. Очень плохо, если ты становишься скованным и несешь себя по улице, словно манекен с выставки, или, еще хуже, перестанешь узнавать своих друзей, с которыми только что гонял во дворе мяч.

Красивый наряд улучшает настроение, но он не должен портить характер.



НЕ ТОЛЬКО ПЛАТЬЕ КРАСИТ ЧЕЛОВЕКА

Кроме платья у человека есть еще руки, ноги и лицо, которые тоже необходимо содержать в порядке. Эти «детали» очень бросаются в глаза.

Кожа человека должна дышать, только тогда она будет гладкой и красивой. А для этого поры не должны быть забиты жиром и грязью. Если не содержать кожу в чистоте, в ее складках поселяются бактерии и микробы. Ложась спать немытым, подумай о том, чем будет дышать твоя бедная кожа, как ей будет душно и плохо. А как скверно она будет выглядеть наутро, какая будет серая и неровная. Такая кожа не только не красит человека — она его уродует. «Ох,— скажешь ты,— какая у меня жуткая кожа!» А кто виноват, если не ты сам? Почему к неодушевленным предметам относишься нежнее и бережнее, чем к самому себе? Худо ли, хорошо ли, но ты как-то заботишься о своих вещах, стараешься, чтобы велосипед был в исправности и выглядел красиво. Тебе известно, что металлические части, если их не чистить, покрываются ржавчиной, портятся. А подумать, что по той же самой причине желтеют и разрушаются зубы, тебе не приходит в голову. После катания ты вытираешь коньки досуха, чтобы они не заржавели и не потеряли свой блеск. А руки? Может быть, их тоже следует вымыть и тщательно вытереть? Новые ботинки, по крайней мере в первое время, ты старательно чистишь. Почему бы заодно не привести в порядок свои ноги?

Итак, современный человек должен уметь содержать себя в порядке от головы до пят. Тогда он может спать спокойно, кстати, здоровый сон имеет огромное значение. Твой мозг должен хорошо отдохнуть, иначе ты не только пороха не выдумаешь, но два на два не сможешь перемножить. Из девяти часов самое маленькое два часа необходимо проспать до полуночи.

Нужно ли напоминать, что во время сна человек не перестает дышать? Позаботься заранее о свежем воздухе в комнате — нужно хорошо проветрить ее перед сном.

ЛЕГКАЯ, СВОБОДНАЯ ЛЕТНЯЯ КУРТКА, пожалуй, стала просто необходимой в нашем гардеробе на сегодняшний день. В зависимости от используемой ткани она может выполнять различные функции: защищать от солнца, дождя, ветра, согревать прохладным вечером.

Предложенную на рисунке куртку можно выполнить из плащевых, хлопчатобумажных, смесовых и даже сорочечных тканей, в зависимости от ее назначения.

Одноцветную и однофактурную куртку можно выполнить, используя чертеж, сделанный черной линией. Для желающих скомбинировать вещь из разных тканей помогут цветные линии на чертеже.

На масштабной бумаге сначала чертится сетка (сторона клетки равна 2,5 см). Затем переносится чертеж на сетку по черной линии. Для проверки правильности построенного чертежа измеряется

длина плеча с рукавом спинки и полочки. Измерения должны быть равными, точно так же как и длина боковых швов, переходящих в швы рукавов спинки и полочки. Затем чертеж корректируется в соответствии с вашими мерками, проверяется:

а) длина плеча вместе с желаемой длиной рукава;

б) длина изделия на ваше усмотрение (куртка может быть чуть ниже талии или опуститься на бедра);

в) вырез горловины (сильно открытый или плотно облегающий шею).

Скорректировав чертеж выкройки, определите, по каким фасонным линиям вам бы хотелось разрезать будущее изделие. Нанесите эти линии и разрежьте по ним чертеж, предварительно отметив точки соединения деталей друг с другом (чтобы не запутаться при соединении деталей кроя). Кроить ткань по полученным лекалам нужно, строго соблюдая долевые линии, если только это не нарушает ваш замысел с рисунком, скажем, клеткой или полоской. На швы необходимо прибавить по 1—1,5 см, не считая подгибки низа изделия и рукавов, где дается припуск в 3—3,5 см.

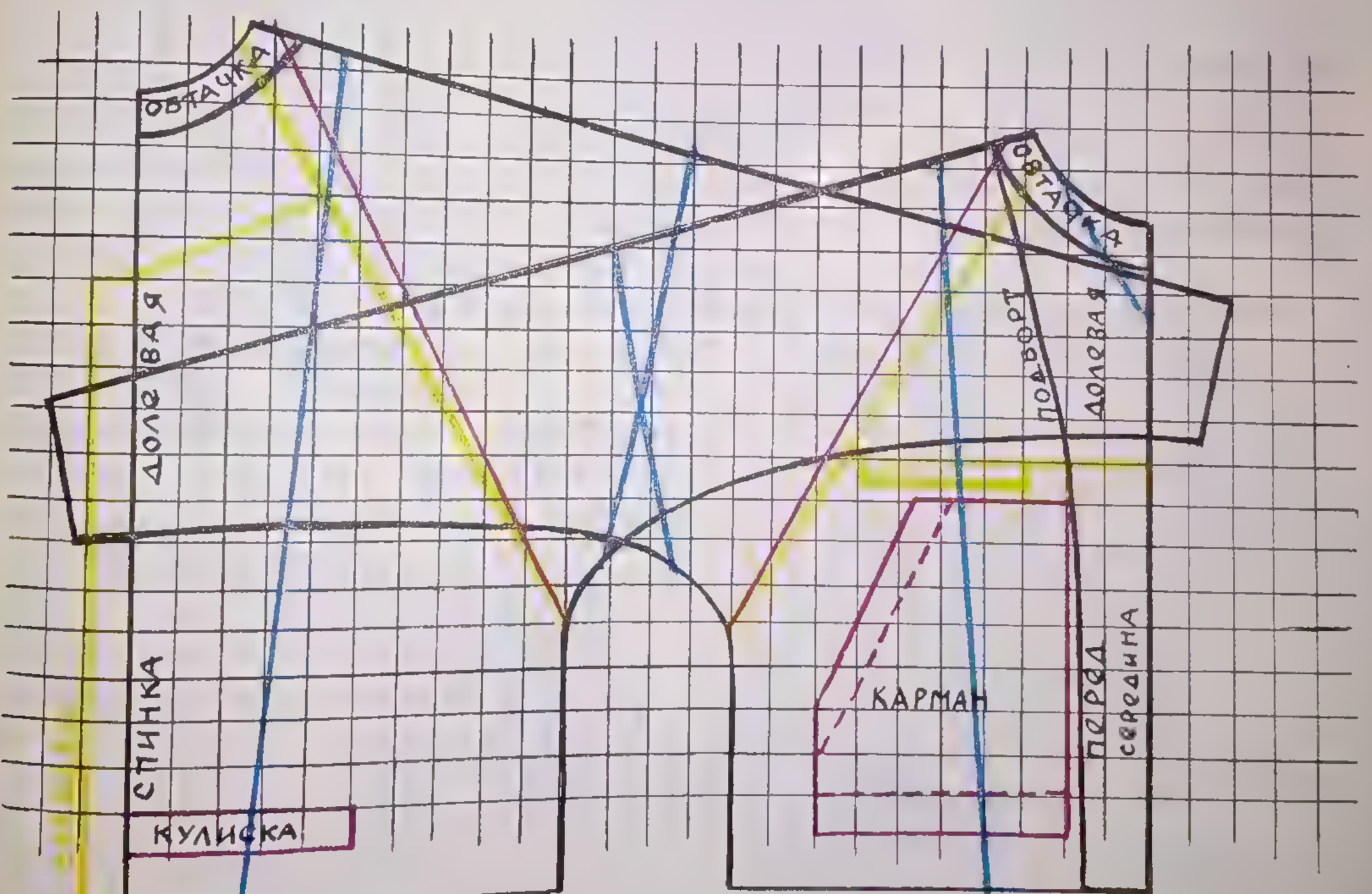
Теперь подробнее о возможных тканях. Ситцевая куртка, выполненная из двух-трех цветов ткани, будет похожа на легкую блузу, если ее выполнить в один слой.

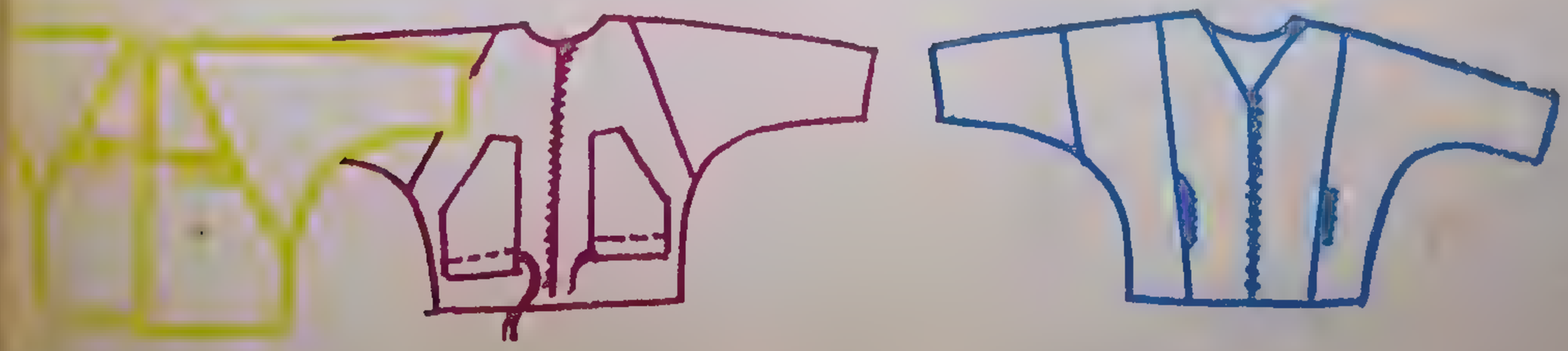
«Уплотнить» вещь можно, продублировав (сделав двойными) все детали изделия той же тканью или тканью сходной структуры. Скажем, вам нравится ситец, но хочется, чтобы сама куртка была плотнее. Вы этого добьетесь, если: а) все детали кроя, кроме обтачки горловины, подборта и кармана, скроите в 2-х экземплярах; б) для утепления продублируете все детали байкой или хлопчатобумажной фланелью; в) сделаете подкладку из ткани, контрастной «верху».

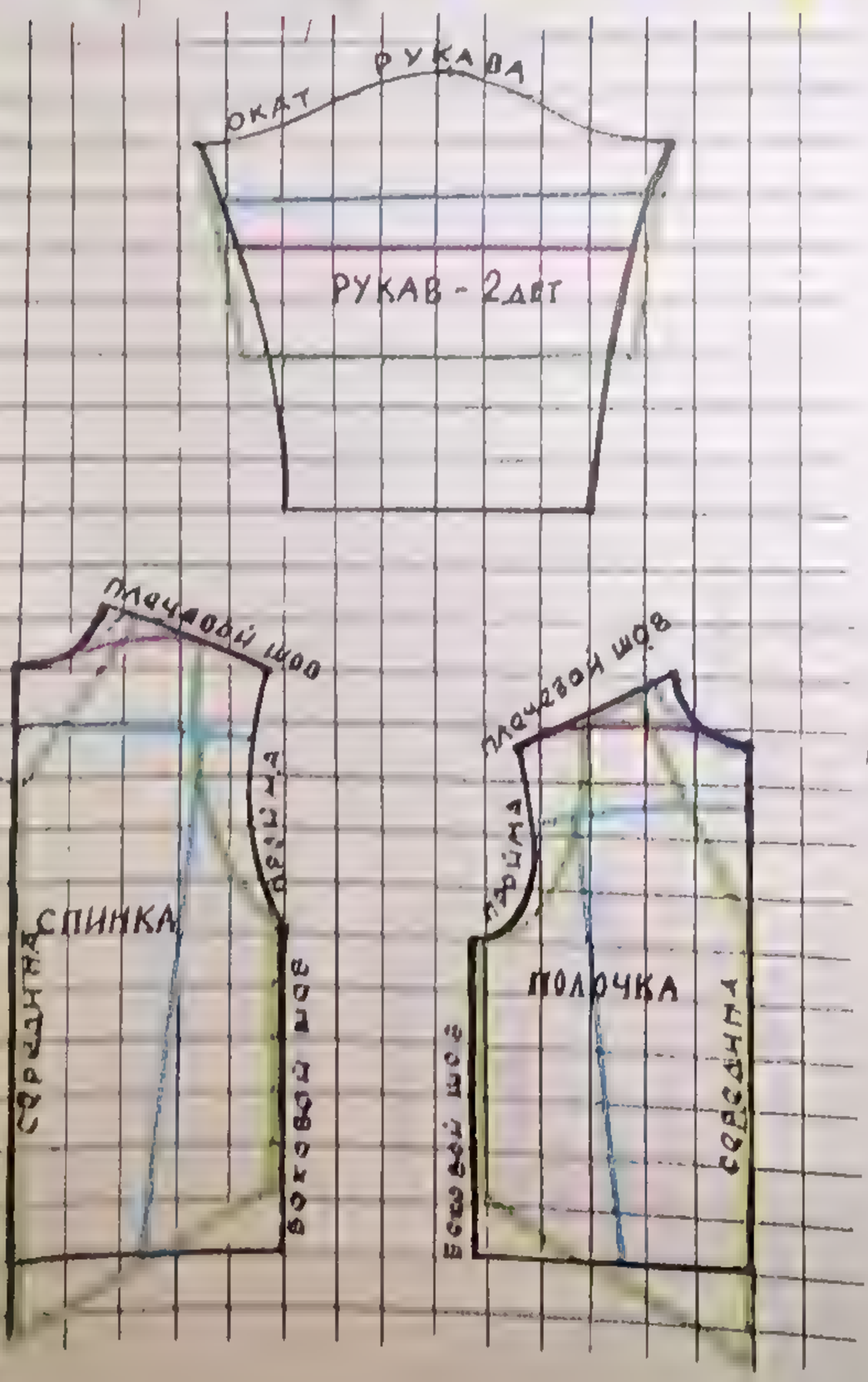
Если «верх» изделия состоит из многих деталей, то подкладку резать не стоит. Лучше после соединения составных деталей спинки и полочек наложить «верх» на подкладку и прошивать как одинарную ткань.

Пусть данные на этой странице советы и предложения будут лишь толчком к проявлению вашего творчества, фантазии, индивидуальности. Смелее придумывайте и творите!

И. Семенова,
художник-модельер






ОКАТ РУКАВА
РУКАВ - 2 дет
ПЛЕЧЕВОЙ ШОВ
СПИНКА
БОКОВОЙ ШОВ
ПЛЕЧЕВОЙ ШОВ
ПОЛОЧКА
БОКОВОЙ ШОВ

ТРИКОТАЖНАЯ МАЙКА наверняка есть или была у каждого. Если по каким-то причинам она стала непригодной, можно «продлить» ей жизнь.

Для начала нужно выстирать вещь, высушить и распороть по швам, отделив аккуратно трикотажную резинку (если она в хорошем состоянии). Полученные детали разутюжить.

Теперь можно обратиться к чертежу. На миллиметровой бумаге построить сетку со стороной клетки в 5 см. Выполнить чертеж на сетке в натуральную величину. Нанести на него фасонные линии, ориентируясь на линии, сделанные цветным карандашом. Разрезать чертеж по этим линиям и наложить полученные лекала на детали распоротой майки. Они будут из трикотажа. Оставшиеся детали можно выполнить из другой ткани или второй распоротой майки. Комбинировать трикотаж хорошо с ситцем, сатином, тиком, бязью. Лучше, если ткань будет однотонной, мягких пастельных тонов.

Перед раскроем обязательно проверьте, не линяет ли ткань при стирке. Для этого намочите проверяемую ткань в теплой воде и отожмите в белом полотенце. Если полотенце не окрасилось, то цветную ткань можно смело использовать. Итак, детали вырезаны.

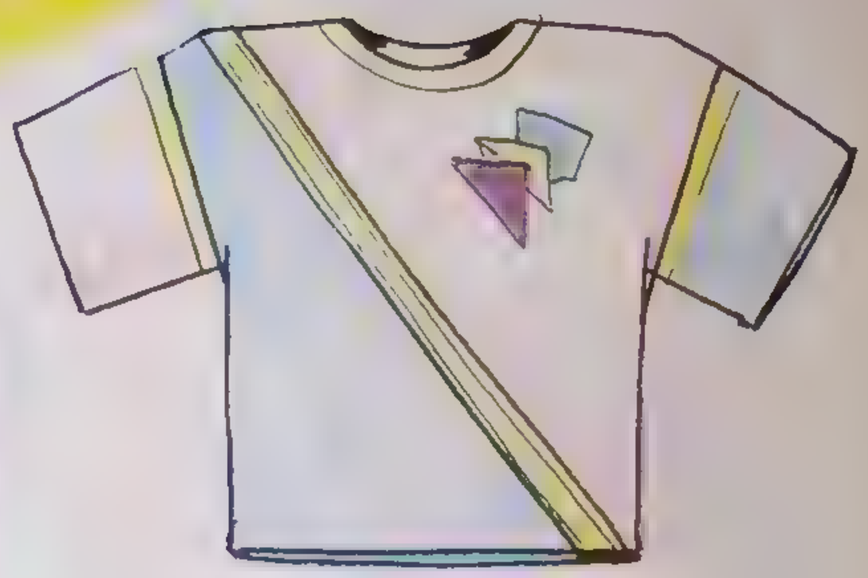
Сначала нужно сшить составные части до получения одной детали спинки, одной детали переда, двух деталей рукавов. Затем собрать все изделие.

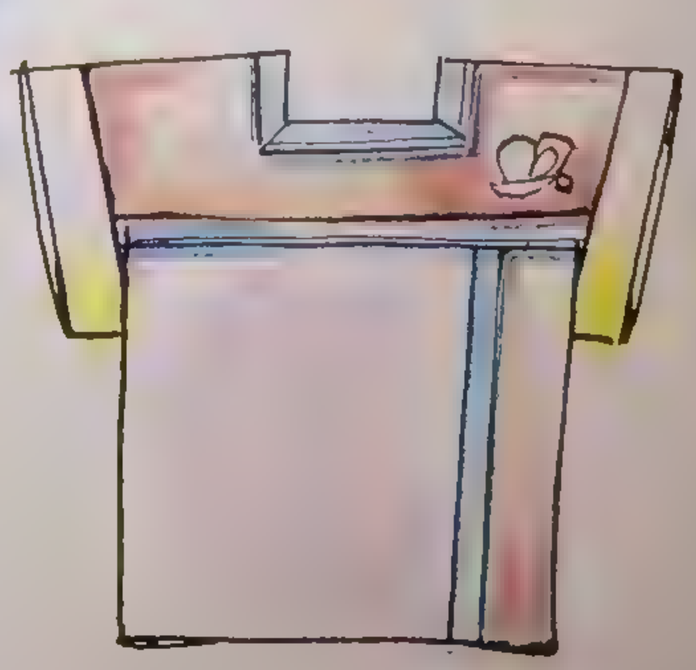
Украсить майку можно настрочными полосками цветной ткани или аппликацией.

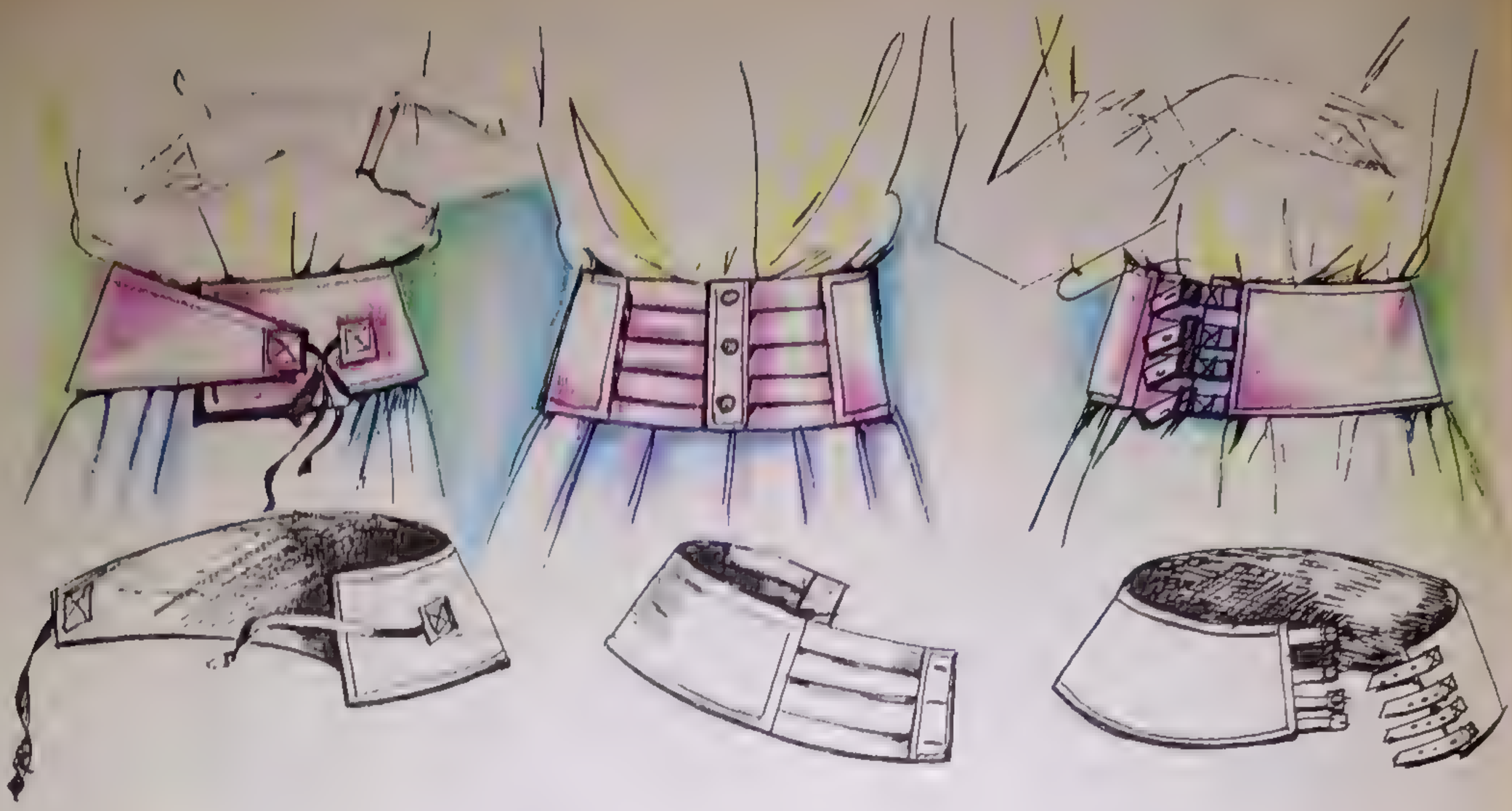
Для выполнения аппликации нужно вырезать или перевести на бумагу понравившийся рисунок, наложить его на цветные кусочки ткани, обвести и вырезать. Лучше использовать ткани «несыпучих» структур, предварительно опробовав стойкость красителя. Определив место аппликации, ее настрачивают частым «зигзагом» на майку. Эффектно для аппликации использовать ткани разных структур: бархат, шерсть, шелк, даже кожу и замшу. Подойдут кусочки хлопчатобумажной ткани, оставшиеся от кроя.

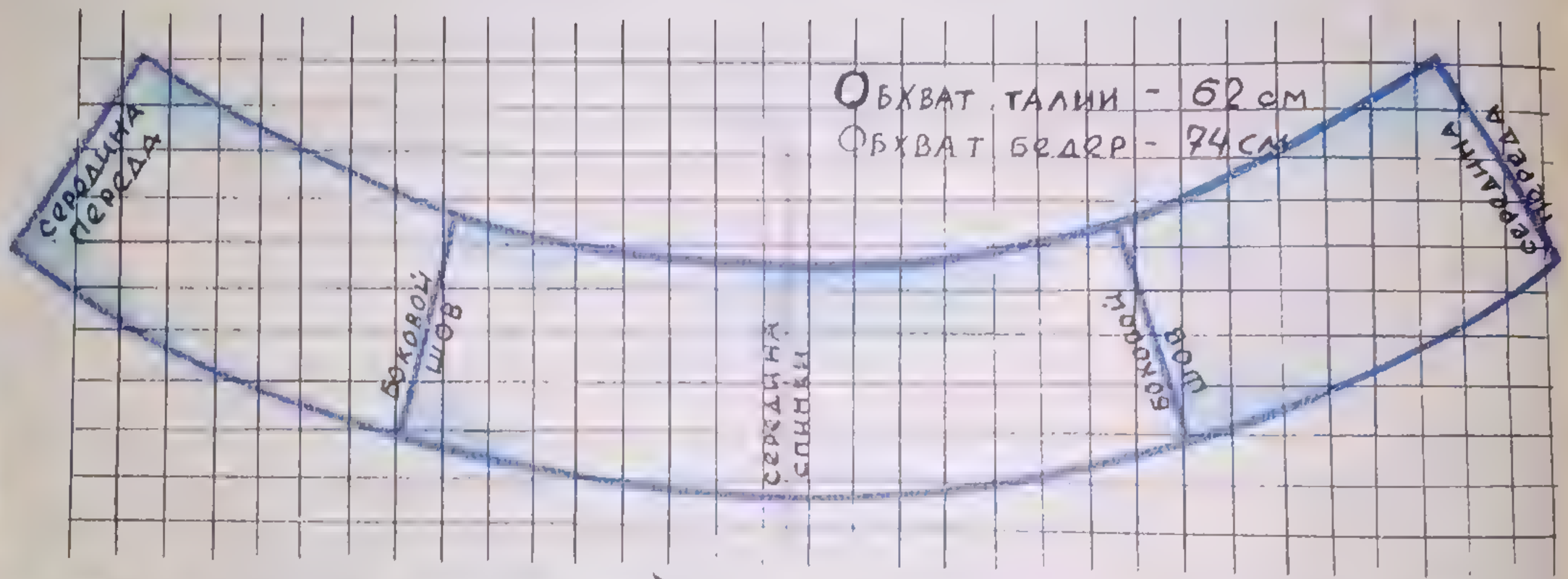
Дополнительно украсить рисунок можно вышивкой. К примеру, на крыльях бабочки вышить стебельчатым швом прожилки, добавить бисера, стекляруса или же бусин от старых ненужных бус. Но не увлекайтесь украшениями, ведь это только майка, а не нарядное платье.

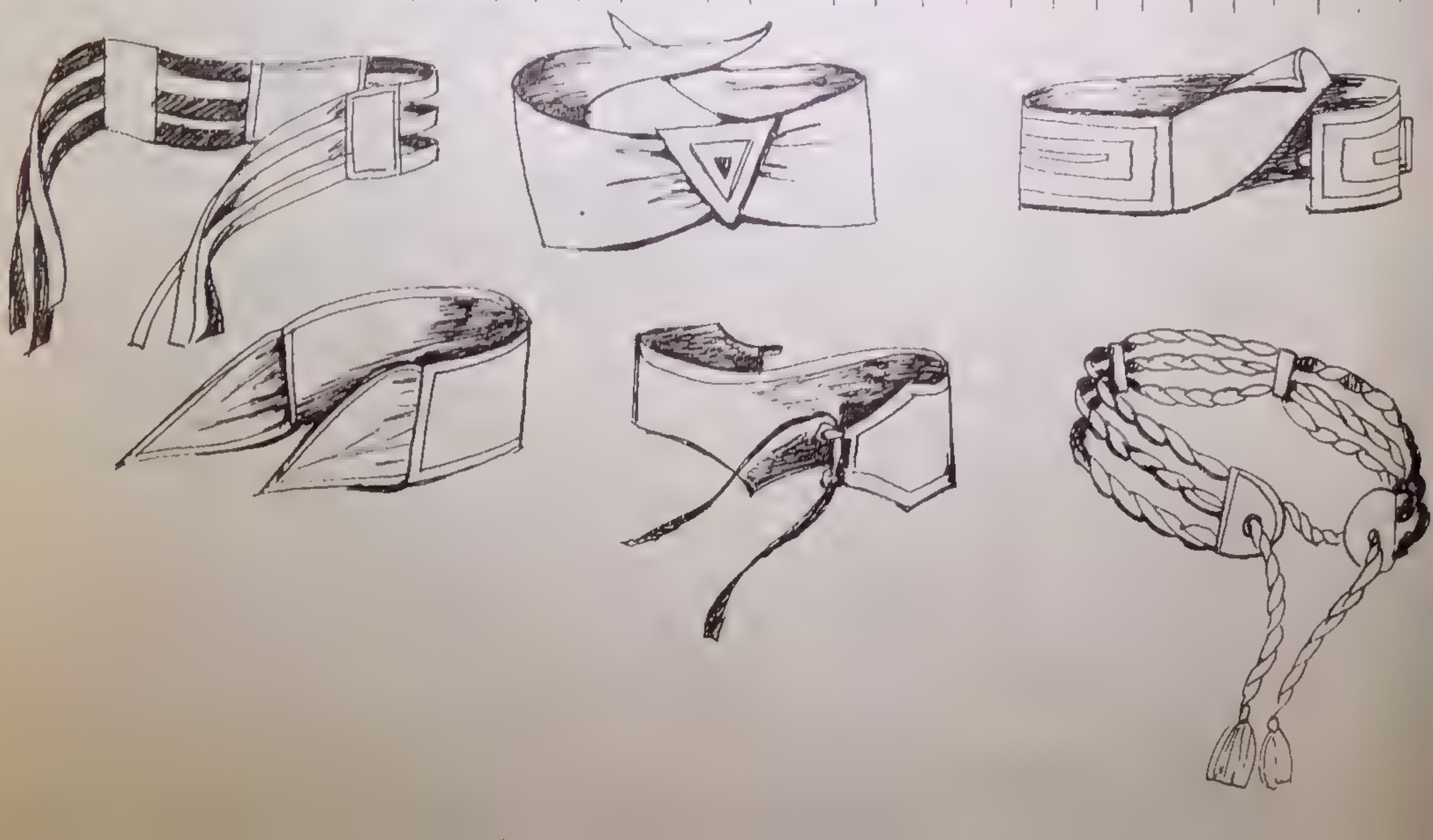
И. Семенова,
художник-модельер



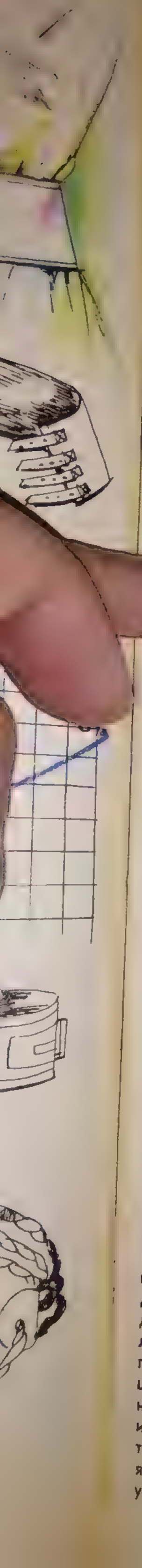








пояс
том со
одной
ся в с
приоб
тился
рез п
ным.
На о
пояса
на та
поло
7 см
тако
изме
лить
поло
или
ных
кала
швы.
Для
дойд
ли.
пояс
шер
кей,
испо
техн
ясу
упло

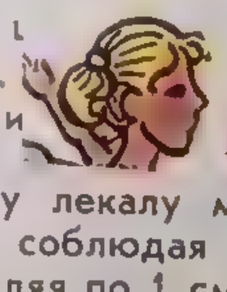


ПОЯС стал необходимым атрибутом современной моды. Причем из одной узкой полоски он превратился в систему из двух, трех частей, приобрел сложные формы, опустился на бедра, перекинулся через плечо, т. е. стал нетрадиционным.

На одной странице предлагаются пояса, носимые непосредственно на талии. В основе их — прямая полоска ткани, шириной от 4 до 7 см. Для изготовления выкройки такого пояса необходимо только измерить обхват талии и определить ширину пояса. На полученной полоске нарисовать выбранную или придуманную форму составных частей пояса, вырезать лекала и кроить с припусками на швы.

Для предлагаемых вариантов подойдет кожа, замша и их заменители. Не менее интересно выглядит пояс из плотных тканей — шелка, шерсти, хлопка, декоративных тканей, нетканых материалов. Можно использовать и так называемые технические ткани. Жесткость поясу придаст гибкий картон или уплотняющая прокладка, вставленные внутрь изделия и закрепленные отделочной строчкой. Шнурки, веревки, тесемки подойдут для завязок и соединяющих частей пояса. Застежкой могут послужить ремешки для ручных часов, кольца для ключей (работающих по типу застежки двух полуколец), карабины, пуговицы, пряжки, бусины. Необычную фурнитуру можно подобрать в магазинах спортивных товаров. Это напульсники для штангистов, карабины и кольца от ошейников и поводков для собак, блесны и поплавки от рыболовных снастей.

Пояс, носимый на бедрах, несколько отличается от пояса на талии. Он кроится, как кокетка юбки. Верхняя кривая линия чертежа пояса должна равняться обхвату талии. Определив ширину пояса, измерьте обхват бедер в том месте, где проходит его нижний край. Эта мерка должна равняться нижней кривой чертежа. Если ваши мерки совпадают с данными — можете строить чертеж в натуральную величину. (Сторона клетки равна 2,5 см.) Если обе мерки чуть больше или меньше данных, изменения наносят, убавляя или прибавляя к середине спинки и переда поровну так, чтобы получившиеся линии пересекались с серединами под прямым углом. Если талия уже, а бедра шире предлагаемых размеров, то изменения наносятся в боковых швах. Для этого нужно разрезать по линиям боковых швов чертеж и прибавить или убавить по необходимости поровну у спинки и переда [illegible]исовав новые боковые [illegible]киге их друг к другу. [illegible]азовавшаяся форма и [illegible]ова вашего пояса.



По этому лекалу можно кроить изделие, соблюдая долевую нить и прибавляя по 1 см на швы.

Пояс может быть двусторонним, то есть «верх» выполнен из одной ткани, а «низ» из другой. Сам пояс тоже может быть многоцветным (из набора нескольких цветных кусков тканей). Здесь выдумке и фантазии нет предела.

Главное, что такой выполненный своими руками пояс не только украсит ваш повседневный наряд, но и сделает его индивидуальным, непохожим на чей-то другой.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 11—13 ЛЕТ

Комплекс 1.

1. Ходьба на месте с постепенным ускорением темпа. Легкий бег на месте, затем снова ходьба с энергичными движениями рук.

2. И. п. — основная стойка. 1 — руки за голову; 2 — руки вверх, поднять правую ногу назад и потянуться — вдох; 3 — приставить ногу, руки за голову; 4 — и. п. — выдох. Правую и левую ногу поднимать поочередно. Ногу не сгибать, носок оттянуть. В положении руки за головой локти пошире.

3. И. п. — основная стойка. 1 — упор присев; 2 — выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись — выдох; 3 — выпрямиться, руки к плечам — вдох; 4 — и. п. При выполнении упражнения четко обозначать каждое положение, не поднимая туловища до тех пор, пока не будут полностью выпрямлены ноги.

4. И. п. — основная стойка, руки вверх-наружу. Круговые движения рук вперед и назад, меняя направление после каждых четырех кругов. Круги выполняются в промежуточном положении (под углом 45° к основным направлениям). Дышать равномерно.

5. И. п. — упор присев. 1 — правую ногу в сторону; 2 — и. п.; 3—4 — то же левой ногой. Носок выпрямленной ноги должен находиться на уровне рук. Голову держать прямо. Дышать равномерно. Вариант: из исходного положения упор присев на одной ноге, другая в сторону, смена положения ног на каждый счет.

6. И. п. — стойка, ноги шире плеч, руки в стороны. 1 — поворот туловища налево с наклоном к левой ноге, правой рукой коснуться носка левой ноги — выдох; 2 — и. п. — вдох; 3—4 — то же к правой ноге. При наклонах ноги не сгибать. Движение выполнять энергично, постепенно усиливая наклоны.

7. И. п. — основная стойка. 1 — отставляя назад левую ногу, выпад правой, руки на правое колено; 2—3 — два пружинящих покачивания в выпаде; 4 — приставить левую ногу, руки вниз; 5—8 — то же с другой ноги. Амплитуду движений постепенно увеличивать. Спину держать прямо. Дышать равномерно.

8. И. п. — основная стойка. На каждый счет сгибание и разгибание пальцев, постепенно поднимая руки вперед и вверх и опуская в стороны и вниз. Темп движений постепенно следует убыстрять. Упражнение делать с одной-двумя паузами, включив потряхивание расслабленными кистями. То же делать и в конце. Дышать равномерно.

9. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжком правую ногу в сторону; 2 — прыжком в и. п.; 3 — прыжком левую ногу в сторону; 4 — прыжком в и. п. Прыгать мягко, на носках. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 2.

1. Ходьба на месте с постепенным ускорением темпа. Бег с высоким подниманием коленей, затем снова ходьба.

2. И. п. — основная стойка, руки сцеплены «в замок» внизу. 1—2 — руки вверх (ладонями кверху), подняться на носки и потянуться — вдох; 3—4 — разъединяя пальцы, дугами наружу руки вниз, вернуться в и. п. — выдох. Вытягиваясь «в струнку», поднять голову и смотреть на руки. Руки поднимать вдоль тела.

3. И. п. — основная стойка. 1 — шаг левой ногой в сторону, дугами влево руки вверх и наклон вправо, сгибая левую ногу; 2 — приставить левую ногу, выпрямиться, дугами влево руки вниз; 3—4 — то же в другую сторону. Движение руками и ногой начинать одновременно. Руки внизу не задерживать. Дышать произвольно.

4. И. п. — основная стойка. 1—2 — присесть, руки вверх; 3—4 — и. п. Руки поднимать и опускать через стороны. Приседать, сохраняя вертикальное положение туловища и разводя колени. Дышать равномерно.

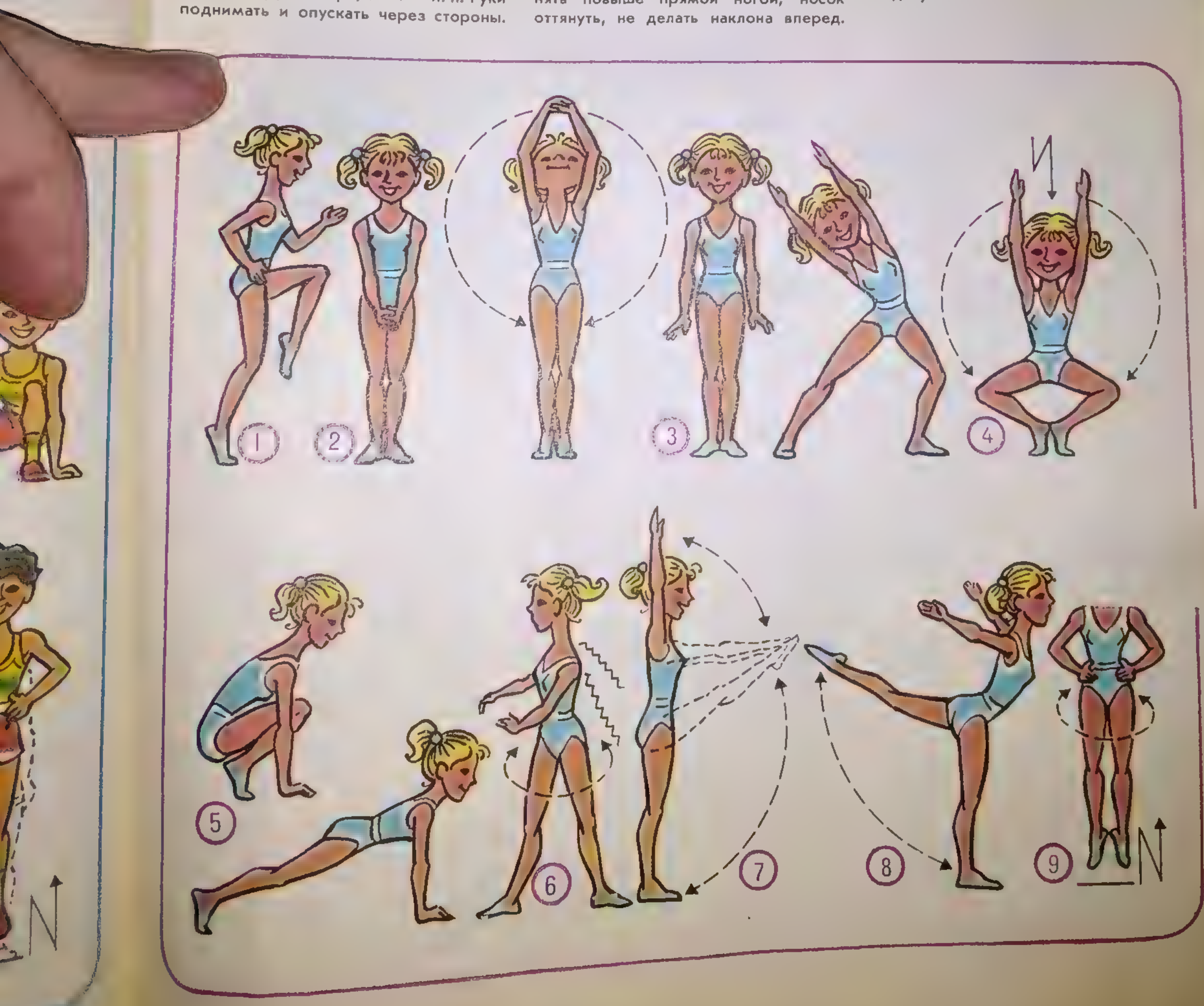
5. И. п. — упор присев. 1—2 — поочередно отставляя ноги назад, упор лежа; 3—4 — поочередно сгибая ноги — и. п. Упражнение начинать с одной и той же ноги (с левой или правой), темп движений постепенно ускорить. Держать руки прямыми и не «проваливаться» в плечах. Дышать равномерно.

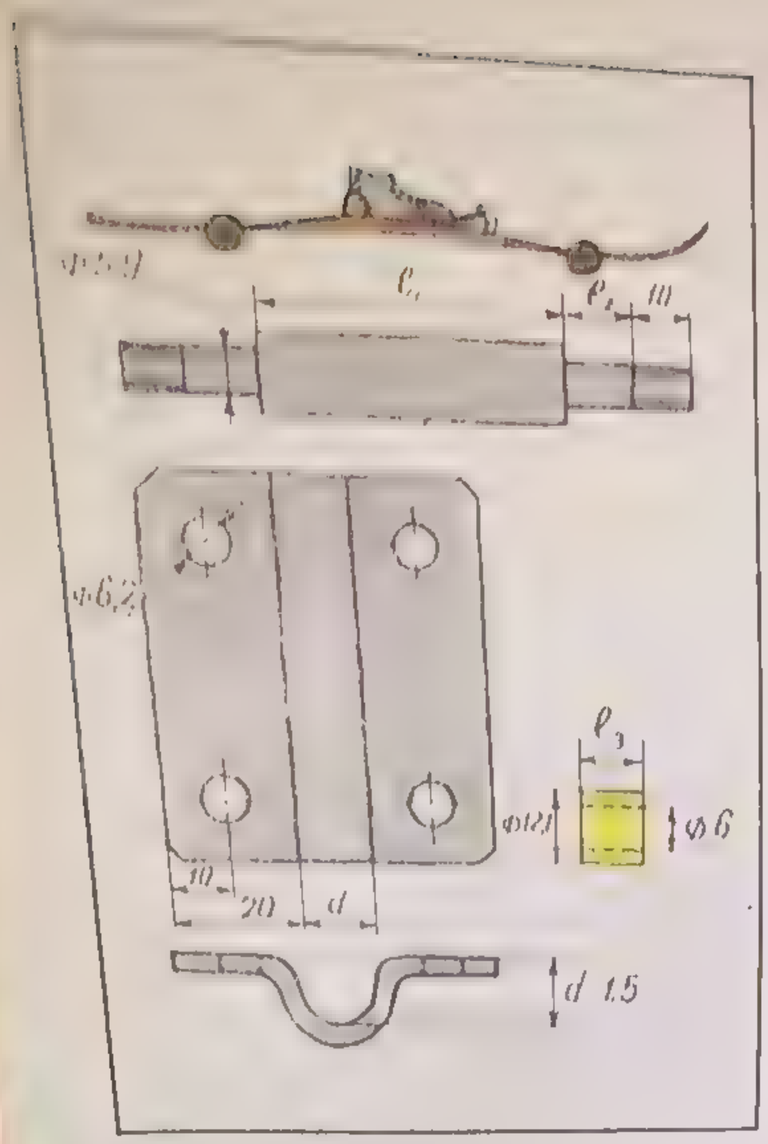
6. И. п. — стойка ноги врозь, руки расслаблены. 1 — резкий поворот туловища направо, захлестывая руки. 2. То же налево. Важно прочувствовать, что руки выполняют движение пассивно, лишь за счет резких поворотов. Каждый очередной поворот начинать в момент касания тела руками (окончание «захлеста»). Дышать равномерно.

7. И. п. — основная стойка, руки вверх-наружу. 1 — мах правой ногой вперед, руки вперед, соединяя кисти; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. Мах выполнять повыше прямой ногой; носок оттянуть, не делать наклона вперед. Дыхание не задерживать.

8. И. п. — основная стойка. 1—2 — поднимая левую ногу назад до отказа с небольшим наклоном туловища вперед, руки в стороны — равновесие на правой («ласточка»); 3 — держать, сделав рывок левой ногой назад; 4 — вернуться в и. п. То же на другой ноге. Прогнуться, голову не опускать. Дышать равномерно. Темп медленный.

9. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотами. Повороты выполнять поочередно, делая по нескольку поворотов в каждую сторону. Величину поворота обусловливать заранее, например, 4 поворота на 90° в одну, а затем в другую сторону или 2 поворота на 180° и т. д. Можно включать промежуточные прыжки на месте. Прыгать мягко, на носках. Эти же прыжки можно делать в стойке ноги врозь. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

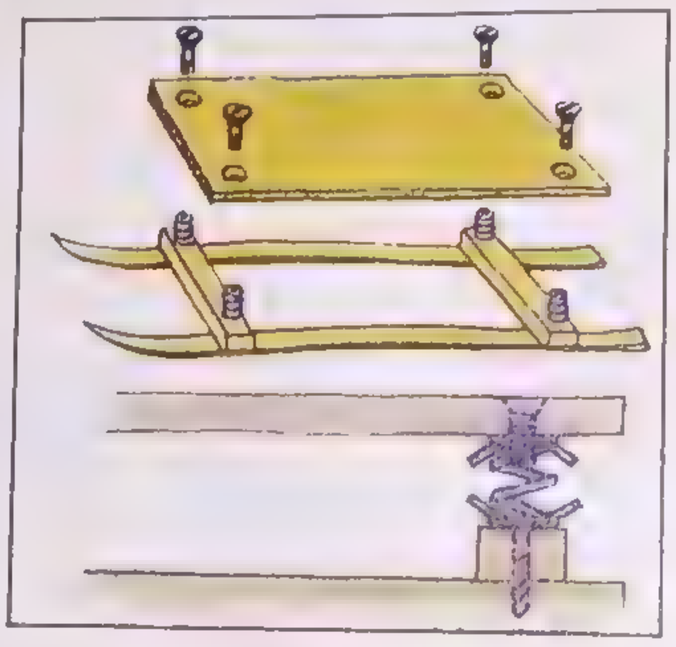




Теперь из стали толщиной 2 мм изготовляются крепежные скобы. Их ширина равна ширине лыж. Изгиб скобы соответствует диаметру прутка, из которого изготовлены оси. Чтобы обеспечить плотный зажим осей, высота изгиба делается на 1,5 мм меньше, чем диаметр оси. Скобы с осями крепятся к лыже на расстоянии 30—35 см от ее концов. Крепление производится винтами М6 — М4 с гайками. Под гайки надо обязательно подложить шайбы.

ВНИЗ С ГОРЫ

Стремительный спуск с горы с крутыми поворотами, трамплинами — дух захватывает! На описанном ниже снаряде можно спускаться с любых гор и с укатанным и с рыхлым снегом. Управляют им, лежа на опорной доске. Для его изготовления нужна пара старых лыж, фанера толщиной 10 мм или подходящий заменитель, четыре клапанных пружины от мощных автомобильных двигателей или пружины велосипедного седла, три деревянных бруска и крепежные детали.



Две лыжи соединяются деревянными брусками сечением 30×80 мм, длиной 400 мм с помощью казеинового клея и шурупов. Шурупы заворачиваются снизу, со стороны подошвы лыж в предварительно просверленные и разенькованные отверстия. Расстояние между брусками равно длине опорной доски. Сверху крепится опорная доска из десятимиллиметровой фанеры длиной 1—1,2 м — в зависимости от вашего роста. Фанера снизу усиливается деревянным бруском толщиной 20 мм, шириной около 100 мм. Для их соединения также надо использовать клей и шурупы. Шурупы заворачиваются со стороны фанеры в доску и ни в коем случае не наоборот.

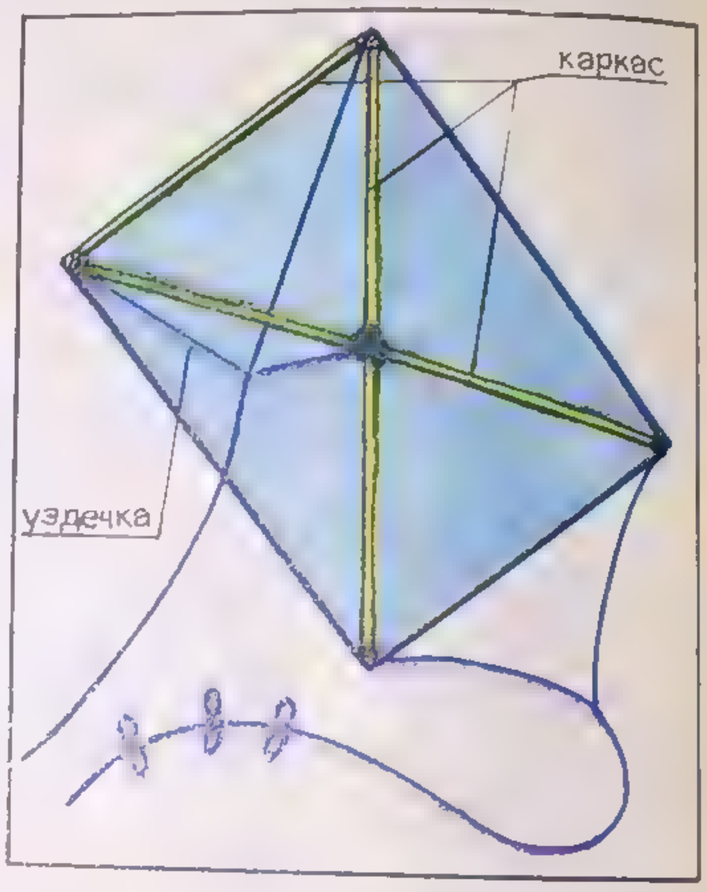
Наиболее сложный узел — это крепление опорной доски на пружинах. Осуществить его можно следующим образом. Сначала надо изготовить 8 крепежных деталей, представляющих собой слегка согнутую металлическую пластину толщиной 3—4 мм, шириной чуть меньше внутреннего диаметра пружины, длиной на 10 мм больше ее внешнего диаметра. В середине пластины сверлятся отверстия диаметром 5 мм. В четырех из них нарезается резьба М6. Оставшиеся четыре — без резьбы. Величина прогиба пластины соответствует диаметру материала, из которого изготовлены пружины. Сначала надо согнуть пластины, а потом сверлить отверстия и нарезать резьбу. Порядок крепления. В первую очередь пружины закрепляются нижним концом на соединительных брусьях. Пластина с отверстием без резьбы заводится за первый виток пружины и привораживается мощным шурупом. В опорной доске сверлятся четыре отверстия диаметром 6,5 мм, через которые вставляются винты М6. Пластины с резьбовыми отверстиями заводятся за верхний виток пружины и прикрепляются к доске винтами.

Опорную доску можно сверху оббить войлоком или другим мягким материалом. Чтобы снег не налипал на лыжи, их натирают лыжной мазью или парафином. Управление осуществляется переносом центра тяжести тела с одной лыжи на другую.

ЛЕТНИЕ ЛЫЖИ

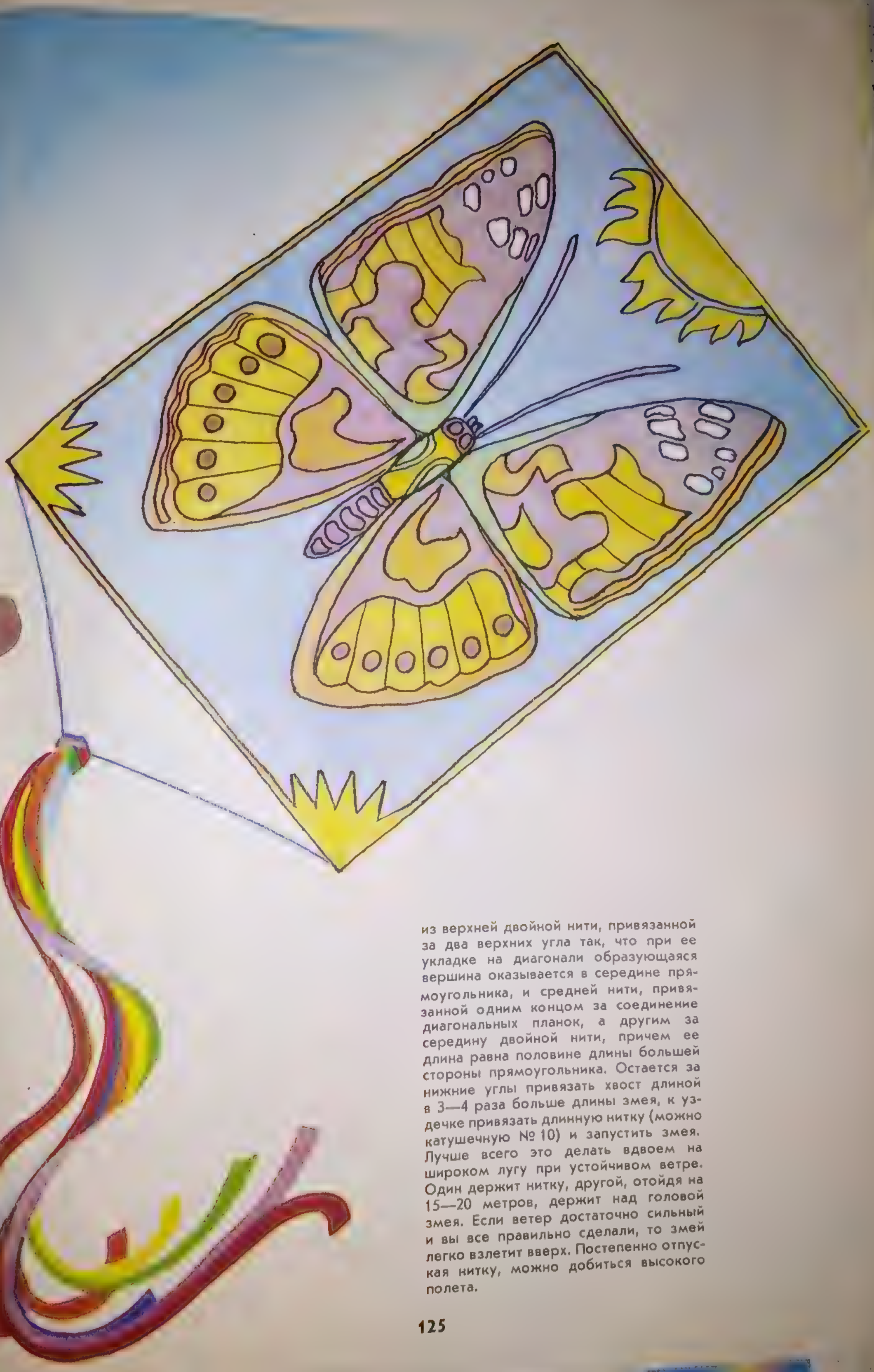
Как хорошо прокатиться зимой на лыжах! Ну а летом? Нельзя ли придумать что-нибудь подобное для лета? Можно. Вы, наверное, видели, что летом для тренировок спортсмены используют специальные приспособления на роликах. Нечто подобное, но, конечно, попроще, можно сделать и самому. Для этого потребуется пара старых лыж, 8 колесиков от складной детской коляски (или похожие на них диаметром около 100 мм) и несколько металлических деталей, которые можно изготовить в школьной мастерской.

В первую очередь надо на токарно-винторезном станке сделать 4 оси для колесиков. Они изготавливаются из прутка диаметром 10—12 мм. Длина непроточенной части l_1 равна ширине лыжи плюс 3 мм. Диаметр части, на которой вращаются колесики, 5,9 мм, ее длина l_2 равна толщине колесика плюс 1 мм. На концах оси нарезается [illegible] резьбовой части [illegible]нь хорошо, если вы [illegible] колесиков бронзовые [illegible]рициент трения сталь-[illegible]ронзе очень мал. Для [illegible]изготовления втулки надо взять бронзовый пруток, проточить его до диаметра 12,1 мм, просверлить отверстие диаметром 6 мм, отрезать длиной l_3, равной толщине колесика. Отверстие в колесике рассверливается до диаметра 12 мм, втулка запрессовывается в него с помощью тисков. Колесико со втулкой будет работать значительно дольше, чем без нее. На готовые оси через шайбы надеваются колесики и закрепляются гайками. Выступающая часть оси спиливается так, чтобы до гайки остался 1 мм, затем по центру засверливается отверстие диаметром 3—3,5 мм, глубиной около 2 мм, в него вставляется кернер и сильными ударами молотка ось слегка развальцовывается, что предотвращает самоотвертывание гаек.



ВОЗДУШНЫЙ ЗМЕЙ

Весна, лето, осень. Любой ясный ветреный день подходит для того, чтобы отправить в полет воздушного змея. Существует очень много конструкций и форм змеев. Проводятся даже специальные соревнования и конкурсы. И первым летательным аппаратом, на котором поднялся человек, был большой воздушный змей, привязанный к повозке, запряженной мчащейся лошадью. Конечно, большого змея сложной формы сделать трудно, а вот чтобы смастерить самый простой, достаточно полчаса. Змей делается в форме прямоугольника с соотношением сторон примерно 1:1,3. Для каркаса берутся две тонкие рейки шириной около 10 мм, толщиной 1—1,5 мм (их можно сделать, отщепив слой фанеры). Они составляют диагонали прямоугольника. Третья рейка скрепляет верх змея. Все соединения осуществляются простыми нитками. По контуру протягивается толстая нитка, и весь каркас оклеивается легкой папиросной бумагой (на худой конец, годится и тонкая газета). После высыхания клея делается очень важная часть — уздечка. Она состоит



из верхней двойной нити, привязанной за два верхних угла так, что при ее укладке на диагонали образующаяся вершина оказывается в середине прямоугольника, и средней нити, привязанной одним концом за соединение диагональных планок, а другим за середину двойной нити, причем ее длина равна половине длины большей стороны прямоугольника. Остается за нижние углы привязать хвост длиной в 3—4 раза больше длины змея, к уздечке привязать длинную нитку (можно катушечную № 10) и запустить змея. Лучше всего это делать вдвоем на широком лугу при устойчивом ветре. Один держит нитку, другой, отойдя на 15—20 метров, держит над головой змея. Если ветер достаточно сильный и вы все правильно сделали, то змей легко взлетит вверх. Постепенно отпуская нитку, можно добиться высокого полета.

Все, пожалуй, согласятся, что в Новый год, как никогда, мы ждем невероятных перемен, сказочных чудес, исполнения самых заветных желаний. Значит, необходим карнавальный костюм, который поможет ощутить себя частью сказки. За основу можно взять как образцы, так и идею предложенных на развороте костюмов. Например, из Тюльпана при изменении формы и цвета юбки в виде лепестков ромашки, василька или лютика получится новый костюм. Принцесса превратится в Золушку или Белоснежку, если взять другой цвет ткани костюма и сделать некоторые дополнения (жилет, шапочку, туфли). Черный цвет наряда Звездной ночи может быть заменен на белый, звезды — на снежинки, и вот, пожалуйста, перед вами Зима или Метелица. Костюм **Пирата** хорош как для мальчиков, так и для девочек. Сам по себе он довольно прост, главное здесь — дополнения: пистолет, сапоги, усы. Пьеро — герой лиричный и всегда грустный. Белый цвет его платья, длинные рукава, бледное лицо и большой жесткий воротник точно характеризуют данный персонаж.

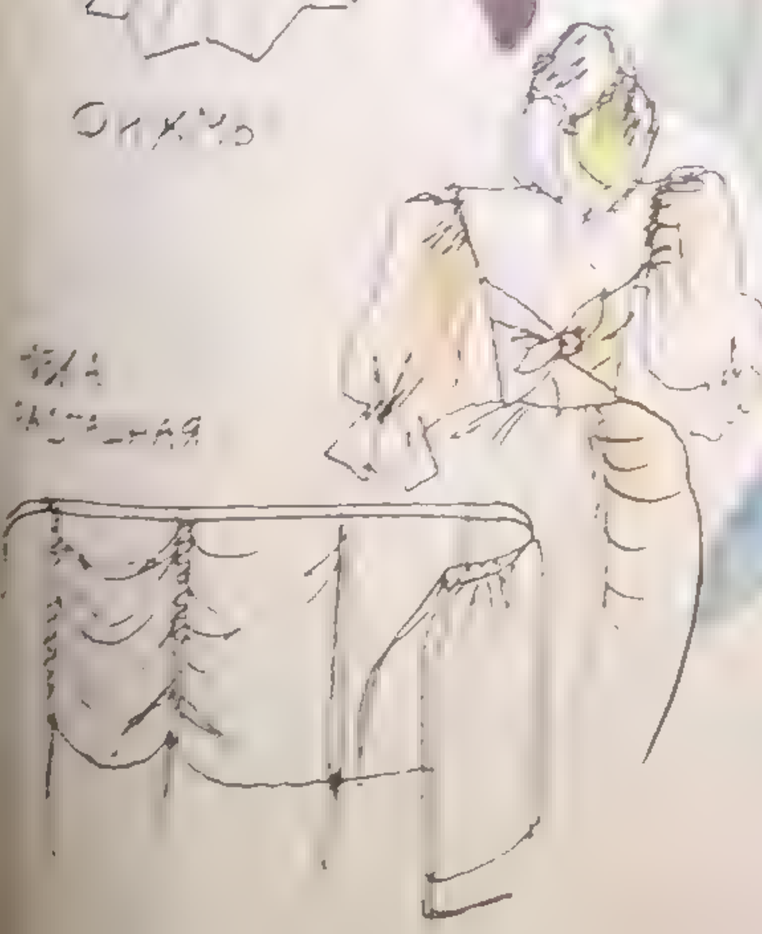
Костюм **Тюльпана** состоит из плотно облегающего свитера, шапочки, перчаток, верхней и нижней юбок, густо сосборенных у талии. Фижма — приспособление, выполненное из полоски плотной загофрированной бумаги, с одной стороны собранной на толстую нитку,— крепится на талии и надевается под юбки для придания им пышности.

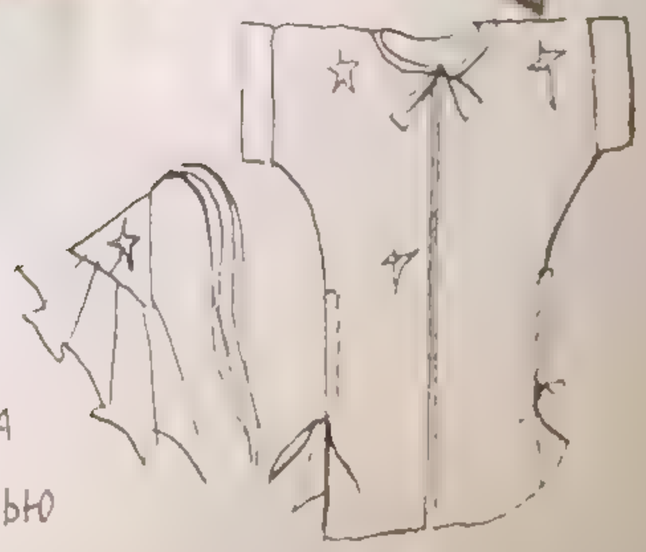
Принцесса. Для костюма нужно выполнить воротник из бумаги или кружева, две юбки, рукава и гетры. Лиф может представлять собой косынку или шарф, завязанный бантом на спине. Ткань — ситцевая, марлевая, сатиновая, подкладочная, мягких пастельных тонов. Под юбки надевают фижму.

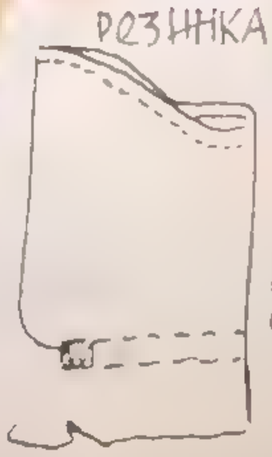
Для выполнения костюма **Звездной ночи** нужны черный плащ с нашитыми золотыми звездами, шапочка с вуалью из марли или тюля, черные перчатки, колготы или узкие брюки. Длинные полоски «дождя», закрепленные на поясе и на конце шапочки, усилят выразительность этого костюма.

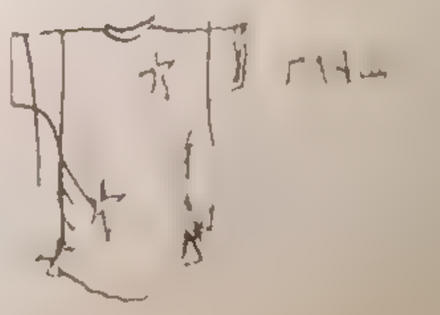
Золотая рыбка. На длинный свитер или короткое узкое платье нашиваются блестки в виде чешуи. К рукавам и на спине крепятся «плавники», к низу изделия — «хвост» из крашеной прозрачной ткани типа капрона, сетки, тюля, марли.

Пьеро. Белая или чуть голубоватая ткань подойдет для всех составных частей костюма: шапочки, платья, рубашки, полукомбинезона. Воротник выполняется из бумаги по типу фижмы и крепится вокруг шеи на узком ободке с застежкой.









НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ

— Здравствуй, шкипер,— сказал Мальчик,— с наступающим Новым годом! Я хочу пригласить тебя к нам на праздник. Придешь? Мы ждем гостей, столько хлопот...

— Вижу, вижу,— сказала Девочка,— но, насколько я понимаю, хлопочет твоя мама. А вот ты действительно ждешь гостей. Так спокойненько сложил ручки и ждешь.

— Но ведь сегодня мы не можем играть в Необитаемый Остров,— запротестовал Мальчик.— Какой же он необитаемый, если придут гости?

— А почему это, интересно знать, на твой Необитаемый Остров не может приехать какой-нибудь Робинзон с соседнего острова, чтобы поздравить тебя с Новым годом? Или ты думаешь, что дружественные туземцы с близлежащего архипелага не в состоянии причалить к твоему берегу, чтобы исполнить ритуальный танец вокруг новогодней елки? Или ты будешь возражать, если на горизонте замаячат паруса какого-нибудь торгового брига с Дедом Морозом и Снегурочкой на борту?

— Нет,— сказал Мальчик,— возражать я не буду. Но ведь к приходу гостей надо готовить всякие вкусные вещи, а уж это сделать без мамы я точно не сумею.

— Допустим, гуся с яблочками ты действительно приготовить пока не сумеешь. А вот сделать бутерброды с колбасой, сыром, селедкой, консервированной рыбой ты наверняка сможешь. Главное — украсить бутерброды луком, зеленью, звездочками из вареных овощей. На бутерброд с селедкой можно сверху положить кружочек свежего огурчика.

— Это же очень просто! — обрадовался Мальчик.

— Конечно, просто. Это мог бы сделать даже попугай Джона Сильвера. Ты «Остров сокровищ» читал? — спросила Девочка.

— Читал,— с гордостью ответил Мальчик.

— Молодец, я тоже очень люблю Стивенсона. А теперь, юнга, переходим к самому главному. Новый год — это праздник подарков. Что ты собираешься подарить маме?

— Не знаю, я об этом не думал. Может быть, нарисовать картинку? — неуверенно спросил Мальчик.

— Ну и фантазия у тебя, юнга,— укоризненно сказала Девочка. — Ну так и быть, дарю тебе идею. Представляешь, в канун Нового года ты преподносишь своим родителям душистый яблочный пирог.

— А он будет вкусным и румяным? — глотая слюнки, спросил Мальчик.

— Конечно, на Необитаемых Островах другие пироги просто не получаются. Итак, для пирога нужно 200 граммов масла, 2,5 стакана муки, 1/2 стакана сметаны, 1/2 чайной ложки соли. Сначала делаем тесто. Достанем из холодильника масло и натрем его на крупной терке. Хорошенько перемешаем его с мукой. Добавим в тесто сметану, соль. Затем скатаем из теста шар и положим его в целлофановом пакете в холодильник. Яблоки очистим от кожуры и натрем на терке, добавим в них 1/2 стакана сахарного песку. Через два часа достанем из холодильника тесто, отделим от него четыре небольших кусочка размером с пинг-понговский шарик. Сделаем из них жгутики средней толщины. Остальное тесто раскатаем в кружок толщиной 1 сантиметр. Смажем сковородку маслом и положим раскатанное тесто. Сверху, в один слой, положим яблоки. Края пирога загнем внутрь, выложим решетку из четырех жгутиков теста. Края пирога и решетки защипим и смажем яйцом. Поставим сковородку в разогретую духовку, и через тридцать минут душистый, вкусный пирог готов. Вот так! И очень просто! Я поздравляю тебя...

С новым годом!

ОТВЕТЫ

К стр. 8—9

Кенгуру, индюк, тигр, волк, какаду, шакал, лось, эму, дикобраз, еж («Поиграем?!»).
112 кубиков («Незнайка — строитель»).
6-й стрелок самый меткий («Главный приз»).
Счет матча — 0:0 («Какой счет?»).
Кубик № 2 («Лев, змея и кубик»).
13 рыбаков и 13 рыб («Сколько рыб и рыбаков?»).

К стр. 38—39

Корова, творог, огород, дорога, погода («Помоги трактористу»).
Тень 1-го астронавта — Г, 2-го — В, 3-го — Д, 4-го — Б, 5-го — А («Тени»).
Клюшка, полюшко, клюка, плюшка, злюка, рыба колюшка, блюдечко, клюква, ключик, колючка («10 «люков»).

К стр. 68—69

«Квартет», «Ворона и лисица», «Лиса и виноград» («Басни Крылова»).
Кратчайший маршрут А, Г, Е, Ж, З, К равен 35 минутам («К вершине!»).
«Не здесь ли запрятан сундук?» («О чем думает пират?»).
У рыцаря 2 шлема, у Плюшкина 2 одинаковых утюга («Помоги разобраться!»).
60 слонов («Сколько слонов?»).
1-й бой (деление) — 4 очка и 3-е место, 2-й бой (вычитание) — 6 очков и 2-е место, 3-й бой (умножение) — 8 очков и 1-е место («На пьедестал!»).

К стр. 102—103

Карабин, кабина, банка, банк, бак («Пирамида»).
Пятый урожай на третий год («Урожай Робинзона»).
Слон — 9, верблюд — 6, кенгуру — 4 («Слон, верблюд и кенгуру...»).
По вертикали: 1. Грач. 2. Питон. 3. Лама. 4. Антилопа. 5. Крокодил. 6. Скат. 7. Утка. 8. Акула. **По горизонтали:** 1. Горилла. 2. Пантера. 5. Кенгуру. 9. Чайка. 10. Кобра. 11. Зебра. 12. Тапир. 13. Лягушка. 14. Тюлень. 15. Какаду. 16. Носорог. 17. Кукушка («Зоологический кроссворд»).

К стр. 7

ТЕАТРАЛЬНЫЙ КРОССВОРД:

По горизонтали: 1. Афиша. 3. Сцена. 5. Спектакль. 7. Миниатюра. 9. Маска. 11. Реквизит.
По вертикали: 2. Кулиса. 4. Занавес. 6. Декорация. 8. Репетиция. 10. Артист. 12. Рампа.

К стр. 49

ГЕОГРАФИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ-ШУТКИ:

1. Панама.
2. Мыс Горн.
3. Прут.
4. Ямал.

КАЛЕНДАРЬ
ШКОЛЬНИКА
НА 1988 год

(для учащихся
4—7-х классов)

Заведующий редакцией
С. Грабовский

Редактор-составитель
Т. Дьячкова

Младший редактор
И. Курникова

Художественный редактор
Ю. Лютер

Технический редактор
Н. Капустина

Обложка и шмуцтитулы
Ю. Лылова

Макет
И. Ивановой

Автор серии «Игры с Чипом» *А. Мигдал*
доктор физико-математических наук,
рисунки *Н. Доброхотовой*

Автор серии
«Животный мир палеозойской эры» *С. Клумов*,
кандидат биологических наук,
рисунки *А. Павлова*

Автор серии «Народное творчество»
Н. Грашин

Автор текста и рисунков
«Необитаемый остров» *А. Анно*

Автор текста и рисунков
раздела «Кросс школьник-88»
И. Кошкарев

В календаре помещены
работы художников:
*Т. Дроздовой, В. Тильмана,
И. Семеновой, О. Эстиса,
фотокорреспондентов:
Н. Бликова, Л. Верблючявичуса,
В. Гаспарянца, И. Константинова,
Л. Мецлер, Н. Свиридова,
В. Сучкова, Ю. Житлухина*
и других.

Редакционная работа над календарем
закончена в апреле 1987 года

ИБ № 5915
Сдано в набор 06.11.86.
Подписано в печать 09.04.87.
А00064. Формат 60 × 84⅛.
Бумага офсетная.
Гарнитура журнально-рубленая.
Печать офсетная.
Усл. печ. л. 14,88.
Усл. кр.-отт. 61,85.
Уч.-изд. л. 18,40.
Тираж 2 000 000 (1 250 001—1 500 000) экз.
Заказ № 868
Цена 1 руб.

Политиздат. 125811, ГСП, Москва,
А-47, Миусская пл., 7.

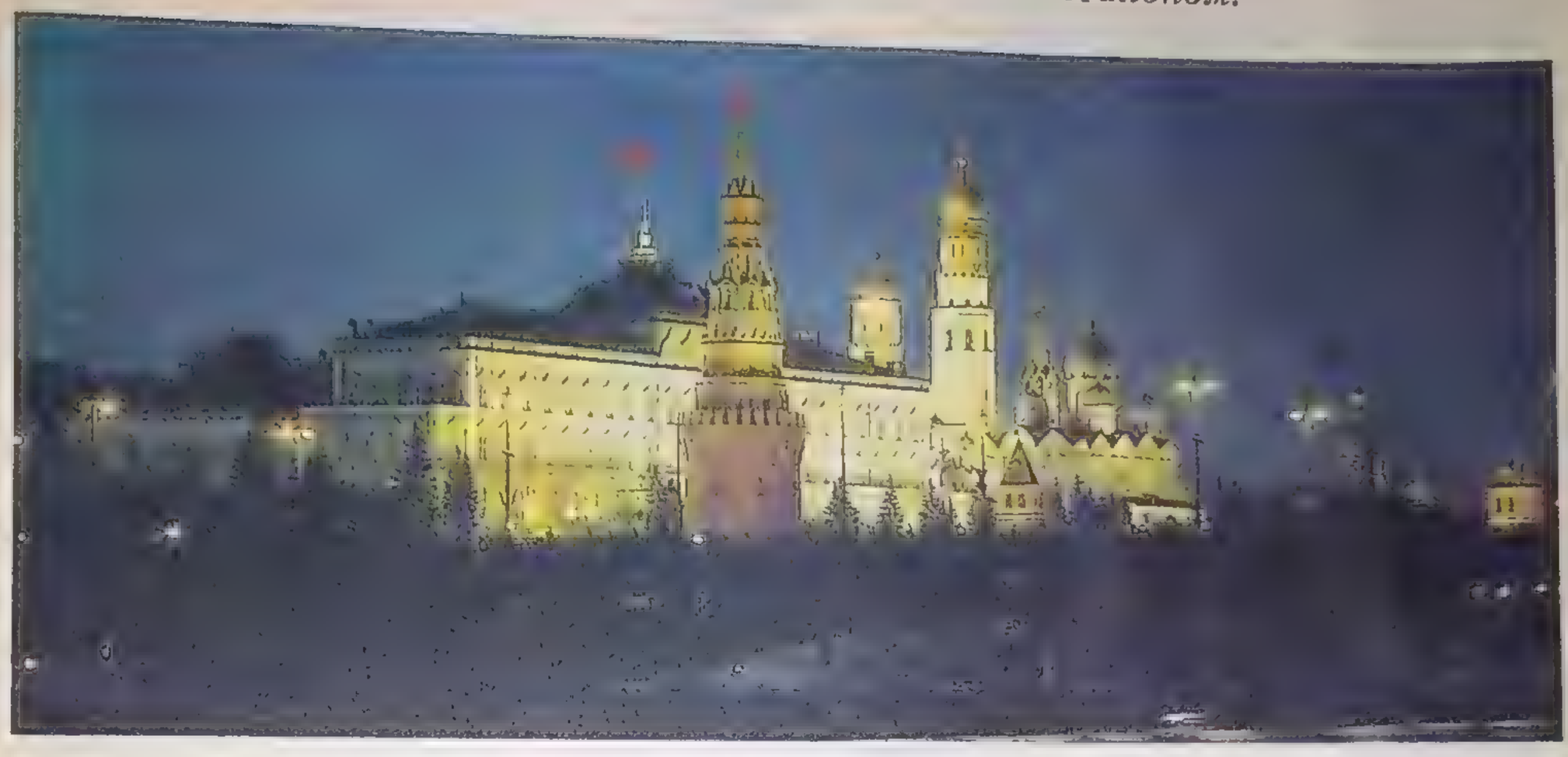
Набор и изготовление диапозитивов
в ордена Ленина
комбинате печати издательства
«Радянська Україна».
252047, Киев-47, проспект Победы, 50.

Отпечатано в ордена Ленина
и ордена Октябрьской Революции
типографии имени В. И. Ленина
издательства ЦК КПСС «Правда»
125865, ГСП, Москва, А-137,
ул. Правды, 24.

К $\frac{5000000000 — 014}{079(02) — 87}$ 302—87

© ПОЛИТИЗДАТ, 1987 г.

...Строжайший счет часов,
минут, секунд
Поручен наблюдателям
ученым.
И механизмы, вделанные
в грунт,
Часам рабочим служат
эталоном.



Часы нам измеряют труд
и сон,
Определяют встречи
и разлуки.
Для нас часов спокойный,
мерный звон —
То мирные, то боевые
звуки.

Над миром ночь
безмолвная царит.
Пустеет понемногу
мостовая.
И только время с нами
говорит,
Свои часы на башне
отбивая.

Сердца часов друг
с другом бьются в лад.
Дела людей заключены
в их сетке.
На Спасской башне
круглый циферблат
Считает все минуты
пятилетки.

С. Маршак

Январь

1	Вс.	15	Вс.
2	Пн.	16	Пн.
3	Вт.	17	Вт.
4	Ср.	18	Ср.
5	Чт.	19	Чт.
6	Пт.	20	Пт.
7	Сб.	21	Сб.
8	Вс.	22	Вс.
9	Пн.	23	Пн.
10	Вт.	24	Вт.
11	Ср.	25	Ср.
12	Чт.	26	Чт.
13	Пт.	27	Пт.
14	Сб.	28	Сб.
		29	Вс.
		30	Пн.
		31	Вт.

Янва

1 — Новог
1 — 30 лет
кубинской
бождения.
1 — 70 ле
(1919) Бел
2 — 30 ле
была запу
межпланет
Она прош
ектории вб
вым иску
Солнца.
12—19 —
союзная п
14 — 175
тербурге
ная библ
ственная
им. М. Е
19 — 150
Поля Се
французс
21 — 65 л
Владимир
22 — 190
войсками
рабочих
первой
23 — 65
южной п
было при
25 — 191
съезд Со
цию прав
тируемог
27 — 110
П. П. Баж
ского сов
27 — 45
бождения
вражеско
31 — 65
Советов
Конститу

Январь

23 Пн.

24 Вт.

25 Ср.

26 Чт.

27 Пт.

28 Сб.

29 Вс.

30 Пн.

31 Вт.

1 — Новогодний праздник
1 — 30 лет со дня победы (1959) кубинской революции. День освобождения.
1 — 70 лет со дня образования (1919) Белорусской ССР.
2 — 30 лет назад (1959) в СССР была запущена автоматическая межпланетная станция «Луна-1». Она прошла по пролетной траектории вблизи Луны и стала первым искусственным спутником Солнца.
12—19 — 1989 г. проводится Всесоюзная перепись населения.
14 — 175 лет назад (1814) в Петербурге была открыта Публичная библиотека (ныне Государственная публичная библиотека им. М. Е. Салтыкова-Щедрина).
19 — 150 лет со дня рождения Поля Сезанна (1839 — 1906), французского живописца.
21 — 65 лет со дня смерти (1924) Владимира Ильича Ленина.
22 — 1905 — Расстрел царскими войсками мирной демонстрации рабочих в Петербурге. Начало первой российской революции.
23 — 65 лет назад (1924) Всесоюзной пионерской организации было присвоено имя В. И. Ленина.
25 — 1918 — III Всероссийский съезд Советов принял «Декларацию прав трудящегося и эксплуатируемого народа».
27 — 110 лет со дня рождения П. П. Бажова (1879 — 1950), русского советского писателя.
27 — 45 лет со дня полного освобождения (1944) Ленинграда от вражеской блокады.
31 — 65 лет назад (1924) II съезд Советов СССР утвердил первую Конституцию СССР.

Январь

Пионерская хроника

1928 — На Новой Земле организован первый пионерский отряд на Севере нашей страны. На вечере, посвященном памяти В. И. Ленина, присутствовали ненцы — коренные жители острова.

1929 — В горном Таджикистане многие кишлаки находились высоко в горах, были оторваны от дел республики. Пионерские отряды проводили разъяснительную работу, в результате которой многие семьи переселились в долины и занялись хлопководством.

1944 — Красная Армия разгромила фашистские войска под Ленинградом и полностью освободила город от блокады. 15 249 пионеров — активных участников обороны города получили правительственную награду — медаль «За оборону Ленинграда».

1945 — За шефскую работу в госпиталях 17 пионеров школы № 110 Ташкента награждены медалью «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941 — 1945 гг.».

1956 — В школах Кировской области работало 200 технических кружков, более 4 тысяч ребят готовились стать механизаторами — трактористами, шоферами, комбайнерами

1967 — Батальон юных следопытов из Хабаровска «Красная гвоздика» в дни школьных каникул [illegible] по которому под командованием В. К. Блюхера и И. Н. Шестакова шли бойцы Красной Армии в дни гражданской войны.

1971 — Проходил Всесоюзный пионерский поиск «Нас 23 миллиона».

1982 — На Магнитогорском металлургическом комбинате им. В. И. Ленина прошла пионерская плавка. Это событие посвящено 50-летию со дня пуска Магнитки. Пионеры города собрали 3011 тонн металлолома.

1987 — Газета узбекских пионеров «Пионер Востока» сообщала: «Добровольные взносы в Советский фонд мира ежегодно делают более 90 миллионов человек, практически каждая советская семья. Большой вклад в Фонд мира вносят школьники».

А если нет каната?
— Тогда его можно заменить длинной палкой. Тут важно, чтобы площадка была совсем ровная и соперники при-

Необитаемый Остров

Мы хотим познакомить тебя с Д[illegible]кой, которая все-все умеет д[illegible]ма — настоящим морским [illegible]. А кто

Необитаемый Остров

Мы хотим познакомить тебя с Девочкой, которая все-все умеет делать сама — настоящий морской волк. А это Мальчик, который ничего-ничего не умеет — даже игр никаких не знает. Вот он стоит на лыжах под горой, а Девочка спускается сверху.

— Ио-хо-хо! Юнга, в сторону! Два румба влево!.. Нет, три румба! Ой!.. Надо было четыре... Ты не ушибся? Нет? А что же ты такой грустный? — спросила Девочка.

— Скучно, — отряхиваясь, ответил Мальчик, — с утра катаюсь на лыжах. Надоело уже.

— Так ты, наверное, один катаешься? Конечно, любому надоест. А давай-ка мы сейчас соберем ребят — вон их сколько! — и во что-нибудь все вместе поиграем.

— А разве на лыжах можно играть?

— Да сколько угодно! Проще всего устроить гонки. А чтоб было интереснее, их можно усложнить. Ну, например, бег «тройками».

— А-как это? — спросил Мальчик.

— А вот как.

В гонке могут участвовать 2—3 таких «тройки». Здесь важно бежать не только быстро, но еще и в ногу с товарищами, не отставая, но и не обгоняя их.

А то еще можно бегать наперегонки на одной лыже! Такие гонки придумали северные охотники ханты. У них есть легенда про охотника Тунк-покса, который гнался за лосем и сломал одну лыжу, но лося все-таки догнал! А ну-ка, попробуй на одной, причем другой ногой нельзя наступать ни на снег, ни на лыжу, а отталкиваться только палками.

А можно просто в «пятнашки на лыжах» поиграть. А можно в «догонялки».

— А как играют в «догонялки»?

— Очень даже просто. Лучше всего играть вчетвером. Прокладывается лыжня по кругу. Все встают на нее на одинаковом расстоянии друг от друга и по команде бегут в одну сторону. Ты должен догнать своего товарища, бегущего впереди, и коснуться его лыжи палкой. Кого догнали — выбывает, а побеждает тот, кто последний останется на лыжне, хотя он, наверное, и устанет больше всех... А надоели лыжи — рядом каток.

— А на коньках тоже бывают какие-нибудь интересные гонки?

— Конечно! Например, нанайские. Их часто устраивают на Севере во время зимних праздников. Бегут парами, лицом друг к другу, держась за плечи партнера — так устойчивее.

Один скользит спиной вперед, а второй его подталкивает. После финиша они меняются местами. Только надо быть внимательным, чтобы не столкнуться с другой парой.

— Да я, вообще-то, на коньках не очень...

— А санки у тебя есть? Ну и отлично! На санках можно не только с горок съезжать, можно, например, вдвоем канат перетягивать.

— А если нет каната?

— Тогда его можно заменить длинной палкой. Тут важно, чтобы площадка была совсем ровная и соперники примерно одного веса. А еще можно устроить «карельские гонки» на санках.

— Ну знаешь, Шкипер, — засомневался Мальчик, — уж на санках-то никаких гонок быть не может. Разве только с горки.

— Представь себе, совершенно на ровном месте. Ты и твой соперник садитесь на санки, упираетесь ногами в полозья, а еще лучше — в специальные упоры (их нетрудно сделать самому), а отталкиваетесь лыжными палками. А еще можно устроить гонки-эстафету.

Кстати, ты знаешь, откуда взялось слово «эстафета»? От итальянского слова «стремя». Всадник передавал срочное письмо другому всаднику, как бы от стремени к стремени, тот скакал дальше. А мы в спорте передаем друг другу палочку и называем такие гонки эстафетой... Но это так, к слову. Так во что же мы будем сегодня играть? Выбирай!

— А мы уже играем, — сказал Мальчик, — в «Необитаемый Остров», как в прошлом году.

— Какой же он необитаемый? — удивилась Девочка. — В наших играх во-о-он сколько народу участвует...

— Ну и что? Мы же эти игры устраиваем сами, без мам, пап и учителей. Ведь так?

— Так. Очень правильно мыслишь, Юнга!

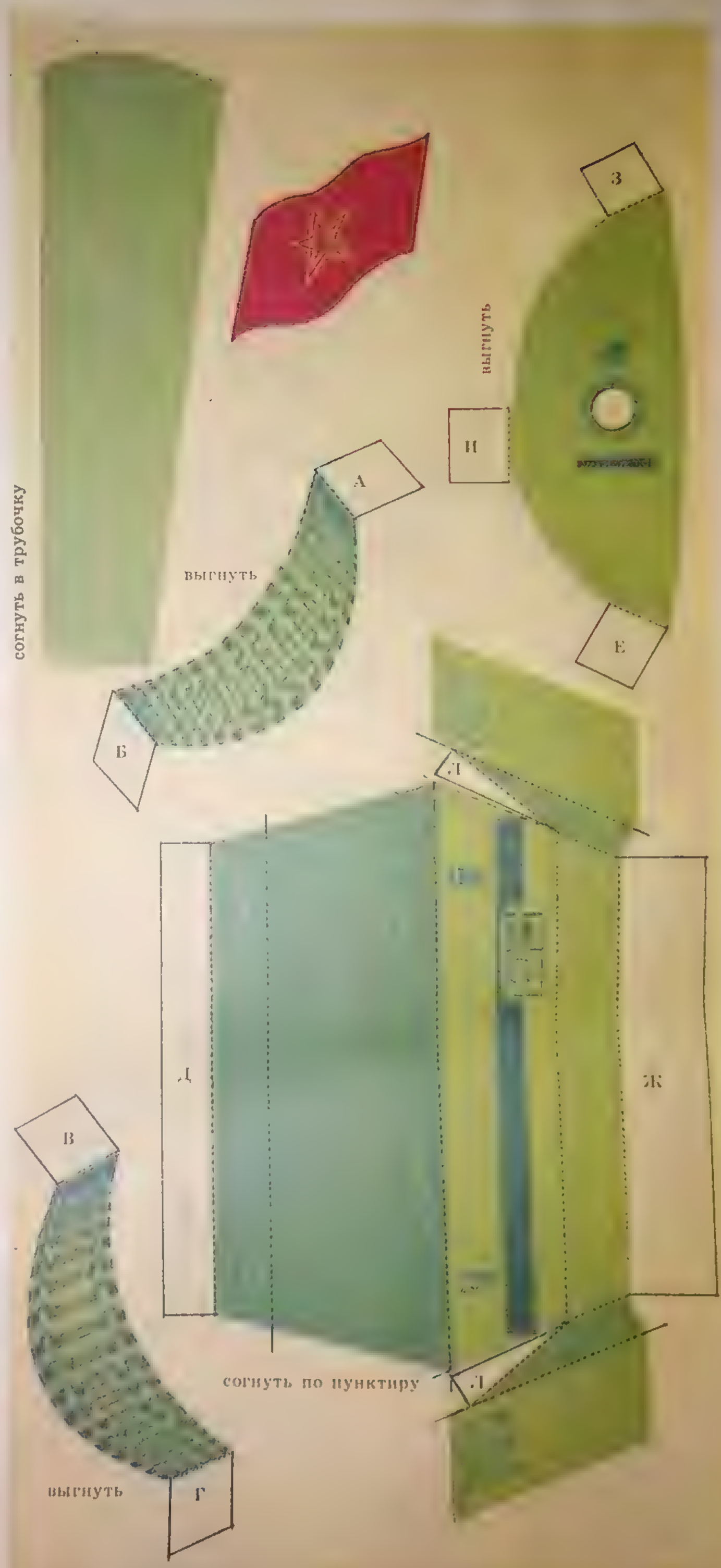
февраль

		13 Пн.	**27** Пн.
		14 Вт.	**28** Вт.
1 Ср.		**15** Ср.	
2 Чт.		**16** Чт.	
3 Пт.		**17** Пт.	
4 Сб.		**18** Сб.	
5 Вс.		**19** Вс.	
6 Пн.		**20** Пн.	
7 Вт.		**21** Вт.	
8 Ср.		**22** Ср.	
9 Чт.		**23** Чт.	
10 Пт.		**24** Пт.	
11 Сб.		**25** Сб.	
12 Вс.		**26** Вс.	

27
Н.
28
Т.

февраль

2 — 1918 — Совнарком принял декрет об отделении церкви от государства и школы от церкви.
2 — 70 лет со дня открытия (1919) первого рабфака в Москве.
4 — 70 лет назад (1919) Совнарком принял декрет об учреждении Совета защиты детей.
8 — День юного героя-антифашиста
12 — 180 лет со дня рождения Чарлза Дарвина (1809 — 1882), английского естествоиспытателя.
12 — День Аэрофлота
13 — 220 лет со дня рождения И. А. Крылова (1769 — 1844), русского писателя, баснописца.
15 — 425 лет со дня рождения Галилео Галилея (1564 — 1642), итальянского физика, механика, астронома, одного из основателей естествознания.
15 — 1958 — Создание СИМЕА — Международного комитета детских и юношеских организаций при Всемирной федерации демократической молодежи.
17 — 45 лет назад (1944) советские войска завершили ликвидацию немецко-фашистских войск в районе Корсунь-Шевченковского.
17 — 45 лет со дня гибели Вали Котика (1930 — 1944), пионера-партизана, Героя Советского Союза.
23 — День Советской Армии и Военно-Морского Флота
25 — 1986 — Открытие XXVII съезда КПСС.
25 — 1921 — Образование Грузинской ССР.
26 — 120 лет со дня рождения Н. К. Крупской (1869 — 1939), советского государственного и партийного деятеля, жены В. И. Ленина.
28 — 100 лет со дня рождения П. Е. Дыбенко (1889 — 1938), советского военачальника.
Февраль 1944 — Создание пионерской организации Союза трудовой молодежи Албании.
В этом году исполняется 125 лет со времени открытия (1864) Московского зоопарка.



Февраль

Пионерская хроника

1930 — 15 пионеров Ленинского района Баку потушили возникший на буровой пожар, чем спасли десятки тысяч рублей.

1935 — В 36-й школе Москвы открылся первый в стране детский аэроклуб, который объединил более 200 ребят. В нем работали секции: планерная, авиамодельная, парашютная, экспериментальная, печати.

1942 — В зимние каникулы пионеры Чукотки шили для защитников Родины рукавицы и обувь из оленьего меха, делали лыжи. Заработанные деньги перечислены в фонд обороны.

1964 — В КИДе им. Ю. А. Гагарина городского Дворца пионеров и школьников г. Москвы состоялось заседание, посвященное памяти Даниэля Фери и Фадыла Джамаля. Пятнадцатилетний Даниэль Фери погиб 8 февраля 1962 года во время антифашистской демонстрации трудящихся Парижа. Его ровесник юный подпольщик Фадыл Джамаль ровно через год скончался от пыток в иракской тюрьме. Участники заседания предложили День 8 февраля сделать Днем памяти юных героев-антифашистов.

1976 — Журнал «Вожатый» сообщил, что красные следопыты открыли свыше 300 тысяч имен неизвестных героев, павших в боях за свободу и независимость Родины.

1979 — В Москве проведен традиционный форум пионеров и школьников «Юность в борьбе за свободу и мир». Состоялись митинги солидарности, трудовые десанты, платные концерты. Юные москвичи отправили своим сверстникам в страны Азии, Африки и Латинской Америки 50 посылок дружбы, перечислили в Фонд мира свыше 23 тысяч рублей.

1987 — В Ташкентском Дворце искусств открылся XXIII съезд ЛКСМ Узбекистана. Из приветствия съезду пионеров республики: «Пионеры Узбекистана — воину-интернационалисту» — это 4 тонны свежих овощей и фруктов для госпиталей, это тимуровское шефство, это дружеская переписка тысяч мальчишек и девчонок с воинами Советской Армии.

бит разной мебелью. Но положение наше не безнадежно. Для домашнего

Необитаемый Остров

— Шкипер, а как ты думаешь, моряк должен быть сильным? — как-то раз спросил Мальчик Девочку.

Мален

Как сни

Для вып
складыв
предвари
(AB = AC
с метал
снимать
ны сним
мо на м
строго ве
могут во
рядка 1

Необитаемый Остров

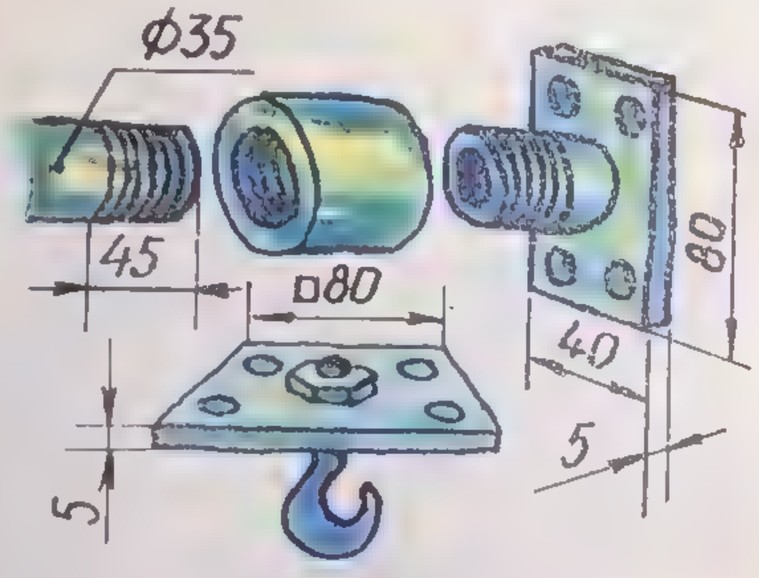
— Шкипер, а как ты думаешь, моряк должен быть сильным? — как-то раз спросил Мальчик Девочку.

— Конечно. Настоящий морской волк обязательно обладает и многими другими качествами, но и без этого нельзя.

— Эх, Шкипер, тогда я на всю жизнь так и останусь Юнгой...

— Ну-ка. напряги бицепс,— сказала Девочка. — Н-да, как говаривал Марк Твен, «бицепс у вас дряблый, мягкий, податливый и круглый, скользит из-под пальцев, в темноте его можно принять за устрицу в мешке».

— Ну вот... — вздохнул Мальчик.



— Что «ну вот»? — возмутилась Девочка. — Хочешь быть сильным и ловким — надо заниматься физкультурой. Или это для тебя новость?

— Не новость. Я и занимаюсь физкультурой. В школе, два раза в неделю.

— Этого мало! Нужно заниматься еще и дома, каждый день.

— Дома у нас негде. В спортзале есть и турник, и брусья, и шведская стенка, и много чего еще. А в нашей квартире все это не поместится.

— Надо подумать,— сказала Девочка и критически посмотрела вокруг.

— Да, действительно, наш Необитаемый Остров на удивление плотно набит разной мебелью. Но положение наше не безнадежно. Для домашнего стадиона можно использовать вот этот дверной проем. Тебе придется поговорить с родителями, и тогда, если они разрешат, конечно, мы устроим стадион в дверном проеме.

— А как?

— Очень даже просто. Вот здесь, внутри дверного косяка, с двух сторон укрепим на четырех шурупах металлические держатели для перекладины. Перекладиной может быть обыкновенная труба. Чтобы перекладину можно было вынимать из проема, на концах ее сделана резьба. А чтобы ее легко было снимать, она соединяется с держателями при помощи переходных муфт с резьбой. Все эти детали можно изготовить в школьной мастерской. Юнга, умеешь ли ты лазать по вантам?

— Еще бы! А что такое «ванты»?

— Ванты — это такие веревочные лесенки, которые тянутся от палубы судна к его мачтам. По вантам матросы ловко взбираются на самую верхотуру — к реям корабля, чтобы управлять его парусами. Тебе для тренировок совершенно необходимо иметь свои, домашние ванты.

— А они тоже уместятся в дверном проеме?

— Йо-хо-хо! А куда они денутся? Тут вся штука в том, чтобы прочно закрепить три крюка снизу к верхней плоскости проема. Крюк удерживается металлической пластинкой, которая укреплена на четырех шурупах. А уж к этим-то крюкам можно привязать все, что угодно,— канат для лазания, качели, веревочную лесенку или другие какие-то спортивные снаряды. Лесенку (в смысле — ванты) можно тоже сделать самому. Ступеньки лесенки вытачиваются из дерева. В каждой ступеньке надо просверлить отверстие по диаметру веревки и под каждой ступенькой завязать на этой веревке узел. По такому же принципу крепится и сиденье качелей.

А чтобы тебе было совсем понятно, как построить стадион в дверном проеме, посмотри на рисунки. Только помни, что все размеры здесь даны в миллиметрах.

Маленькие советы

Как снимать размеры

Для выполнения внутренних замеров складывают два отрезка, измерив предварительно каждый из них (AB=AC+BC). Некоторые рулетки с металлической лентой позволяют снимать эти размеры сразу. Вы должны снимать внутренние размеры прямо на месте. Стены могут быть не строго вертикальными, и из-за этого могут возникнуть расхождения порядка 1 см.

Как проверить горизонтальность поверхностей

Так как горизонтальная линия перпендикулярна вертикальной, используйте отвес и угольник. Чем больше угольник, тем с большей точностью вы определите горизонтальность проверяемой поверхности.

Например, горизонтальную линию нужно прочертить на уровне точки А. Для этого натягивают нитку отвеса между точкой А, в которой ее закрепляют, и точкой В, затем отпускают грузик Р. Перемещая точку В под контролем угольника, получают прямой угол АВР. В этот момент линия АВ имеет горизонтальное направление.

Чтобы линия получилась действительно горизонтальной, нитка между точками А и В должна быть туго натянута.

И еще один совет. Завернуть шуруп в твердую древесину не так просто. Наколите шилом отверстие для шурупа, а сам шуруп обильно натрите мылом. Работа пойдет как по маслу.

Март

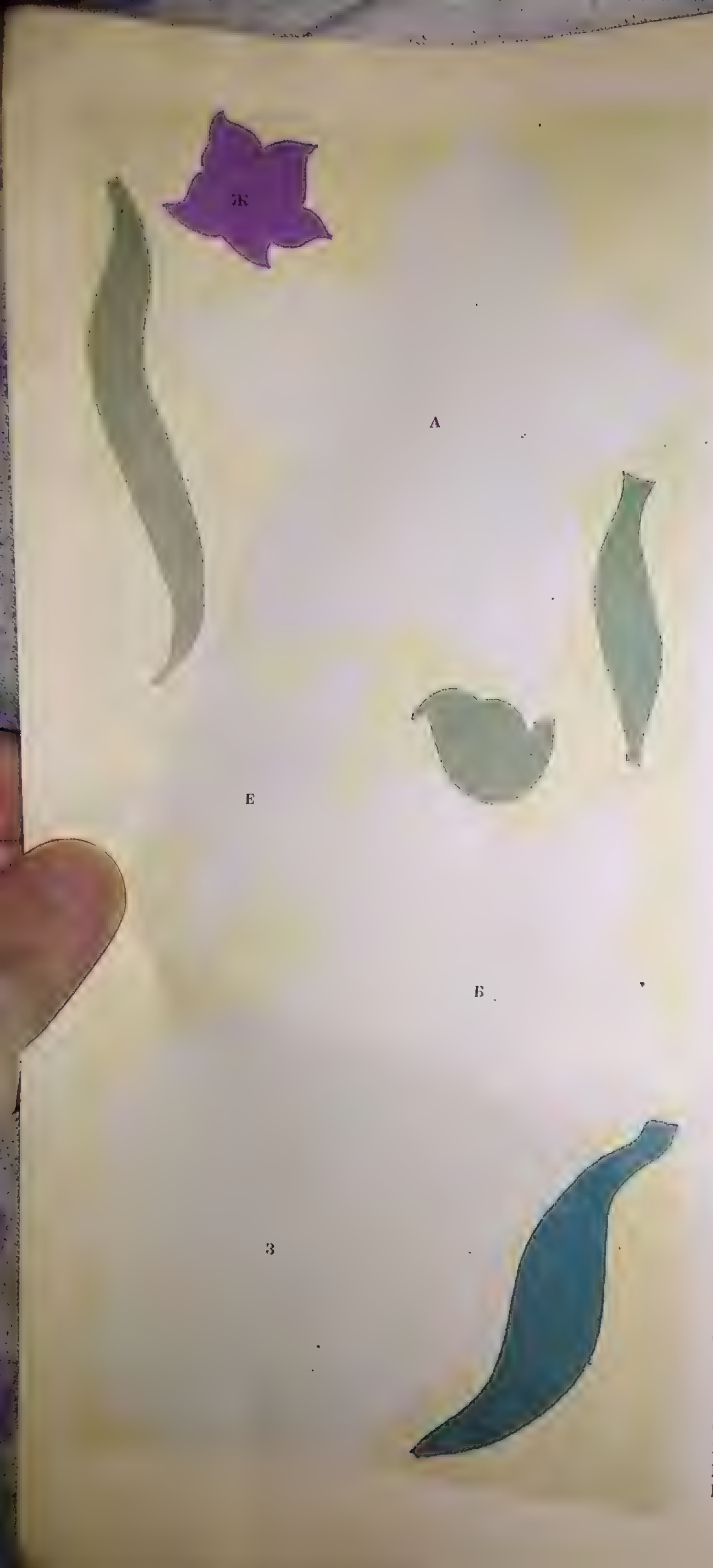
	13 Пн.	27 Пн.
	14 Вт.	28 Вт.
1 Ср.	15 Ср.	29 Ср.
2 Чт.	16 Чт.	30 Чт.
3 Пт.	17 Пт.	31 Пт.
4 Сб.	18 Сб.	
5 Вс.	19 Вс.	
6 Пн.	20 Пн.	
7 Вт.	21 Вт.	
8 Ср.	22 Ср.	
9 Чт.	23 Чт.	
10 Пт.	24 Пт.	
11 Сб.	25 Сб.	
12 Вс.	26 Вс.	

Мар

2 — 70
(1919) I
гресса К
тернацио
3 — 90
Ю. К. О
ветского
6 — 100
Хамзы Х
1929), ув
та, драма
8 — Меж
день
9 — 175
Т. Г. Ш
украинск
революци
11 — 425
(1564) пе
ной русс
«Апостол
Федоровы
цем.
12 — 195
СССР пр
мира.
12 — 191
жуазно-де
ция в Росс
самодерж
роградско
солдатски
14 — 1883
14 — 110
ния Альбе
1955), физ
18 — 1965
онов впер
шил выхо
борта кора
тируемого
ляевым.
18 — День
19 — День
коммунальн
тового обс
21 — 150
М. П. Мусс
русского к
В этом год
со времени
митажа в

Март

2 — 70 лет со дня открытия (1919) I (Учредительного) конгресса Коммунистического Интернационала в Москве.
3 — 90 лет со дня рождения Ю. К. Олеши (1899—1960), советского писателя.
6 — 100 лет со дня рождения Хамзы Хакимзаде Ниязи (1889—1929), узбекского советского поэта, драматурга.
8 — Международный женский день
9 — 175 лет со дня рождения Т. Г. Шевченко (1814—1861), украинского поэта, художника, революционного демократа.
11 — 425 лет со дня выхода в свет (1564) первой точно датированной русской печатной книги — «Апостол», изданной Иваном Федоровым и Петром Мстиславцем.
12 — 1951 — Верховный Совет СССР принял Закон о защите мира.
12 — 1917 — Февральская буржуазно-демократическая революция в России. Свержение царского самодержавия. Образование Петроградского Совета рабочих и солдатских депутатов.
14 — 1883 — Умер Карл Маркс.
14 — 110 лет со дня рождения Альберта Эйнштейна (1879—1955), физика-теоретика.
18 — 1965 — Космонавт А. А. Леонов впервые в истории совершил выход в открытый космос с борта корабля «Восход-2», пилотируемого космонавтом П. И. Беляевым.
18 — День Парижской коммуны
19 — День работников жилищно-коммунального хозяйства и бытового обслуживания населения
21 — 150 лет со дня рождения М. П. Мусоргского (1839—1881), русского композитора.
В этом году исполняется 225 лет со времени основания (1764) Эрмитажа в Петербурге.



Март

Пионерская хроника

1936 — В ЦПКиО им. М. Горького столицы организован первый ансамбль пионерской песни и пляски. 200 певцов, танцоров, декламаторов и чтецов поставили спектакль «О героях», в котором рассказали о Павлике Морозове и пионерах-орденоносцах.

1940 — В Ярославской области организованы кружки юных трактористов. Обком ВЛКСМ и областной земельный отдел разработали мероприятия по технической учебе сельских школьников.

1943 — Юные техники Горького сделали 100 тысяч краснофлотских пуговиц, 9 тысяч пряжек для поясов, а также свыше тысячи стульев и 500 кроватей для детских садов. Юные техники Ижевска выполнили 20 заказов для заводов, отремонтировали 200 единиц вещей, сделали 300 игрушек для детей фронтовиков.

1951 — Пионеры Михневской семилетней школы Орловской области построили ветроэлектростанцию, которая дала ток физическому кабинету школы.

1966 — В день открытия XXIII съезда КПСС в Свердловске прошла пионерская плавка, которая пошла на изготовление генератора «Пионер Свердловска» для Плявиньской ГЭС в Прибалтике.

1970 — «Пионерская правда» сообщала, что 40 пионерских тракторов марки «Казахстанец», изготовленных из металлолома, собранного пионерами и школьниками, сошли с конвейера Павлодарского тракторного завода.

1984 — «Пионерская правда» сообщала, что 167 ребят из разных уголков страны стали участниками финала XIV Всесоюзного конкурса юных техников «Космос». В Москве встретились юные создатели звездолетов и планетоходов, авторы проектов космических городов будущего. Лучшие работы экспонировались в павильоне «Юные натуралисты и техники» на ВДНХ СССР.

1987 — Газета «Правда» сообщала о работе школьной фабрики, расположенной в цехах Гомельского объединения пластмассовых изделий. За несколько месяцев ребята заработали около 5 тысяч рублей.

кая и жесткая. В жесткой воде раство-

Необитаемый

— Привет, Юнга! Что у нас интерес-

Ма

Ше
ны
сто
вае
сти
ла
ва
и р
ко
в
да
мы
го
в
на

Необитаемый Остров

— Привет, Юнга! Что у нас интересного на Острове? — спросила Девочка.
— Да ничего интересного. Мама стирку собиралась затеять. Так что, как она с работы вернется, я куда-нибудь пойду.
— Ну вот, а ты говоришь, ничего интересного. Очень даже интересно: откуда у нас на Острове появилась мама, и куда это ты собрался с этого Острова, когда кругом бескрайнее море грязного белья?
— Шкипер! Я понял свою ошибку! — сказал Мальчик. — Сейчас будем стирать. Или драить?..
— Белье как раз стирают. Драют палубу.
— Только я не уверен, справимся ли мы вдвоем,— засомневался Мальчик.
— А сколько тебе нужно народу?! Пятнадцать человек на одну стиральную машину? Йо-хо-хо!.. Для стирки в первую очередь нужно что?
— Вода, наверное...
— Правильно. Какая у вас вода?
— Как какая? Мокрая...
— Вода, между прочим, бывает мягкая и жесткая. В жесткой воде растворено большое количество солей кальция и магния. Мылом в такой воде стирать хуже,— сказала Девочка, открывая кран. — Кстати, у нас на Острове как раз жесткая вода, поэтому мы будем пользоваться стиральным порошком.

Итак, во-первых, белье надо замочить. Оно должно быть целиком покрыто теплой водой, в которую надо сначала засыпать стиральный порошок.
— А сколько?
— Это зависит от порошка. Сколько нужно засыпать при замачивании, при ручной или машинной стирке, написано на коробке. Хлопчатобумажное белое белье замачивают часов на 12, цветное достаточно оставить в растворе на 1 час.

После замачивания белье надо аккуратно выжать и переходить к стирке. Юнга! Включай стиральную машину в сеть и заливай в нее горячую воду.
— Сильно горячую?
— Ну, не кипяток, конечно, но такую, что долго руку не продержишь. Это будет 70—80°С. Насыпаем в воду порошок и закладываем сначала белое белье. Включаем машину на 3—4 минуты, затем вынимаем белье и отжимаем. Теперь можно закладывать цветное; если раствор стал плохо пениться, можно добавить еще немного порошка.

После стирки белье полощут в теплой воде, отжимают, затем полощут в холодной и снова отжимают.

И еще, Юнга, маленькая деталь: не думай, что если ты после стирки сполоснул руки теплой водой, то стирального порошка на коже не осталось. После стирки надо несколько раз вымыть руки теплой водой с мылом. А теперь можно развешивать белье. Вот мама-то удивится! Йо-хо-хо!

Маленькие советы

Шерстяные и шелковые вещи с жирными пятнами можно стирать в настое горчицы. При этом ткань усаживается и линяет меньше, чем при стирке моющими средствами. Сначала сухую горчицу (1 стакан) замачивают небольшим количеством воды и растирают, пока не получится жидкое тесто. Его протирают через марлю в теплую (40—45°С) воду (10 л) и дают настояться 2—3 ч. Стирают без мыла или моющих средств; настой горчицы меняют 2—3 раза. Полощут в воде с нашатырным спиртом (чайная ложка на 10 л воды). Шелковые вещи последний раз надо полоскать в холодной воде, добавляя в нее столовый уксус (5 столовых ложек на 10 л воды).

Свежие жирные и масляные пятна со светлых тканей можно удалить, сразу посыпав загрязненный участок порошком мела; мел оставляют на 2—4 ч, чтобы он успел вобрать в себя загрязнения, а затем удаляют простым встряхиванием. При необходимости операцию повторяют.

Свежие жирные и масляные пятна с любой ткани можно вывести, прогладживая ткань теплым утюгом (температура около 100°С) через несколько слоев промокательной бумаги, проложенной и с внутренней, и с лицевой стороны ткани.

Пятна от туши и гуашевых красок можно удалить только с помощью холодной воды, в которую добавлено какое-нибудь моющее средство. Загрязненный участок вымачивают в холодном моющем растворе, а после высыхания чистят щеткой.

Свежие чернильные пятна легко отстирываются в теплом парном молоке или в простокваше.

Апрель

1 Сб.	15 Сб.
2 Вс.	16 Вс.
3 Пн.	17 Пн.
4 Вт.	18 Вт.
5 Ср.	19 Ср.
6 Чт.	20 Чт.
7 Пт.	21 Пт.
8 Сб.	22 Сб.
9 Вс.	23 Вс.
10 Пн.	24 Пн.
11 Вт.	25 Вт.
12 Ср.	26 Ср.
13 Чт.	27 Чт.
14 Пт.	28 Пт.

0 24 Пн.

1 25 Вт.

2 26 Ср.

3 27 Чт.

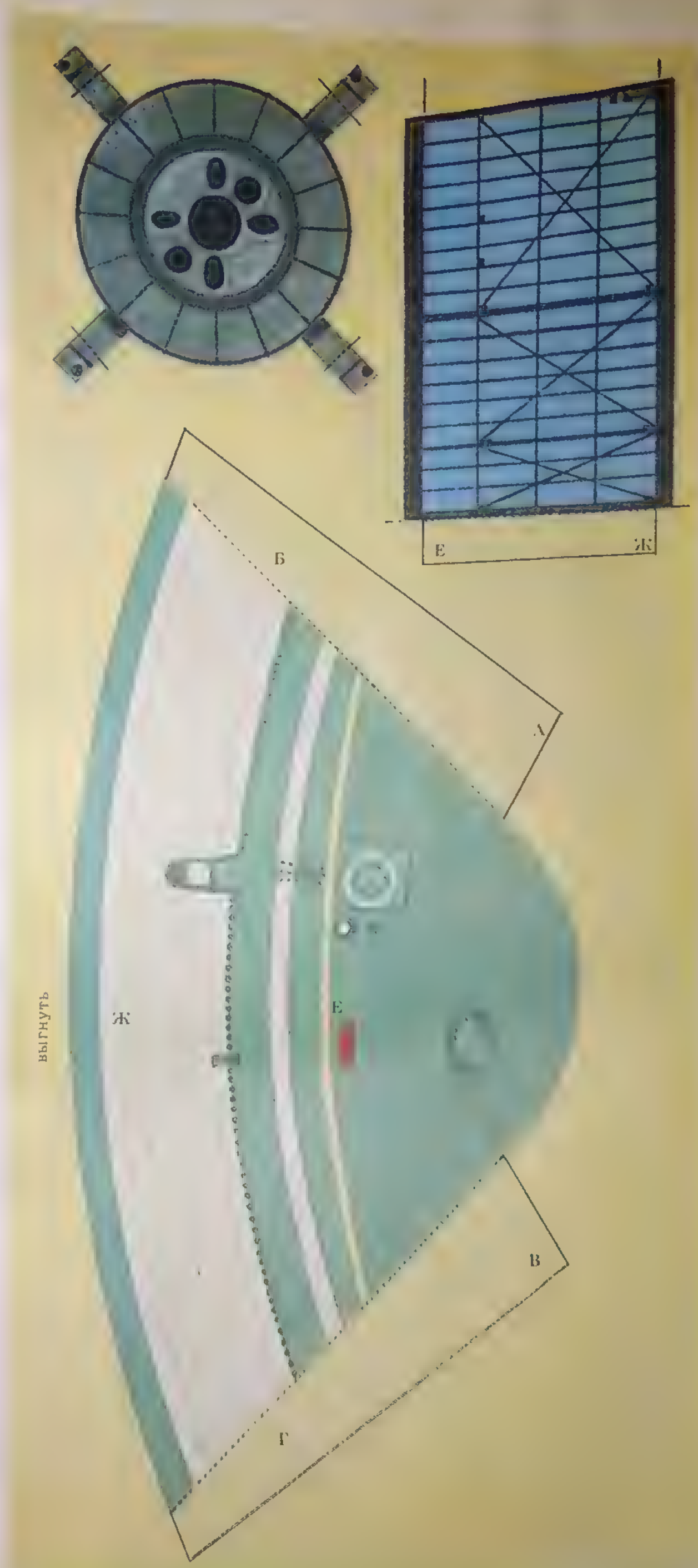
4 28 Пт.

5 29 Сб.

6 30 Вс.

Апрель

1 — 180 лет со дня рождения Н. В. Гоголя (1809 — 1852), русского писателя.
2 — **День геолога**
2 — Международный день детской книги
4 — 1945 — День освобождения Венгрии от фашизма. Венгерский национальный праздник.
4 — 1961 — День рождения пионерской организации Республики Куба. С 1977 г. — Пионерская организация имени Хосе Марти.
9 — **День войск противовоздушной обороны страны**
10 — 45 лет со дня освобождения (1944) города Одессы от немецко-фашистских захватчиков.
10—12 — 1984 — Пленум ЦК КПСС и Верховный Совет СССР одобрили Основные направления реформы общеобразовательной и профессиональной школы.
11 — 45 лет со дня освобождения (1944) города Керчи от немецко-фашистских захватчиков.
12 — 150 лет со дня рождения Н. М. Пржевальского (1839—1888), русского путешественника, географа, исследователя Центральной Азии.
12 — 70 лет со дня (1919) первого коммунистического субботника в депо Москва-Сортировочная Московско-Казанской железной дороги.
12 — 1961 — Космический корабль «Восток», пилотируемый летчиком-космонавтом Ю. А. Гагариным, совершил первый в мире орбитальный космический полет.
12 — **День космонавтики**
12 — Всемирный день авиации и космонавтики
16 — 100 лет со дня рождения Чарлза Спенсера Чаплина (1889—1977), американского актера, режиссера, сценариста.
16 — **День советской науки**
22 — 1870 — **День рождения Владимира Ильича Ленина**
23 — 425 лет со дня рождения Уильяма Шекспира (1564—1616), английского драматурга и поэта.
24 — 1949 — День рождения Пионерской организации Социалистического союза молодежи Чехословацкой Социалистической Республики.
28 — 1920 — Образование Азербайджанской ССР.
30 — 40 лет со дня создания (1949) Пионерской организации Социалистической Республики Румынии.



Апрель

Пионерская хроника

1927 — В кинотеатре «Красная Пресня» столицы 10 апреля открылся детский праздник «День охраны птиц». В рамках праздника состоялось карнавальное шествие с участием 4 тысяч пионеров и школьников. В парках и садах было вывешено 1070 новых скворечен.

1941 — Киевский дворец пионеров и Днепровское пароходство создали первое на Украине детское речное пароходство.

1944 — Войска 4-го Украинского фронта совместно с партизанами Крыма очистили от оккупантов территорию пионерского лагеря «Артек». Оккупанты разрушили лагерь. Наиболее ценное имущество вывезено в Германию. Сразу же после освобождения «Артека» Красной Армией инженерный полк стал вести ремонтные работы. На территории лагеря саперы обезвредили свыше 100 мин.

1964 — В честь Ленинских дней пионеры Казахстана разбили 19 новых парков.

1971 — Юнармейцы пионерской дружины им. Ф. Э. Дзержинского города Навои Узбекской ССР в день трудового десанта окопали 3057 деревьев, углубили и очистили 3137 метров оросительной системы, навели порядок на территории 34 589 квадратных метров.

1980 — В селе Шушенском Красноярского края — месте ссылки В. И. Ленина, в школе, носящей его имя, собрались на фестиваль дружбы «С именем Ленина по ленинскому пути» посланцы КИДов из Баку, Омска, Абакана, Черкасс, с Чукотки.

1986 — «В борьбе за мир участвуем всей дружиной» — под таким девизом пионеры школы № 20 города Канска Красноярского края провели ярмарку солидарности и перечислили в Фонд мира 300 рублей.

Необитаемый Остров

— Ну-ка, Юнга, скажи мне: откуда на Необитаемом Острове можно достать свежие овощи, столь необходимые для здоровья, а? — спросила Де-

заморозка — вечером или в начале ночи — огород хорошенько поливают методом дождевания. Влажная почва лучше пропускает тепло и меньше

накрывают стеклом.

— Ну, а если заморозков нет, от кого тогда защищать огород?

— Между прочим, молодые ростки

— Ну-ка, Юнга, скажи мне: откуда на Необитаемом Острове можно достать свежие овощи, столь необходимые для здоровья, а? — спросила Девочка.

— Из маг... то есть, я хотел сказать, с огорода!

— Итак! А тебе не кажется, что мы совсем про него забыли?

— Я не забыл, но ведь, Шкипер, еще весна, что на огороде делать-то? Вот летом — другое дело...

— Эх, Юнга, Юнга, если бы Робинзон так рассуждал, то все лето ел бы одни дикие яблоки. Во-первых, весной можно начинать высаживать многие ранние сорта овощей: картофель, чеснок, лук, даже огурцы и помидоры...

— Да у нас вроде уже что-то посеяно с прошлого года...

— Тем более! Ведь именно сейчас, весной, в жизни растений и начинается самый важный период. И поэтому они особенно нуждаются в уходе, в защите.

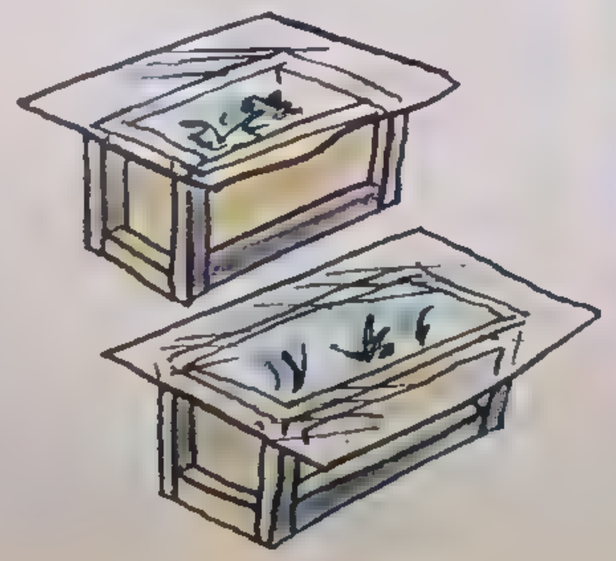
— В защите? От кого? У нас забор высокий.

— А заморозки? Что им ваш забор! Ранние заморозки могут погубить за какие-нибудь несколько часов весь огород, который только-только начинает просыпаться после зимы. Причем несильные, но продолжительные заморозки опаснее, чем сильные, но короткие. Так ведь все прошлогодние труды могут пойти насмарку! Чтобы этого не случилось, теплолюбивые овощи защищают от заморозков, увлажняя воздух и почву. Накануне заморозка — вечером или в начале ночи — огород хорошенько поливают методом дождевания. Влажная почва лучше пропускает тепло и меньше остывает. А от испарения воздух становится более влажным, на растениях появляется роса, и они легче переносят заморозки.

— А если они уже начались?

— Ну что ж, полив и тогда не помешает, но лучше, конечно, опрыскивать растения периодически, и чем сильнее заморозки, тем чаще. Этот способ можно сочетать с дымлением, которое само по себе не очень эффективно. Для этого на участке складывают несколько костров: берут на каждый костер по три кола, метра полтора длиной, один втыкают в землю и вокруг него насыпают разные горючие материалы: сначала более горючие — солому, стружку, бумагу, а сверху — мусор, листья, сырой торф, тряпки — заодно и от лишнего хлама избавишься! Оставшиеся два кола кладутся поперек костра. Как начинается заморозок — костры зажигают, начиная с края участка по направлению ветра. Для этого вынимают средний кол и на его место вставляют горящий факел.

Кроме того, можно устроить различные укрытия для растений. Проще всего использовать синтетическую пленку, натянутую на каркас. Правда, она защищает только от небольших заморозков, и на ночь ее надо закрывать каким-нибудь легким непрозрачным материалом. А то еще применяют ящики или коробки без дна. Сверху их накрывают стеклом.



Необитаемый Остров

— Ну, а если заморозков нет, от кого тогда защищать огород?

— Между прочим, молодые ростки овощей очень нравятся птицам.

— Но ведь птицы еще не прилетели!

— Когда прилетят — поздно будет! И вообще, Юнга, что это за рассуждения: «А вдруг заморозков не будет, а вдруг птицы не прилетят?» Представь себе капитана, который говорит: «А вдруг бури не будет?» — и не берет с собой спасательных шлюпок. Поплыл бы ты с таким в путешествие? То-то! Надо быть готовым к самым разным неприятностям. Ну-ка, быстро сообрази: какое самое лучшее средство защиты от птиц?

— Рогатка?!

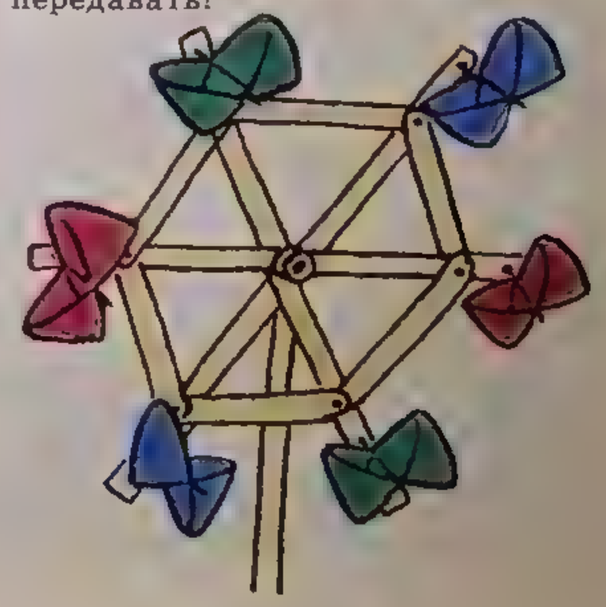
— М-да-а, Юнга... За такой ответ тебе бы палубу драить от носа до кормы! Я же сказала: защиты, а не нападения!

— Да нет, это я так... У меня и рогатки-то нет...

— А если так, думай еще!

— Сейчас... А-а, знаю: пугало!

— Вторая попытка удачна! Для начала нам понадобятся две палки, одна покороче, другая подлиннее, сколоченные крест-накрест. А для «одежды» годится старая рубашка, пиджак, шарф, шляпа, разные яркие тряпки. В «руку» пугалу можно дать, например, вертушку: от ветра она будет вертеться, трещать, а птицы этого не любят. И пусть себе стоит, поджидает птиц, тем более что заморозков оно не боится! Кстати, включи-ка радио: сейчас как раз должны прогноз погоды передавать!



Май

1 Пн.	15 Пн.	29 Пн.
2 Вт.	16 Вт.	30 Вт.
3 Ср.	17 Ср.	31 Ср.
4 Чт.	18 Чт.	
5 Пт.	19 Пт.	
6 Сб.	20 Сб.	
7 Вс.	21 Вс.	
8 Пн.	22 Пн.	
9 Вт.	23 Вт.	
10 Ср.	24 Ср.	
11 Чт.	25 Чт.	
12 Пт.	26 Пт.	
13 Сб.	27 Сб.	
14 Вс.	28 Вс.	

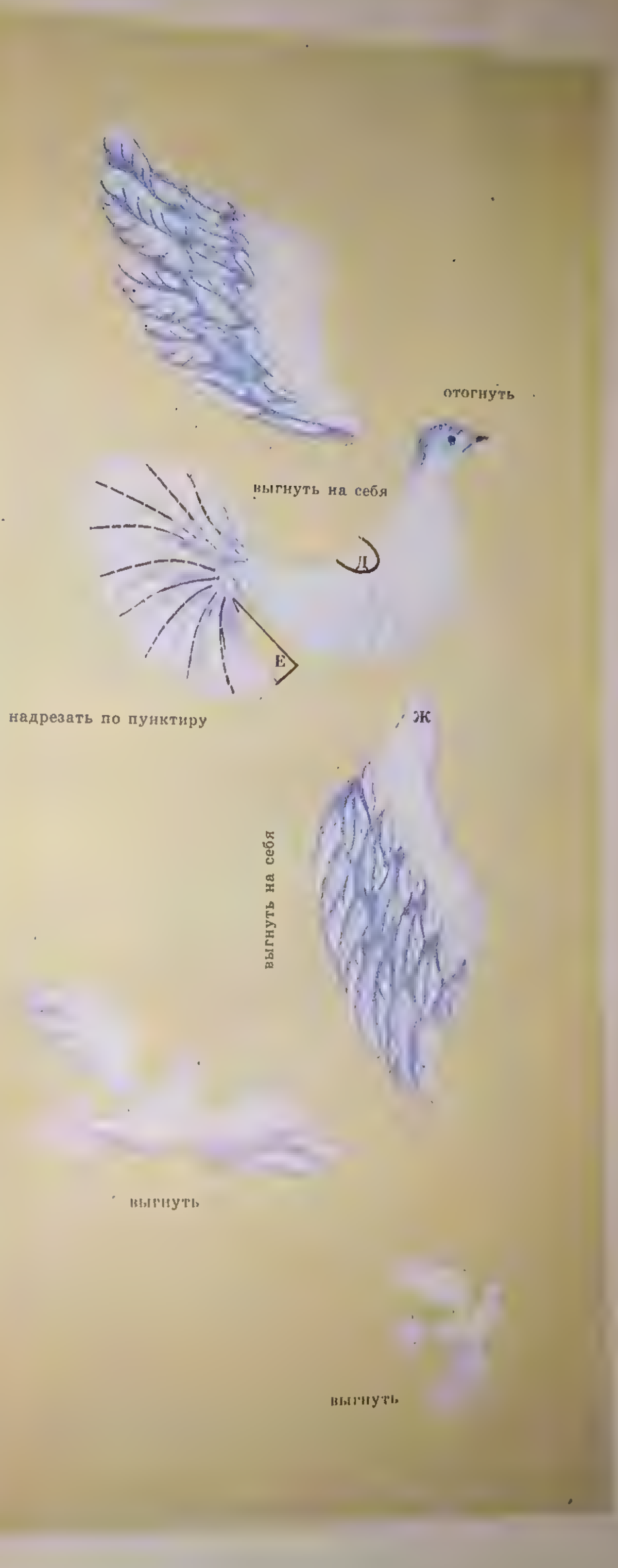
Май

1 — День
дарности
5 — 1818
5 — 1912
первый но
основанно
5 — День
7 — День
ботников
8 — 1925
нерской
ской Нар
1965 г.—
ская орга
хэ-Батора
8 — 1945
немецкого
9 — 1945
нально-ос
чехослова
бождение
мией от фа
Национал
дов Чехос
9 — 45 ле
(1944) гор
мецко-фа
9 — Праз
го народа
ной войне
11 — 50
(1939) яп
Монгольс
блику в
Гол. Япон
громлены
скими вой
11 — 125
Этель Ли
1960), анг
14 — 110
А. Н. Ма
одного из
ния на б
в 1905 г.
15 — 194
нерской
тической
С 1970
низация
19 — Ден
пионерско
ни В. И.
20 — 90
А. А. Де
ветского
24 — 198
одобрил
грамму
1990 год
28 — Де
28 — Де
31 — 90
(1899) Л
писателя

29 Пн.
30 Вт.
31 Ср.

Май

1 — **День международной солидарности трудящихся**
5 — 1818 — **Родился Карл Маркс.**
5 — 1912 — В Петербурге вышел первый номер газеты «Правда», основанной В. И. Лениным.
5 — **День печати**
7 — **День радио, праздник работников всех отраслей связи**
8 — 1925 — День рождения пионерской организации Монгольской Народной Республики. С 1965 г.— Монгольская пионерская организация имени Д. Сухэ-Батора.
8 — 1945 — День освобождения немецкого народа от фашизма.
9 — 1945 — Завершение национально-освободительной борьбы чехословацкого народа и освобождение страны Советской Армией от фашистских захватчиков. Национальный праздник народов Чехословакии.
9 — 45 лет со дня освобождения (1944) города Севастополя от немецко-фашистских захватчиков.
9 — Праздник Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941—1945 годов
11 — 50 лет со дня нападения (1939) японских захватчиков на Монгольскую Народную Республику в районе реки Халхин-Гол. Японские войска были разгромлены советскими и монгольскими войсками.
11 — 125 лет со дня рождения Этель Лилиан Войнич (1864—1960), английской писательницы.
14 — 110 лет со дня рождения А. Н. Матюшенко (1879—1907), одного из руководителей восстания на броненосце «Потемкин» в 1905 г.
15 — 1941 — День рождения пионерской организации Социалистической Республики Вьетнам. С 1970 г.— Пионерская организация имени Хо Ши Мина.
19 — День рождения Всесоюзной пионерской организации имени В. И. Ленина
20 — 90 лет со дня рождения А. А. Дейнеки (1899—1969), советского живописца и графика.
24 — 1982 — Пленум ЦК КПСС одобрил Продовольственную программу СССР на период до 1990 года.
28 — День пограничника
28 — День химика
31 — 90 лет со дня рождения (1899) Л. М. Леонова, советского писателя.



Май

Пионерская хроника

1922 — В Сокольниках состоялся «Праздник первого костра», на котором впервые встретились пионерские отряды Москвы — около 500 детей. Под барабанную дробь они пришли из всех районов Москвы. На этом празднике впервые прозвучала первая песня пионеров «Взвейтесь кострами, синие ночи».

1933 — В Харькове открылся первый детский интернациональный конгресс, на который собралось свыше 1500 лучших ударников учебы, осуществивших заочное путешествие по Америке, Германии, Англии, Польше, Китаю, а также по заводам и колхозам Советского Союза.

1942 — В селе Покровском Донецкой области пионеры создали подпольный отряд. Ребята добывали для партизан сведения об оккупантах, нарушали линии связи, расклеивали листовки.

1947 — Пионеры школы № 4 Благовещенска собрали 1420 книг, из которых они укомплектовали передвижные библиотеки для полевых станов и МТС. По их примеру за несколько дней в городе собрано и передано в колхозы свыше 5 тысяч книг.

1968 — Из Владивостока и Новороссийска во Вьетнам отправились два теплохода с подарками, собранными юными ленинцами и школьниками в ходе операции «Пионеры СССР — Вьетнаму».

1985 — «Каждому памятнику Великой Отечественной войны — пионерский паспорт» — так называется операция литовских следопытов. Ребята ведут поиск, собирают материалы о героях, ухаживают за памятниками. Более 600 памятников имеют пионерские паспорта.

1987 — Газета «Советская Россия» сообщала об учреждении золотой Международной медали имени Льва Толстого, присуждаемой выдающимся защитникам детства к Дню защиты детей. Первыми лауреатами стали американский ученый Альберт Сэбин, шведская писательница Астрид Линдгрен и директор детского дома Антонина Хлебушкина. Медалью награждены также писатели Агния Барто и Сергей Михалков.

Необитаемый Остров

— Ну да, конечно. Сейчас к нашему Острову причалит пирога с людоедами, и все они с дикими воплями ринутся чинить нам кран. Ио-хо-хо! Если ты

— Ой, Юнга! Ты зачем это вымазал пластилином все окно?

— Ты же сама говорила, что на Необитаемом Острове надо все делать

Необитаемый Остров

— *Ой, Юнга! Ты зачем это вымазал пластилином все окно?*

— Ты же сама говорила, что на Необитаемом Острове надо все делать самому. А у нас старая замазка осыпалась, из окон дует,— сказал Мальчик, продолжая размазывать пластилин по оконной раме.

— Чтобы делать все самому,— строго сказала Девочка,— надо все уметь. Пластилин — это пластилин, а нам нужна замазка. Ну что ж, молодец: работа сделана большая, но ненужная. А пока ты будешь счищать свою работу, я расскажу тебе, как делается настоящая замазка. Для этого надо осторожно смешать 80 граммов молотого мела и 15 граммов льняной олифы или льняного масла. Эту смесь раскатываем деревянной скалкой на доске до тех пор, пока она не станет пластичной и однородной. Замазку можно сохранять очень долго, если держать ее под водой или в промасленной бумаге. Аккуратно наносим замазку на раму. Чтобы рамы не искривились и закрывались плотно, их надо красить каждые два года.

— Шкипер! Я заметил, что, когда красят раму, вместе с ней красится и стекло и его потом приходится очищать от краски.

— Ну, этого-то очень легко избежать. Ты только приклей к стеклу с помощью липкой ленты или крахмального клейстера полоски бумаги. А вот еще одна полезная мелочь: чтобы запах краски поскорее выветрился, надо на два-три дня поставить в комнате ведро с холодной водой.

После окраски кисти и остальные инструменты отмачивают от масляной краски растворителями, например скипидаром, потом моют теплой водой с мылом. Металлические части инструментов (таких, как валики, шпатели, мастерки и т. п.) хорошо бы смазать машинным маслом.

— Кстати,— совсем некстати сказала Девочка,— у тебя на кухне все время капает вода из крана. Терпеть не могу. Ты не возражаешь, если мы сейчас...

— Вызовем слесаря?..

— Ну да, конечно. Сейчас к нашему Острову причалит пирога с людоедами, и все они с дикими воплями ринутся чинить нам кран. Йо-хо-хо! Если ты не возражаешь, мы сейчас займемся ремонтом сами.

— Не возражаю,— сказал Мальчик.

— Вода капает из закрытого крана по двум причинам: либо между шайбочкой и отверстием крана попал какой-то посторонний предмет, либо при сильном затягивании крана испортился уплотнитель. Уплотнитель — это такой маленький резиновый кружочек с дыркой или без нее. Если у тебя нет готового уплотнителя — не беда. Его легко можно вырезать из кусочка резины или из толстой кожаной подошвы.

Перед тем как ремонтировать кран, обязательно надо перекрыть воду — до отказа завинтить стопорный кран. Потом с помощью гаечного ключа вывинчиваем пробку крана, поврежденный уплотнитель вынимаем из металлической шайбы, вставляем новый и

прочно закрепляем гайкой. Пробку завинчиваем обратно. Видишь, как просто.

— Знаешь, Шкипер, я подумал, что все это не совсем честно по отношению к Робинзону.

— Это еще почему?

— У нас на Острове и водопровод, и окна со стеклами, и масляная краска, и всякий прочий скипидар. А у него были совсем другие проблемы — ров выкопать, частокол построить. Он и учился другим вещам.

— Ну что ж, Юнга, кое-что из умений Робинзона и нам полезно знать. Например, он строил частокол из бревен. А знаешь, что надо делать, чтобы бревна подольше не гнили?

— Не знаю, конечно.

— Надо их закапывать в землю «тонким» концом, то есть той стороной, где была вершина. Соки внутри дерева движутся снизу вверх, и все в нем приспособлено к этому направлению движения. А когда мы его перевернули вверх ногами, в смысле «вверх корнями», воде труднее проникать внутрь ствола и разрушать древесину. Эта хитрость и нам может пригодиться.

Июнь

1 Чт.	**15** Чт.
2 Пт.	**16** Пт.
3 Сб.	**17** Сб.
4 Вс.	**18** Вс.
5 Пн.	**19** Пн.
6 Вт.	**20** Вт.
7 Ср.	**21** Ср.
8 Чт.	**22** Чт.
9 Пт.	**23** Пт.
10 Сб.	**24** Сб.
11 Вс.	**25** Вс.
12 Пн.	**26** Пн.
13 Вт.	**27** Вт.
14 Ср.	**28** Ср.
29 Чт.	
30 Пт.	

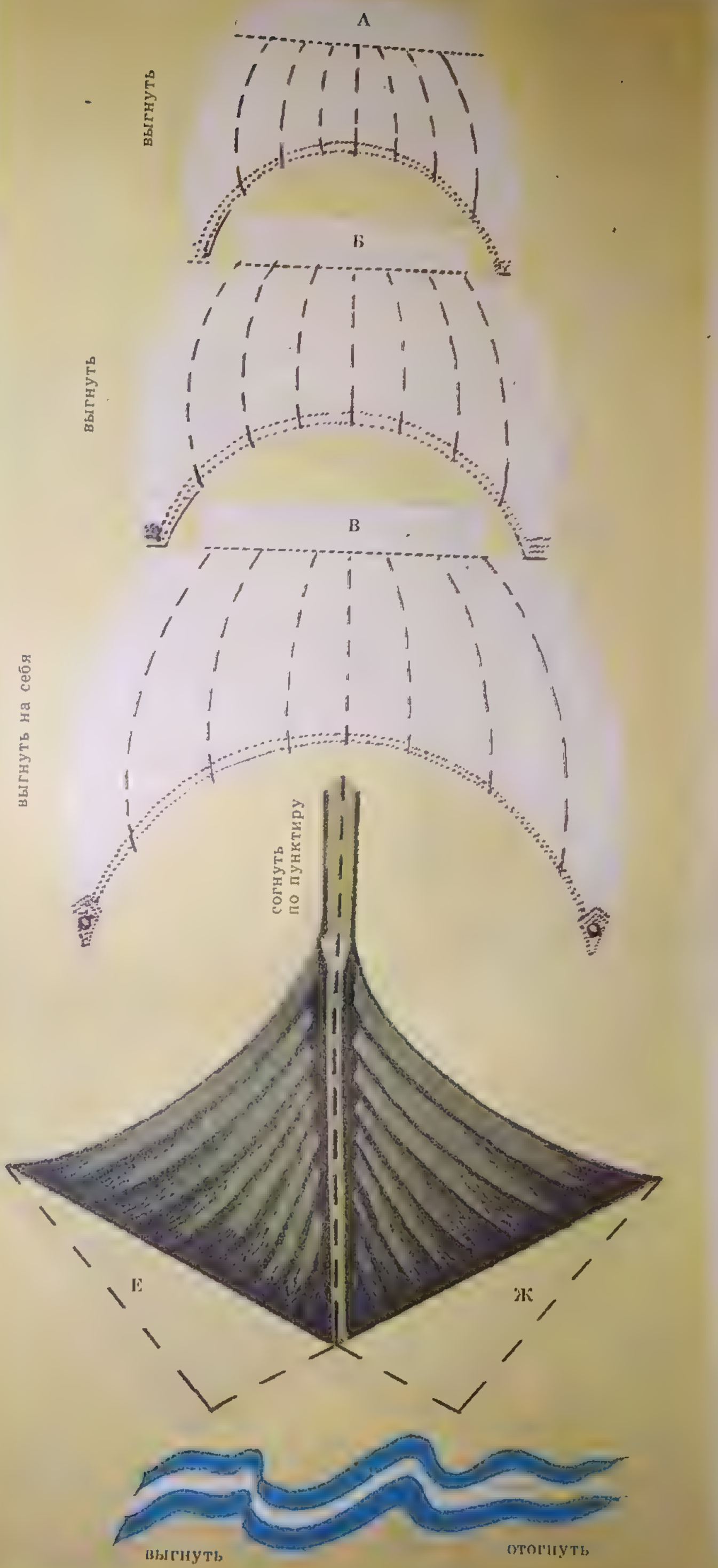
Июн

1 — Ме
ты дете
2 — 194
за венге
4 — Де
5 — Все
окружа
6 — 190
А. С. Пу
ского по
6 — 194
нерской
(«Детск
родно-Д
лика.
9 — 70
ские в
Уфу от
11 —
промыш
18 — Де
ника
22 — 19
дение ф
Советск
Отечест
Союза
мании.
23 — 10
А. А.
советско
24 — Де
нализат
25 — Де
28 — 19
союзной

26 Пн.
27 Вт.
28 Ср.
29 Чт.
30 Пт.

Июнь

1 — Международный день защиты детей
2 — 1946 — День рождения Союза венгерских пионеров.
4 — День мелиоратора
5 — Всемирный день охраны окружающей среды
6 — 190 лет со дня рождения А. С. Пушкина (1799—1837), русского поэта.
6 — 1946 — День рождения Пионерской организации «Сонёндан» («Детский союз»), Корейская Народно-Демократическая Республика.
9 — 70 лет назад (1919) советские войска освободили город Уфу от колчаковцев.
11 — День работников легкой промышленности
18 — День медицинского работника
22 — 1941 — Вероломное нападение фашистской Германии на Советский Союз. Начало Великой Отечественной войны Советского Союза против фашистской Германии.
23 — 100 лет со дня рождения А. А. Ахматовой (1889—1966), советской поэтессы.
24 — День изобретателя и рационализатора
25 — День советской молодежи
28 — 1988 — Открытие XIX Всесоюзной конференции КПСС.



Июнь

Пионерская хроника

1922 — При клубе им. КИМа в Минске комсомольцами был организован первый в Белоруссии пионерский отряд юных спартаковцев.

1925 — В Крыму 16 июня открылся созданный по инициативе комсомола Всесоюзный пионерский лагерь «Артек».

1935 — В Тифлисе в парке культуры и отдыха открылась первая в СССР детская железная дорога.

1955 — В колхозе «Россия», Григорополисской, Горячеводской и ряде других школ Ставропольского края созданы первые в стране ученические производственные бригады. В их работе, наряду с комсомольцами-школьниками, принимали участие и пионеры старшего возраста.

1964 — В «Артеке» проходил первый Всесоюзный тимуровский сбор.

1972 — Юные ленинцы Херсона торжественно встретили теплоход «50 лет пионерии». Это судно было построено сормовскими судостроителями из металлолома, собранного пионерами страны.

1979 — Состоялась Всесоюзная пионерская плавка из металла, собранного во время операции «БАМу — пионерские поезда!». В Магнитогорске на плавке присутствовали 20 активных участников операции.

1983 — 12 миллионов юных ленинцев, объединенных в 300 тысяч трудовых коллективов, работали на колхозных и совхозных полях, животноводческих фермах, пришкольных участках, помогали взрослым на заводах, почтах, в магазинах.

1987 — Газета белорусских пионеров «Зорька» сообщала о проходившем в Минске Всесоюзном турнире по боксу имени юных партизан и подпольщиков Белоруссии. 129 участников приехали на турнир со всех концов страны. На встречу с юными спортсменами пришли бойцы батальона белорусских орлят.

Необитаемый Остров

— *Юнга! Ты почему в такую прекрасную погоду сидишь дома? Пошли во двор, поиграем с ребятами во что-нибудь.*

— Эх, Шкипер! — махнул рукой Мальчик. — Все игры уже давно переиграны. «Салочки», «прятки», «казаки-разбойники»... Сижу, в самом деле, как на Необитаемом Острове...

Девочка нахмурилась:

— А ты что, думаешь, Робинзона кто-то специально развлекал на его острове? Прямо причаливал к берегу и говорил: «Ах, Робинзончик миленький, сейчас мы с тобой поиграем в совершенно новенькую игру — «перетягивание лианы». Ты не возражаешь?» Робинзон жил один, а у тебя вон сколько друзей во дворе! В «салки» они наигрались! Брандскугель мне в крюйт-камеру! Да ты знаешь, сколько их, «салок» этих самых, придумали ребята во всем мире?

— А сколько?

— А столько, что за всю жизнь не переиграешь! Да в одной только Англии — десятка полтора!

— Слушай, Шкипер,— спросил Мальчик,— откуда ты все это знаешь?

— Оттуда! — отрезала Девочка. — Вот, помню, бросили мы якорь в Ливерпуле. Команду, естественно, отпустили на берег, поразмяться. Идем мы, значит, по Ливерпулю и видим, как на каком-то пустыре целая ватага английских мальчишек и девчонок играет в «обезьяньи салки»...

— В какие?

— В «обезьяньи». Когда водящий уже догоняет кого-нибудь, этот «кто-то» начинает вытворять что-то несусветное: то приседает на корточки, то кружится на месте, то прыгает на одной ноге. А тот, кто водит, должен все это за ним повторять — обезьянничать. Знаешь, как трудно осалить, когда ты правой рукой держишь левую ногу, да еще при этом подпрыгиваешь? Ого-го!

Кстати, о прыжках на одной ноге. Еще в Англии играют в «салки», которые называются «петух на насесте». В них играют так: проводят на земле две параллельные линии. Все выстраиваются на этих линиях, а посередине на одной ноге стоит «петух». Один из игроков старается добраться до противоположной линии, прыгая на одной ноге, «петух» его догоняет. Они обхватывают друг друга руками и стараются вывести один другого из равновесия. Если победит бегун, он может продолжать путь, если победит «петух», побежденный тоже становится «петухом», и теперь водят двое. Затем делает попытку новый игрок. Когда на линии остается один игрок, который не стал «петухом», он считается победителем.

— А еще какие «салки» ты знаешь?

— Ну вот, например, японские. Там играют в «салки» так же, как и у нас, но есть и отличие. Скажем, тебя осалили, и ты стал ведущим. В этом случае ты должен гоняться за остальными, держась за то место, в которое тебя осалили — за плечо, за коленку, за поясницу и так далее.

В Судане эта игра называется «львы и антилопы». Перед началом игры «антилопы» зажмуриваются, а «лев» прячется, и «антилопы» не знают, откуда он на них выскочит. Осаленные «антилопы» тоже становятся «львами».

Во многих странах убегающие могут спрятаться в какой-нибудь «дом». На Филиппинах можно присесть на корточки — тогда тебя уже нельзя осалить, но этим правом можно воспользоваться не более трех раз. Во Франции можно забежать в нарисованные на земле прямоугольники — они называются «табу»; особое «табу» — это когда убегающий повиснет на чем-нибудь, например, на ветке дерева. Еще во французских «салках», а также в одной из английских разновидностей (эта игра называется «перекрестные салки») есть такое правило: если между водящим и преследуемым пробегает еще один из игроков, водящий должен оставить первого и побежать за вторым. Так можно выручить товарища. А в Перу игра в «салочки» так и называется — «на помощь!». Когда водящий приблизится к одному из игроков, тот может закричать: «На помощь!» И если после этого другой игрок подбежит к нему и возьмет за руку, первый будет спасен. Водящий не может их осалить, пока они держатся за руки.

А еще в Китае есть забавная игра, похожая на «салки». Она называется «поймай за хвост дракона!». В нее должны играть не менее десяти человек. Они строятся друг за другом и правую руку кладут на плечо стоящего впереди. Тот, кто стоит впереди,— «голова дракона», последний — «хвост». «Голова дракона» пытается схватить последнего игрока. Игроки на стороне «хвоста» не дают «голове» осалить его. Если же ей все-таки удается это сделать, последний игрок сам становится «головой дракона». А еще есть...

— Шкипер! — закричал Мальчик,— скорее бежим во двор! Надо же немедленно научить этим играм всех ребят!

Июль

10 Пн.	**24** Пн.
11 Вт.	**25** Вт.
12 Ср.	**26** Ср.
13 Чт.	**27** Чт.
14 Пт.	**28** Пт.
1 Сб.	**15** Сб.	**29** Сб.
2 Вс.	**16** Вс.	**30** Вс.
3 Пн.	**17** Пн.	**31** Пн.
4 Вт.	**18** Вт.
5 Ср.	**19** Ср.
6 Чт.	**20** Чт.
7 Пт.	**21** Пт.
8 Сб.	**22** Сб.
9 Вс.	**23** Вс.

Июл

1 — 10
8. И.
ветско
2 — Де
и речн
3 — 45
(1944)
фашис
8 — 28
русски
Полтав
8 — 45
Прези
та СС
шей
«Мать-
ордена
медали
9 — Де
10 — 1
съезд
цию Р
консти
11 — 1
ной ре
13 — 1
(1944)
мецко-
14 — 2
ставш
хватил
ционал
ского
14 — 1
1889
II Ин
принял
праздн
ной со
1 Мая
16 — Д
21 — 1
ветско
и Эсто
21 — 9
неста
америк
22 — 4
кован
митета
ния. Д
23 —
26 —
Монка
нальн
30 —
та СС

Июль

24 Пн.

25 Вт.

26 Ср.

27 Чт.

28 Пт.

29 Сб.

30 Вс.

31 Пн.

1 — 100 лет со дня рождения В. И. Мухиной (1889—1953), советского скульптора.

2 — День работников морского и речного флота

3 — 45 лет со дня освобождения (1944) города Минска от немецко-фашистских захватчиков.

8 — 280 лет со дня победы (1709) русских войск над шведами под Полтавой.

8 — 45 лет со дня (1944) Указа Президиума Верховного Совета СССР об установлении высшей степени отличия — звания «Мать-героиня» и учреждении ордена «Материнская слава» и медали «Медаль материнства».

9 — День рыбака

10 — 1918 — V Всероссийский съезд Советов принял Конституцию РСФСР — первую советскую конституцию.

11 — 1921 — День победы Народной революции в Монголии.

13 — 45 лет со дня освобождения (1944) города Вильнюса от немецко-фашистских захватчиков.

14 — 200 лет назад (1789) восставший французский народ захватил крепость Бастилию. Национальный праздник французского народа.

14 — 100 лет назад, 14—20 июля 1889 г., учредительный конгресс II Интернационала в Париже принял решение о ежегодном праздновании Дня международной солидарности трудящихся — 1 Мая.

16 — День металлурга

21 — 1940 — Восстановление Советской власти в Литве, Латвии и Эстонии.

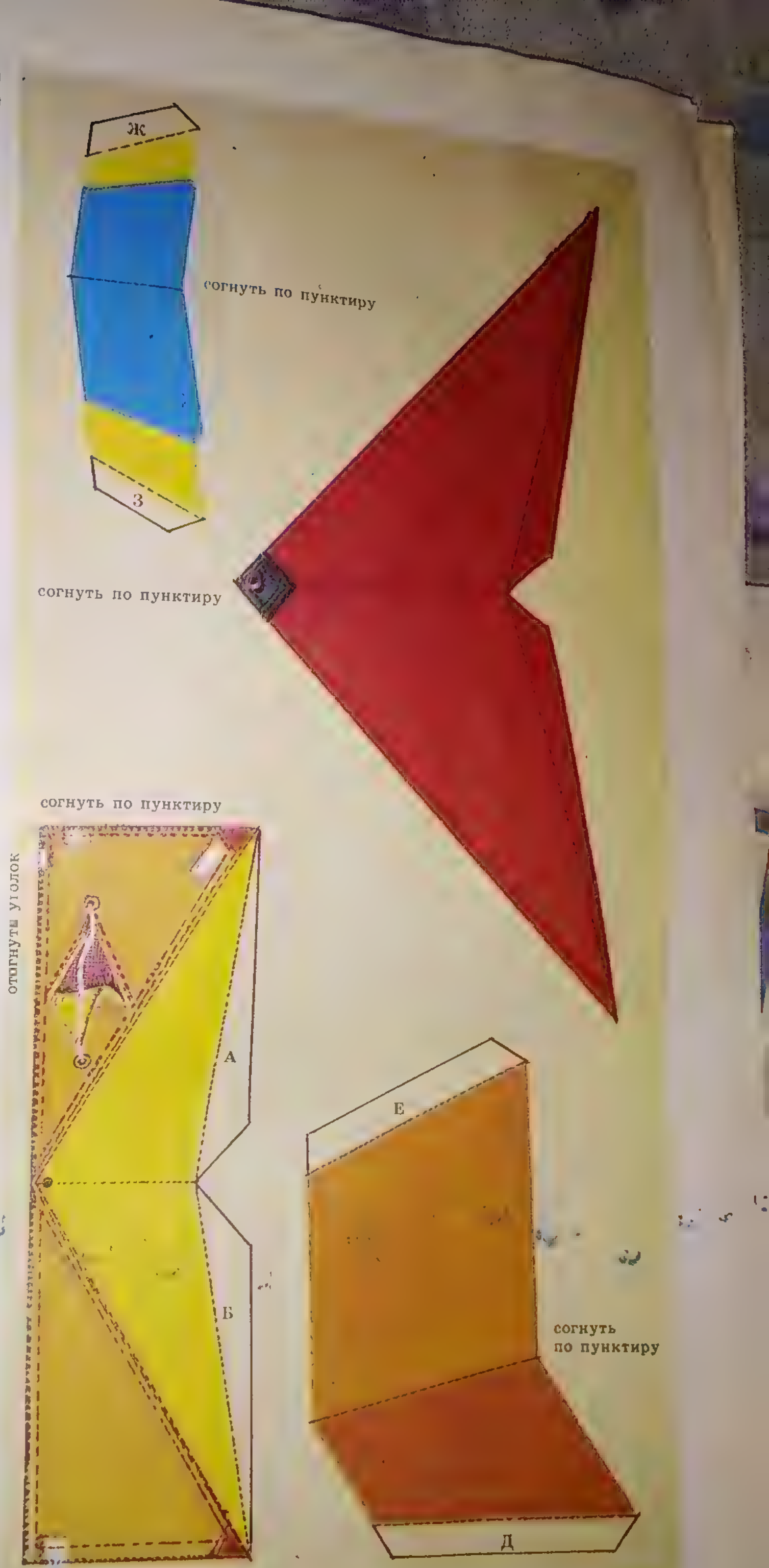
21 — 90 лет со дня рождения Эрнеста Хемингуэя (1899 — 1961), американского писателя.

22 — 45 лет назад (1944) опубликован Манифест Польского Комитета национального освобождения. День возрождения Польши.

23 — День работников торговли

26 — 1953 — Штурм казармы Монкада на Кубе. День национального восстания.

30 — День Военно-Морского Флота СССР



Июль

Пионерская хроника

1930 — Тысяча ребят сводного пионерского полка по маршруту Москва — Севастополь совершила первый в стране поход по местам боев гражданской войны.

1941 — «Пионерская правда» информировала, что на полях в Алтайском крае работало около 80 тысяч, Московской области — 75 тысяч школьников. В Рязанской области почти все учащиеся деревенских школ пропалывали сельскохозяйственные культуры.

1951 — «Пионерская правда» рассказала о почине пионеров Микулинской школы Смоленской области по выращиванию цыплят и призвала всех пионеров страны последовать хорошему примеру, помочь колхозам в выполнении государственного плана развития птицеводства.

1974 — В Саратовской области проходили соревнования школьников на кубок РСФСР по туризму. В них приняла участие тысяча юных туристов из 70 областей, краев и автономных республик.

1978 — В Ростове-на-Дону состоялся первый Всесоюзный слет отрядов юных инспекторов движения. Участвовала тысяча победителей краевых, областных, республиканских соревнований из 95 отрядов всех союзных республик.

1984 — В Калининграде финишировал Всесоюзный пионерский агитпоход журнала «Костер». Он прошел по боевому пути 1023-го ордена Кутузова стрелкового полка. От поселка Касторное Курской области до Кенигсберга пронесли в годы Великой Отечественной войны советские солдаты вместе с боевым знаменем знамя пионерской дружины Касторненской школы.

1987 — «Пионерская правда» сообщала, что ребята пионерского лагеря «Орленок» Калужской области в рамках операции «Товарищ» решили заработанные летом деньги использовать для помощи детям Афганистана. Всего за несколько дней пионеры 3-го и 4-го отрядов собрали 405 килограммов лекарственных трав — норму целого лета.

Необитаемый

несколько шпуль с леской от 0,15 до

— Шкипер, а почему мы ни разу не

Необитаемый Остров

— Шкипер, а почему мы ни разу не охотились на нашем Необитаемом Острове? — как-то раз спросил Мальчик.

— Резонный вопрос, Юнга, очень резонный вопрос. Робинзон стал отличным охотником, пока жил на острове. Но ведь у него были ружья, пистолеты, порох и свинец, а у нас ничего этого нет. Да если бы даже и были — Робинзон был взрослым, а нам, как это ни обидно, охотничье ружье никто не даст, рановато еще. Зато мы можем с тобой пойти на рыбалку.

— А разве это так интересно, как и охота?

— Ио-хо-хо! Еще как интересно! Вот послушай, что пишет Редьярд Киплинг о ловле лососей в штате Орегон: «О миг, достойный королей! Трепет, пробегающий по телу с головы до пят! Рыбина кинулась на блесну и схватила ее!.. Я обжег большой палец прежде, чем сумел задержать леску, но ощутил боль позже, потому что моя душа была там, в бесноватом потоке, где умоляла лосося сдаться, прежде чем ему удастся вырвать снаряд из моих рук». Каково?

— Здорово, Шкипер! Я тоже так хочу.

— Многие хотят. Но ловить лосося в порожистой реке не так просто. Давайка мы начнем с чего-нибудь более простого.

— Давай начнем с простого,— согласился Мальчик,— а что для этого нужно?

— У рыболова не так уж много снаряженья, но тут важны мелочи. Итак, во-первых,— удочка. Чем она длиннее, тем дальше в реку ты можешь забросить крючок с наживкой. Бывают удилища деревянные, из бамбука и даже из стекловолокна. Перевозят удочку в разобранном виде, а на рыбалке собирают. Длина ее может быть разная — даже 4—6 метров. Верхний конец удочки не должен быть «вялым», чтобы хорошо удавалась подсечка рыбы. Если у тебя удочка с катушкой (на катушку намотана леска), то по всей длине удочки должны быть пропускные кольца на высоких ножках, чтобы даже мокрая леска не прилипала к удилищу. Хорошо иметь несколько шпуль с леской от 0,15 до 0,3 миллиметра, так как их иногда приходится менять. На катушку не стоит наматывать больше 50—80 метров. Если берег неровный, а дно заросшее, то, конечно, придется чаще отцеплять крючок. Тут лучше пользоваться более прочной леской.

Во-вторых,— поплавок и грузило. Как ты думаешь, зачем нужен поплавок?

— Чтобы крючок не тонул.

— А еще?

— Ну... Чтобы знать, когда рыба клюнула.

— Правильно. Поэтому он должен быть не очень большим, чтобы не отпугивать рыбу. Очень хороши поплавки из перьев. Грузила тоже не должны быть слишком большими. Прибавляя и убавляя их вес, можно добиться того, чтобы поплавок держался на воде так, чтобы была видна примерно его одна треть. Расстояние между крючком и нижним грузилом, как правило, около 20 сантиметров.

В-третьих,— крючки. Они бывают разного размера и формы: большие и маленькие, одинарные, двойные и тройные, толстые и тонкие, но всегда крючок должен быть очень острым. Самый большой крючок — номер первый. Самый маленький — двадцатый. Тебе стоит обзавестись крючками № 6—14.

— А рыбу ловят на червячка?

— Не только. Еще можно ловить рыбу на насекомых и их личинок, на улиток, кузнечиков, личинок ручейника. Крупную рыбу ловят на «живца» — используют для наживки мелкую рыбешку. Крючок и насадка должны быть соразмерны — не надо надевать маленькую насадку на большой крючок и наоборот. Лучше всего сделать так, чтобы из наживки виднелось жало крючка.

— А еще что нужно для рыбалки?

— Вообще-то довольно многое: подсачек с длинной ручкой, подставки для удочки (это может быть просто ветка с развилкой), коробка с большим количеством отсеков, где удобно хранить крючки, грузила, сменные шпули с леской и т. п., складной стульчик, рыбацкий нож, брусок... Словом, когда ты начнешь рыбачить всерьез, ты сам решишь, что тебе необходимо брать с собой.

А еще у каждого рыбака есть свои секреты, рецепты, излюбленные места для рыбалки. Их столько же, сколько рыболовов.

— Слушай, Шкипер, а Киплинг вытащил-таки своего лосося? Это была большая рыба?

— Большая. Его первый лосось весил двенадцать фунтов. Это больше пяти килограммов. А уж как он радовался этому: «Я истекал потом, промок с головы до ног и был украшен чешуей, словно арлекин блестками; мой нос облупился под солнцем, но я был бесконечно, в высшей степени, совершенно счастлив... В тот миг я словно сидел посреди принцев и прочих коронованных особ, чувствуя себя выше всех их».

Август

	14 Пн.	28 Пн.
1 Вт.	15 Вт.	29 Вт.
2 Ср.	16 Ср.	30 Ср.
3 Чт.	17 Чт.	31 Чт.
4 Пт.	18 Пт.	
5 Сб.	19 Сб.	
6 Вс.	20 Вс.	
7 Пн.	21 Пн.	
8 Вт.	22 Вт.	
9 Ср.	23 Ср.	
10 Чт.	24 Чт.	
11 Пт.	25 Пт.	
12 Сб.	26 Сб.	
13 Вс.	27 Вс.	

Август

1 — 1975 — В Хельсинки был подписан Заключительный акт Совещания по безопасности и сотрудничеству в Европе.
3 — 1940 — Литовская ССР принята в состав Союза ССР.
4 — 220 лет со дня рождения В. П. Стасова (1769 — 1848), русского архитектора.
5 — 1895 — Умер Фридрих Энгельс.
5 — 1940 — Латвийская ССР принята в состав Союза ССР.
6 — 1940 — Эстонская ССР принята в состав Союза ССР.
6 — **День железнодорожника**
10 — 150 лет со дня рождения А. Г. Столетова (1839—1896), русского физика.
12 — **День физкультурника**
13 — **День строителя**
18 — 60 лет со дня открытия (1929) в Москве Первого Всесоюзного слета пионеров.
19 — 150 лет со дня открытия (1839) Пулковской обсерватории (теперь Главная астрономическая обсерватория Академии наук СССР).
20 — **День Воздушного Флота СССР**
23 — 45 лет со дня освобождения (1944) Румынии от фашистского ига. Национальный праздник румынского народа.
25 — 100 лет со дня рождения Д. В. Наливкина (1889—1982), советского геолога, палеонтолога.
26 — 1920 — Образование Казахской АССР; с 1936 г.— союзная ССР.
26 — 125 лет со дня рождения А. И. Ульяновой-Елизаровой (1864—1935), советского государственного и партийного деятеля, сестры В. И. Ленина.
27 — **День шахтера**
27 — **День советского кино**
28 — 240 лет со дня рождения Иоганна Вольфганга Гёте (1749—1832), немецкого писателя, мыслителя и естествоиспытателя.
28 — 1987 — Открытие IX Всесоюзного слета пионеров.
31 — 240 лет со дня рождения А. Н. Радищева (1749—1802), русского писателя.
Август 1956 — Создание Союза польских харцеров.

Август

Пионерская хроника

1924 — В Рыбинске проходил 1-й уездный слет юных пионеров. По его решению все пионерские отряды города совершили походы по окрестным деревням. Пионеры рассказали крестьянским ребятам о пионерском движении и организовали несколько деревенских отрядов.

1926 — В Шяуляе состоялась первая конференция пионерской организации Литвы. Конференция проводилась в нелегальных условиях.

1933 — В Харькове проходил областной слет пионеров — дозорных урожая. На колхозных полях Харьковщины службу несли 2500 дозорных пионерских постов. Из колосков, собранных пионерами, колхозы намолотили 874 659 килограммов зерна.

1937 — Юные электротехники Уфимской детской технической станции на реке Деме (близ Уфы) соорудили электростанцию, которая давала энергию для детской туристской базы.

1949 — В Москве, на Химкинском водохранилище, проведены первые Всесоюзные состязания по морскому моделизму. Участвовало 17 команд. Наравне со взрослыми выступали пионеры и школьники.

1954 — В Москве открылась Всесоюзная сельскохозяйственная выставка. 25 тысяч пионеров и школьников завоевали право стать ее участниками. Работал павильон «Юные натуралисты».

1965 — В Брестской крепости-герое состоялся митинг пионеров и школьников, которые решили начать сбор металлолома в фонд строительства флотилии кораблей с именами героев Брестской крепости. Они обратились ко всем ребятам с призывом поддержать их. Было собрано 25 тысяч тонн металлолома.

1980 — Три месяца в ученических производственных бригадах РСФСР трудились 1600 тысяч школьников. Во многих из них были пионерские звенья.

Необитаемый — Постой, постой, Шкипер, а так определении сторон света нужно пере- — Юнга, а ты не боишься заблуди

Необитаемый Остров

— Юнга, а ты не боишься заблудиться на нашем Острове?

— Заблудиться? На Острове? Насколько я помню, остров — это часть суши, со всех сторон окруженная водой. Так что, если идти прямо-прямо, всегда выйдешь к воде.

— А ты думаешь, так легко идти прямо-прямо, если ты в лесу или в пустыне? Да будет тебе известно, что у человека одна нога чуть-чуть короче другой.

— Как? И у меня? — удивился Мальчик.

— И у тебя,— сказала Девочка. — Конечно, в обычной жизни мы этого не замечаем. Но когда у нас нет никаких ориентиров, то мы невольно начинаем кружить, потому что одной ногой делаем чуть более короткий шаг, чем другой. И если наш остров окажется достаточно большим, то к морю можно выйти очень нескоро.

— А как же быть?

— Лучший друг путешественника — компас, потому что он дает точное направление на юг и на север. Кстати, компас — важный навигационный прибор на любом корабле.

— Да, как пользоваться компасом, я знаю, нам в школе рассказывали.

— А ты знаешь, например, что компас дает неправильное направление, когда рядом есть какой-нибудь крупный металлический предмет?

— Это как у Жюля Верна в «Пятнадцатилетнем капитане»?

— Вот-вот. Шхуна «Пилигрим» пятнадцатилетнего капитана Дика Сэнда сбилась с курса и попала вместо Америки в Африку из-за того, что разбойник Негоро то подкладывал под компас железо, то убирал его. Но Дик Сэнд мог бы разоблачить своего кока, если бы догадался воспользоваться... как ты думаешь, чем? Обыкновенными часами! Они тоже могут помочь определить стороны света. Для этого часы располагают так, чтобы часовая стрелка была направлена в сторону солнца. Линия, которая делит пополам угол между часовой стрелкой и 12 часами, укажет направление на юг. Только надо помнить, что если мы уже перевели наши часы на летнее время (на один час вперед), то при определении сторон света нужно перевести часовую стрелку на один час назад.

— А если у нас нет ни компаса, ни часов?

— Тогда, конечно, определить стороны света с такой точностью не удастся. Но, во-первых, нам могут помочь те ориентиры, которые мы запомним, выходя из дома (если такие есть). Как, например, помогла героям романа Майн Рида «В дебрях Борнео» гора Кинабалу высотой почти в 12 тысяч футов. Помнишь? «Ориентируясь на Кинабалу, плоская вершина которой резко выделялась среди других вершин хребта, они могли теперь не опасаться, что потеряют направление». А во-вторых, если кругом нет ни вершин, ни высоковольтных вышек, можно все же попытаться определить стороны света.

— По солнцу, да?

— Не только. Ночью направление на север укажет Полярная звезда. Отыскать ее легко. Ты знаешь, как найти Малую Медведицу? Ну вот, а Полярная звезда — крайняя правая в ней, на конце ручки «ковша».

— А днем в пасмурную погоду, когда ни солнца, ни звезд?

— Есть еще много подсказок в самой природе. Запомни: мох и лишайники на стволах деревьев обычно растут с северной стороны. С этой же стороны трава вокруг деревьев и пней более свежая и зеленая, а с южной стороны она выгорает. На одиноких деревьях ветви и листва с южной стороны гуще, а на хвойных выступает смола. Береза с южной стороны более гладкая и белая, чем с северной, где на стволе больше черных пятен и кора более грубая. Муравьи любят тепло и поэтому муравейники устраивают обычно с южной стороны дерева. А есть еще различные «живые» компасы: вот у земляники, малины, шиповника более спелые ягоды растут с южной стороны куста. У земляники даже сама ягода с этого бока более «загорелая», более красная. А подсолнух — это просто настоящий компас: он поворачивается вслед за солнцем в течение всего дня, даже если солнца не видно за облаками! Но и это еще не все...

— Постой, постой, Шкипер, я так всего не запомню! — взмолился Юнга.

— Ничего, если заблудишься, какую-нибудь примету да вспомнишь. К тому же о некоторых приметах ты можешь и сам догадаться. Где, например, у деревьев крупнее листья?

— С юга!

— Верно! А с какой стороны снег прилипает к стволам?

— Конечно, с севера!

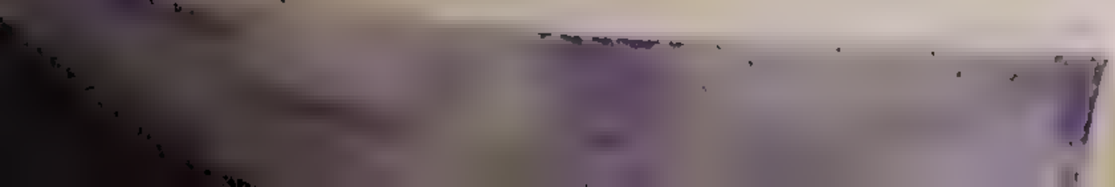
— А с какой стороны холма снег дольше не тает?

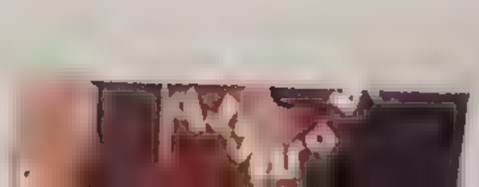
— Тоже с севера!

— Вот видишь, как просто! И запомни: никогда не полагайся на одну примету, она может подвести. Лучше проверь себя еще раз или два другими способами. И все-таки компас надежней любых примет. Так что постарайся не забывать его, ладно?

Сентябрь

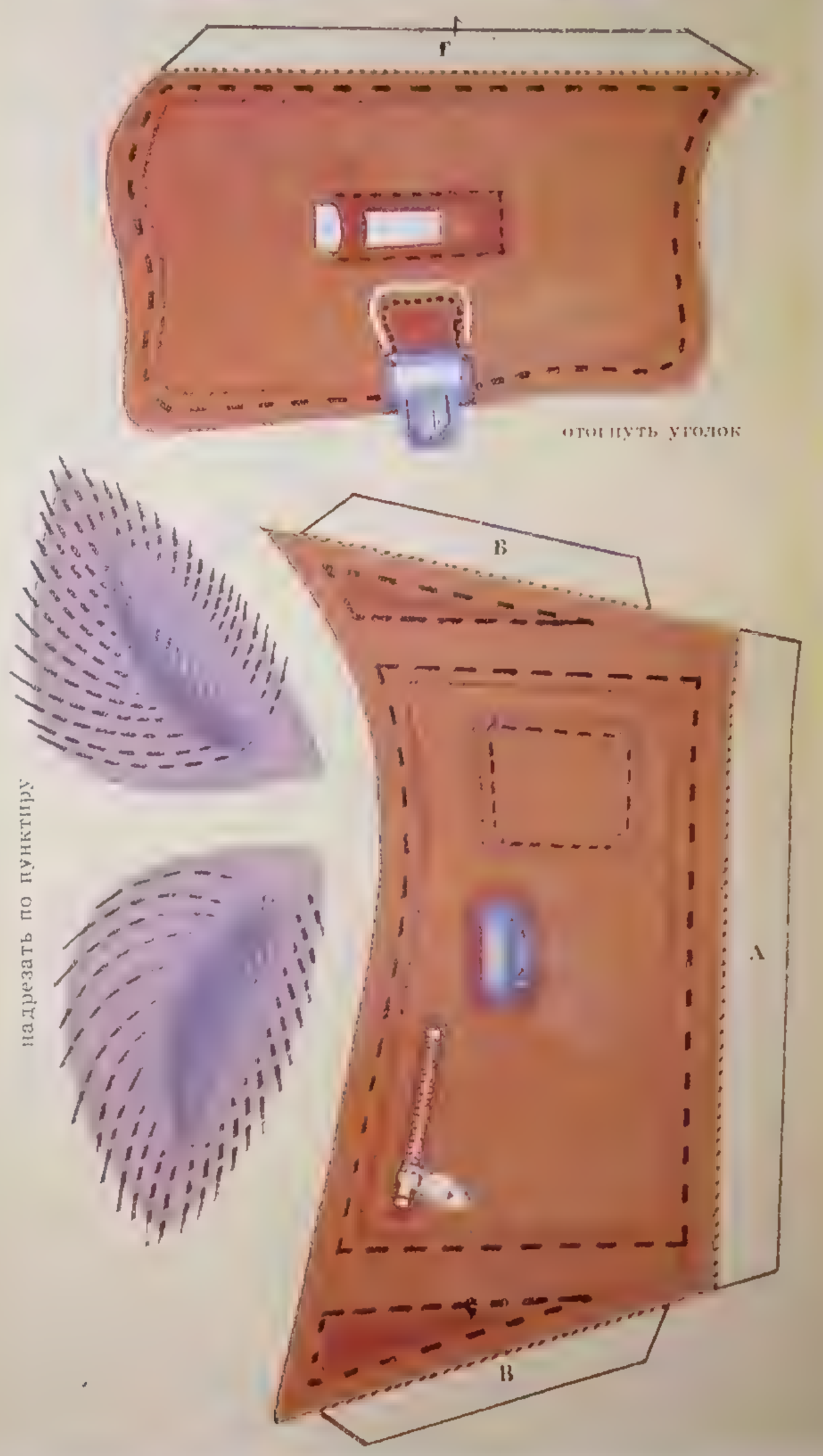
1	Пт.	15	Пт.
2	Сб.	16	Сб.
3	Вс.	17	Вс.
4	Пн.	18	Пн.
5	Вт.	19	Вт.
6	Ср.	20	Ср.
7	Чт.	21	Чт.
8	Пт.	22	Пт.
9	Сб.	23	Сб.
10	Вс.	24	Вс.
11	Пн.	25	Пн.
12	Вт.	26	Вт.
13	Ср.	27	Ср.
14	Чт.	28	Чт.
29	Пт.		
30	Сб.		





Сентябрь

1 — День знаний
1 — Всемирный день мира
1 — 50 лет со дня нападения (1939) фашистской Германии на Польшу. Начало второй мировой войны.
2 — 1945 — Провозглашение Демократической Республики Вьетнам. С 1976 г.— Социалистическая Республика Вьетнам.
2 — 1945 — Подписан акт о безоговорочной капитуляции Японии. Окончание второй мировой войны.
3 — День работников нефтяной и газовой промышленности
9 — 1948 — Провозглашение Корейской Народно-Демократической Республики.
9 — 45 лет социалистической революции (1944) в Болгарии. День свободы — национальный праздник Народной Республики Болгарии.
10 — День танкистов
17 — День работников леса
22 — 45 лет со дня освобождения (1944) города Таллина от немецко-фашистских захватчиков.
23 — 45 лет со дня создания (1944) Димитровской пионерской организации «Септемврийче» («Сентябрёнок»), Народная Республика Болгария.
24 — День машиностроителя
27 — Всемирный день туризма
28 — 125 лет назад (1864) в Лондоне было основано Международное Товарищество Рабочих (I Интернационал).



Сентябрь

Пионерская хроника

1930 — В Москве, в Колонном зале Дома союзов, проходил I Всесоюзный слет детских корреспондентов. Его приветствовали Е. М. Ярославский и А. М. Горький.

1944 — В Нью-Йорке открылась выставка рисунков советских ребят.

1951 — В Тбилиси открылась выставка 2-го республиканского конкурса «Юные техники — в помощь школе». Было представлено 700 самодельных приборов для кабинетов физики, химии и математики.

1962 — На заводе «Красное Сормово» спущен на воду теплоход «Горьковская пионерия», изготовленный из собранного пионерами металлолома.

1965 — В Брестской крепости-герое состоялся I Всесоюзный слет победителей Всесоюзного туристического похода по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа. Участники слета призвали советскую молодежь продолжать Всесоюзный поход, посвятив его 50-летию Великого Октября.

1968 — Началась юбилейная вахта комсомольцев и пионеров Дона — «50 ударных дней — Ленинскому комсомолу». По всем школам прошли рейды всеобуча. В колхозах и совхозах ребята помогали убирать овощи, фрукты, работали на комсомольских стройках. Из металлолома, собранного пионерами, на заводе «Ростсельмаш» изготовлено 100 комбайнов.

1983 — Пионеры и школьники Москвы — участники «Эстафеты мира детей Европы» обратились к ровесникам в ФРГ, Италии, Бельгии, Голландии, Великобритании и в других странах континента. Они выдвинули лозунги: «Нет» — новым американским ракетам!», «Мир детям Европы!», «Мир — детям всей планеты!»

1984 — Впервые состоялся всенародный праздник — День знаний.

Необитаемый Остров

— Ну что, Юнга, завтра в школу? — спросила Девочка.
— Угу. Вот и портфель собираю,— ответил Мальчик.
— Постой, а это что у тебя?
— Это? «История».
— А это?
— А это — из нее девятнадцатая страница.
— И ты собираешься с такими учебниками завтра идти в школу?
— А что мне делать? — сказал Мальчик. — Я же не виноват, что мне такие достались.
— Конечно, ты не виноват. Попался бы мне такой бессовестный мальчишка, который так обращается с книгами! Пятнадцать человек на школьную библиотеку! Йо-хо-хо и банка с клейстером!
— Еще бы не «йо-хо-хо»,— ответил Мальчик. — А клейстер, я так понимаю, будем варить?
— И немедленно. У тебя есть крахмал?
— У мамы где-то был.
— Берем небольшую кастрюльку и в ней деревянной палочкой размешиваем крахмал в небольшом количестве холодной воды так, чтобы не осталось комков. Когда смесь станет густой, как сметана, в нее тонкой струей вливаем крутой кипяток, все время помешивая. На 4 чайные ложки крахмала — полстакана кипяченой воды. Крахмал станет прозрачным и студенистым, как бесцветный кисель, тогда добавляем в него еще немного кипятка и ставим остудить. Клейстер нужно варить перед самым началом работы, он плохо хранится. К тому же теплый клей клеит лучше, чем холодный.

Теперь берем выпавший листик из твоей «Истории» и кладем его перед собой четной страницей вверх. Закроем его листом бумаги, отступив от правого края на 3—4 миллиметра. Выступающую полоску страницы промазываем клеем. И аккуратно вставляем листик на нужное место. Когда клей подсохнет, выступивший край листа подрезаем по формату блока.
— А что такое «блок»? — спросил Мальчик.
— Книжный блок — это соединенные вместе страницы книги. Толстая картонная обложка книги называется «переплет». Блок крепится к переплету при помощи вот этого двойного листа плотной бумаги, который называется «форзац». Вот он-то чаще всего и отклеивается.

В этом случае на сложенный форзац кладут лист бумаги, отступив от сгиба на 3—4 миллиметра. Открытое место смазывают клейстером, затем, сняв лист бумаги, закрывают книгу и кладут под груз на несколько часов, пока клей не высохнет.
— Шкипер! А вот в учебнике по географии этот самый форзац разорвался посередине. Может, заклеить его полоской бумаги?
— В моей любимой «Географии»?! Ни за что! Будем делать новый форзац — это красивее и прочнее. Сначала осторожно отделим половину разорвавшегося форзаца от блока. Затем вырежем из бумаги двойной лист чуть большего размера, чем старый форзац. Бумагу лучше всего взять из альбома для рисования. Приклеиваем его к блоку так же, как и в предыдущем случае. Даем клею высохнуть и обрезаем форзац по формату блока. Верхнюю сторону сложенного форзаца целиком намазываем клеем — лучше всего клеем ПВА пополам с крахмальным клейстером. Закрываем переплет и кладем под груз.
— Шкипер! А может, мы тогда заодно выведем и пятна на страницах? Вон их тут сколько.
— Прекрасная мысль! Есть несколько замечательных рецептов, я их привезла откуда-то, не помню, откуда — то ли со Шпицбергена, то ли с Гваделупы... Ну, неважно!

Вот лекарство от чернильных и ржавых пятен: 1 часть щавелевой кислоты на 4 части одеколона. Лекарство от жирных пятен: чистый бензин или кашица из толченого мела или зубного порошка, замешанного на бензине,— ее наносят на пятно, а когда высохнет, счищают. Свежее пятно от жира удаляют, проглаживая его горячим утюгом, проложив с двух сторон промокательной бумагой. А следы от пальцев и карандаша стирают...
— Ластиком! — угадал Мальчик.
— Точно. Но только мягким. И еще один совет: мятые страницы разглаживают каждую в отдельности теплым утюгом между двумя листами белой бумаги. Ну что ж, с такими книжками в школу идти, по-моему, будет не стыдно.

Октябрь

1 Вс.	15 Вс.	29 Вс.
2 Пн.	16 Пн.	30 Пн.
3 Вт.	17 Вт.	31 Вт.
4 Ср.	18 Ср.	
5 Чт.	19 Чт.	
6 Пт.	20 Пт.	
7 Сб.	21 Сб.	
8 Вс.	22 Вс.	
9 Пн.	23 Пн.	
10 Вт.	24 Вт.	
11 Ср.	25 Ср.	
12 Чт.	26 Чт.	
13 Пт.	27 Пт.	
14 Сб.	28 Сб.	

Карнавальный костюм

Костюм «Ромашки» подойдет для высоких светловолосых девочек. Юбка в виде листьев из гофрированной бумаги, ободок на голову с лепестками из белого картона, зеленая майка и шорты — вот и готов цветок. Черные рейтузы и блузку для «Божьей коровки» найти не сложно. А вот с крыльями придется повозиться. Есть 2 варианта их изготовления: 1-й — на проволочный каркас натягивают ткань или гофрированную бумагу; 2-й — из плотной бумаги выклеивают или сшивают полусферу. На талии крепится юбочка из марли, капрона, сетки — это подпояс на бедрах с укрепленными на нем стержнями перьев крылышки. Хвост «Павлина» трудно не узнать, поэтому из проволоки — основной атрибут наряда. Для «волосков» можно использовать узко нарезанную бумагу, леску, щетину от щетки, тонкую проволоку. «Летучая мышь» конечно же должна быть во всем черном. В «крылья», пришитые к рукавам, для жесткости вдевают леску, веревку или проволоку. Маску-капюшон лучше выполнить из трикотажа, сделав застежку спереди на «молнии». «Лошадка» не обязательно должна быть серой или коричневой. Фантазировать — так до конца. Пусть она будет голубой или розовой, в цветочек, горошек, клетку. Главное — хвост и грива, выполненные из ниток, щетины, лески, веревки, полосок пергамента или гофрированной бумаги.

Панцирь «Черепашки» строится по типу жестких крыльев «Божьей коровки» или выполняется в виде плаща из плотной ткани, затянутой вверху и внизу шнуром. Нужный рисунок можно нарисовать гуашью, тушью или акварелью прямо на ткани.

И. Семёнова,
художник-модельер

Календарь школьника на 1989 год

(для учащихся 4—7-х классов)

Заведующий редакцией
С. Грабовский

Редактор-составитель
Т. Дьячкова

Младший редактор
И. Курникова

Художественный редактор
И. Иванова

Технический редактор
Н. Капустина

Оформление и макет
В. Валериуса и М. Кима

Авторы текста и рисунков
«Необитаемый Остров»
А. Анно и М. Салтыков

Автор текста и рисунков
«Кросс школьник-89»
И. Кошкарев

Автор текста и рисунков
«Великие за партой»
В. Чижиков

Редакционная работа над календарем
закончена в апреле 1988 года

ИБ № 7321
Сдано в набор 21.10.87.
Подписано в печать 22.03.88.
А 00048. Формат 60×84 1/8.
Бумага офсетная. Гарнитура школьная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,88.
Усл. кр.-отт. 61,38. Уч.-изд. л. 17,96.
Тираж 2 000 000
(5-й завод: 1 650 001 — 1 900 000 экз.).
Заказ № 2472.
Цена 1 руб.

Политиздат. 125811, ГСП, Москва,
А-47, Миусская пл., 7.

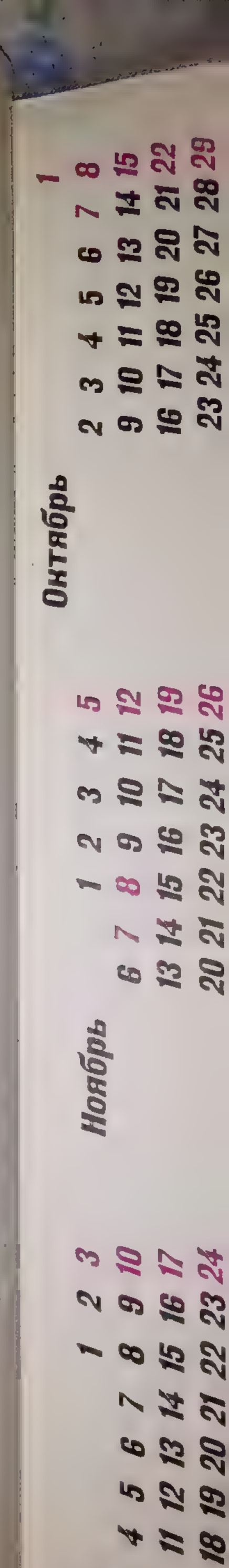
Набор и изготовление диапозитивов
в ордена Ленина
комбинате печати издательства
«Радянська Україна».
252047, Киев-47, проспект Победы, 50.

Отпечатано в ордена Ленина
и ордена Октябрьской Революции
типографии имени В. И. Ленина
издательства ЦК КПСС «Правда».
125865, ГСП, Москва, А-137,
ул. Правды , 24.

К $\frac{5000000000 — 077}{079(02) — 88}$ 256—88

ISBN 5-250-00249-8

© ПОЛИТИЗДАТ, 1988 г.



Декабрь

			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Ноябрь

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Октябрь

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Сентябрь

			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Август

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Июль

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Июнь

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Май

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Апрель

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Март

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Февраль

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Январь

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Январь

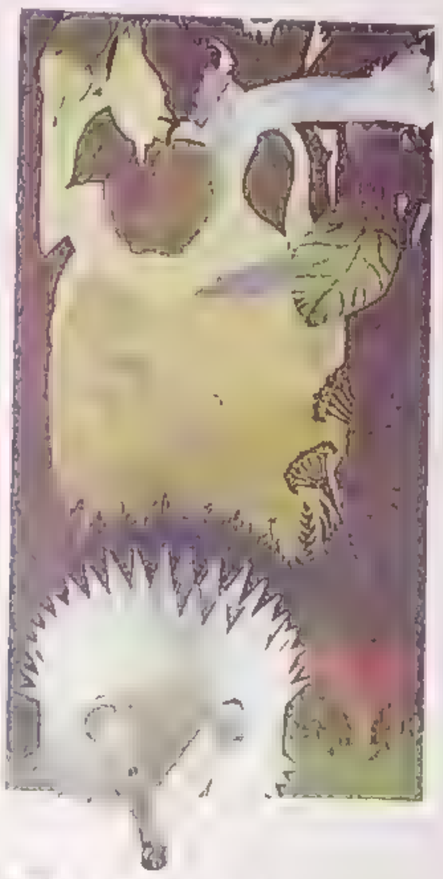
Апрель

Июль

Октябрь

Февраль

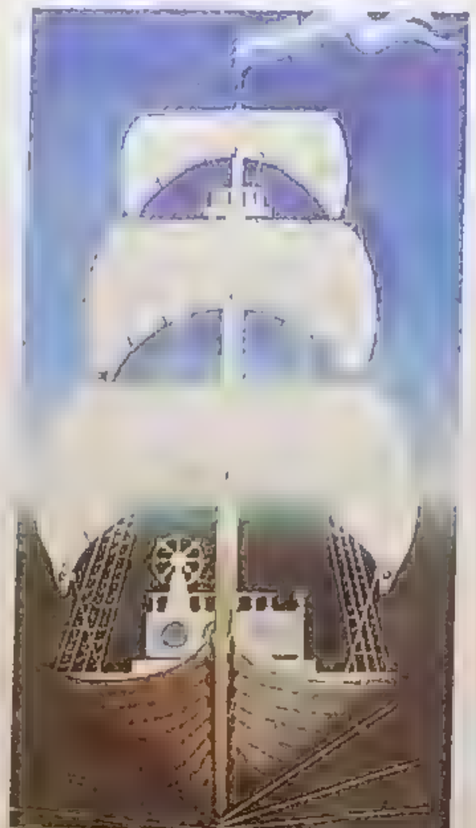
Май



Август

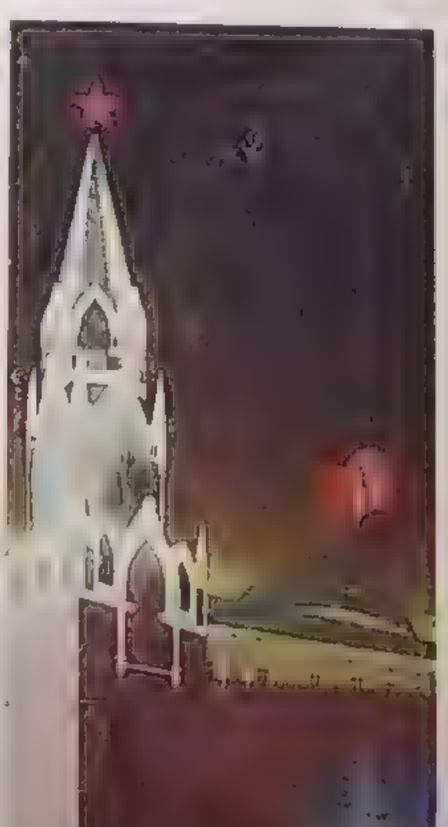
Ноябрь

Март



Июнь

Сентябрь



Декабрь

ТЕНИ

Звездолет диковинный мягко приземлился.
Экипаж по трапу медленно спустился.
И, как полагается в ясный летний день,
На земле от каждого появилась тень.

В небе ярко светит солнышко земное...
Недоумевает старший гуманоид:
— Странно перепутались астронавтов тени,
Астронавты тоже все в недоумении:
— Где же, чьи же тени?! Что же делать, братцы?!
Помоги пришельцам в этом разобраться!

10 «ЛЮКОВ»

Без этого не играют в хоккей,
1 К Л Ю К А

А в этом гулять веселей и вольней.
2 Л Ю К

Этот в руке у Бабы Яги,
3 К Л Ю К А

Этот пекут, как пекут пироги,
4 Л Ю К

Этот не знает, что значит улыбка,
5 Л Ю К А

Этот — в гнезде живущая рыбка.
6 К Л Ю К А

В тот молочко наливают кошке,
7 Л Ю К

Этот с болота приносят в лукошке,
8 К Л Ю К А

Этот искал Карабас Барабас,
9 К Л Ю Ч К

Этот опасен для рук и для глаз.
10 К А Л Ю Ч К А

Вот — десять «люков» — в любой загляни,
Ответы к загадкам подскажут они.

ПУТАНИЦА — АХ!

Ужи летают в облаках,
Стрижи на севере, во льдах,
Орлы упрямы, просто страх!
Чижи охотятся в горах,
Моржи в болоте, в камышах,
Киты мечтают о мышах,
Ослы расселись на кустах,
Коты плывут в крутых волнах...
А все ли на своих местах?

Дается три минуты вам,
Чтоб всех расставить по местам!

НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ

— У-ух! — сказала Девочка,— сколько грязной посуды! И от завтрака и от обеда осталось!

— Мама придет... — начал Мальчик.

— Куда это она, интересно, придет? Стыдись, юнга! Мы же на Необитаемом Острове. Грязная посуда — это непорядок.

— Ах да, я и забыл совсем. А как мы ее будем мыть? — спросил Мальчик.

— Йо-хо-хо! Не мыть, а драить. На флоте все драят. Начали! Прямо по курсу грязная кастрюля с подгоревшей манной кашей. Юнга, на абордаж!

— На абордаж!!! — радостно закричал Мальчик,— а дальше что? Как ее мыть... то есть драить?

— И очень даже просто! Вначале вымыть водой с мылом, потом налить в кастрюлю воды с ложечкой соды и прокипятить. А потом протереть жесткой мочалкой.

Пока Мальчик возился с кастрюлей, Девочка перетирала тарелки и рассказывала:

— Вообще-то мыть посуду проще простого. Хотя, конечно, маленькие хитрости везде есть. Например, посуду из-под соленой рыбы сначала надо помыть холодной водой с мылом, а уж потом горячей водой без мыла — рыбный запах очень стойкий, иначе его не выведешь.

Или, скажем, эмалированная посуда — чтобы она служила подольше, за ней нужен уход, хотя и очень несложный. Купил эмалированную кастрюлю — не забудь прокипятить в ней подсоленную воду (5 чайных ложек соли на 1 литр воды). Не стоит лить в горячую эмалированную посуду холодную воду, а в холодную посуду — кипяток, от этого эмаль трескается. Чистить ее можно мелкой солью, нанесенной на кусочек влажной ткани.

Посуду, в которой были молоко и тесто, лучше мыть сначала холодной водой, а потом горячей

СЫГРАЕМ В РИНК-ХОККЕЙ!

Что же это за игра такая — ринк-хоккей? Если коротко, то хоккей на роликах. Еще в начале века увлекался им даже знаменитый Чарли Чаплин. Сегодня регулярно проводятся чемпионаты мира, специалисты утверждают, что к двухтысячному году у ринк-хоккея есть шансы попасть в программу Олимпиад...

Правила ринк-хоккея имеют много общего с хоккеем с шайбой. Что касается отличий в правилах игры, то в ринк-хоккее площадка чуть меньше (40×20 м), используется клюшка с закругленным крюком, в каждой команде только пять хоккеистов, вратарю запрещено играть лежа, не фиксируется офсайд, шайба заменена мячом из русского хоккея, который нельзя поднимать над площадкой более чем на 2,5 метра. Матч состоит из двух двадцатиминутных периодов.

ИГРЫ СО СЧИПОМ

Сережа очень любил рыться в журналах «Вокруг света», «Наука и жизнь», «Техника — молодежи». Там иногда попадались такие интересные факты! В этот день, в пятницу, после уроков он вызвал Чипа и они стали вдвоем выискивать интересные факты из груды старых журналов.

— А ты знаешь, Сережа, оказывается, красные чернила бесследно смываются 5%-ным раствором обыкновенной циклопентанпергидрофенантреновой кислоты. Очень полезно для школьного дневника.

— Это что! А вот тут, в журнале «Вокруг света», написано, что аборигены острова Мадагаскар умеют жестикулировать носом. Это умение передается по наследству генетическим путем.

— А вот тут, в «Технике — молодежи», написано, что некоторые металлы

способны направлять и усиливать человеческое биополе. Так, положенный за щеку пятак позволяет передавать и принимать мысли на расстоянии до 5 метров. С третьей парты до доски достанет!

— А вот тут, в «Науке и жизни», написано, что во всех европейских странах существует давняя традиция сушить лапшу. Лапша развешивается на ушах у доверчивых слушателей 1 апреля!

Они расхохотались. Оказывается, оба помнили, что сегодня 1 апреля, и только ждали удобного момента, чтобы разыграть другого.

Когда Чип и Сережа вдоволь посмеялись, Сережа спросил:

— Знаешь, Чип, а я все-таки в прошлый раз не совсем понял, зачем ты в программах пишешь **начало цикла, конец цикла**, разве и так неясно?

— Вот чтобы ты больше не задавал таких вопросов, я прочту тебе одно стихотворение поэта, пожелавшего остаться неизвестным, о лентяе, тоже пожелавшем остаться неизвестным. А ты мне скажи, сколько в этом стихотворении циклов.

КАЮЩИЙСЯ ЛЕНТЯЙ

Каждый год он на лень свою злится:
Через год перестану лениться!
Каждый месяц себе он клянется:
Через месяц работа начнется!
Каждый день он себя заклинает:

Завтра новую жизнь начинаю!
Каждый час говорит он, вздыхая:
Все, последний часок отдыхаю!
Исправляется с каждой минутой,
Но работа стоит почему-то.

— Ну что же,— спокойно сказал Сережа, делая вид, что не замечает ехидных намеков Чипа,— в этом стихотворении пять циклов: по годам, по месяцам, по дням, по часам и по минутам. Да, если не знать, что из чего состоит и что за чем следует, то можно и запутаться. А как бы ты написал это стихотворение в виде программы?

Чип только этого и ждал. Вот как он написал.

Начало 1-го цикла:
Каждый год он на лень свою злится:
Начало 2-го цикла:
Каждый месяц себе он клянется:
Начало 3-го цикла:
Каждый день он себя заклинает:
Начало 4-го цикла:
Каждый час говорит он, вздыхая:
Начало 5-го цикла:
Исправляется с каждой минутой,
Но работа стоит почему-то.
Конец 5-го цикла.
Все — последний часок отдыхаю!
Конец 4-го цикла.
Завтра новую жизнь начинаю!
Конец 3-го цикла.
Через месяц работа начнется!
Конец 2-го цикла.
Через год перестану лениться!
Конец 1-го цикла.

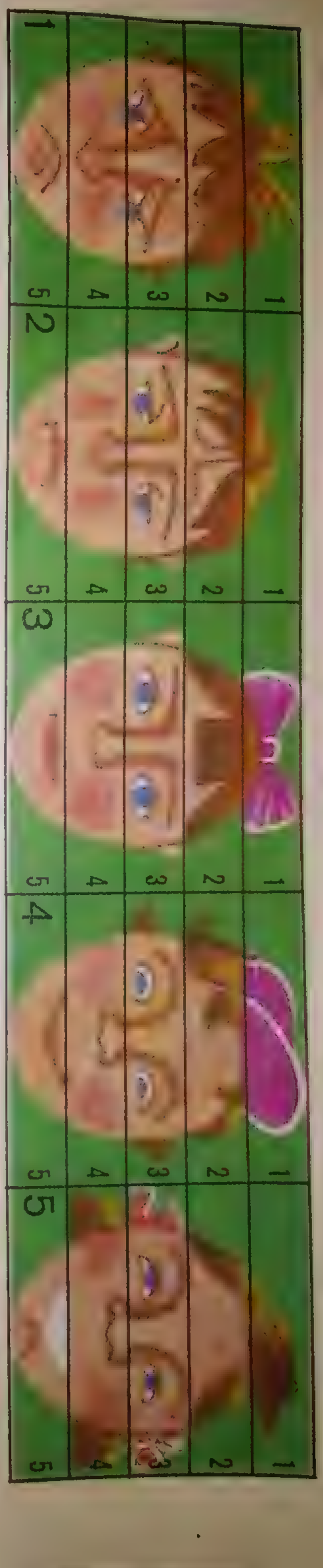
— Ну как? — гордо спросил Чип. — Теперь все ясно, не так ли? Не то что раньше!

— Ты, пожалуйста, не сердись, но только мне, как раз наоборот, раньше все было понятно, а вот теперь... Где начало, где конец, какие-то циклы, ей-богу, без циклов было проще!

— Это для вас, людей, так проще, а для компьютеров без циклов нельзя писать — собьется компьютер. В том и состоит искусство программирования, чтобы писать так, чтобы компьютер мог работать без ошибок. Обыкновенный человеческий язык для компьютера полон загадок.

— Слушай, Чип, а мы с тобой заигрались и забыли про полоски. Как мы будем их выбирать в апреле?

— Ну, давай по этому стихотворению. Пусть у тебя сначала будет 5 очков, а за сходство с этим лентяем ты будешь в каждом цикле вычитать по очку. Надеюсь, что до нуля ты все-таки не дойдешь.



линия отреза

апрель

АПРЕЛЬ — зажги снега. С гор вода, рыба со стану: щука хвостом лед разбивает. Второй месяц весны — весна воды. Ручейки под талым снегом тайно сбежались в реки, реки поднялись и сбросили с себя ледяные оковы. Заревели вешние потоки, разлились широко по долинам. Снег ведь такой: летит — молчит, сядет — молчит, а умрет — заревет.

Щуки вышли в залитые водой луга: на травке, на солнечном пригреве метать икру. Скоро из каждой икринки выйдет малек. Миллионы миллионов их скатятся с водой в реку, когда она снова войдет в свои берега. Бесчисленные стаи водоплавающей птицы — чаек, уток, нырков, лебедей и гусей — занимают освободившиеся ото льда реки, озера, морские заливы. Напоенная полой водой, теплыми весенними дождями земля надевает зеленое платье с пестринками нежных подснежников. Новорожденные зверята кормятся молоком матерей в ожидании, когда можно будет вылезть из нор и логовищ. После земли солнце освободило воду. Ждет своей очереди воздух и лес. Уже началось тайное движение сока в деревьях; наливаются почки, зацветают цветы на ветвях.

Виталий Бианки

* * *

Еще дуют холодные ветры
И наносят утренни
морозы.
Только что на проталинах
весенних
Показались ранние
цветочки,
Как из чудного царства
воскового,
Из душистой келейки
медовой
Вылетала первая пчелка,
Полетела по ранним
цветочкам
О красной весне
поразведать,
Скоро ль будет гостья
дорогая,
Скоро ли луга
позеленеют,
Скоро ль у кудрявой
у березы
Распустятся клейкие
листочки,
Зацветет черемуха
душиста.

А. С. Пушкин

ПОСЛЕ ПОЛОВОДЬЯ

Прошли дожди, апрель
теплеет.
Всю ночь — туман,
а поутру
Весенний воздух точно
млеет
И мягкой дымкою синеет
В далеких просеках
в бору.
И тихо дремлет бор
зеленый.
И в серебре лесных
озер —
Еще стройней его
колонны,
Еще свежее сосен кроны
И нежных лиственниц
узор!

И. А. Бунин

* * *

Мама режет хлеб,
И мне
Не сидится в стороне.
Ни червей зимой,
Ни мошек.
Птицам не прожить
Без крошек.
Под стрехой сосновою
Я открыл столовую.

Владимир Сибирев

МОЛДАВСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОСЛОВИЦЫ

Друга нашел, говорят:
клад отыскал.
Надейся не на удачу,
а на свой труд.

народное творчество

Так уж повелось, что все значительные события в жизни сельских тружеников Молдавии сопровождаются праздниками и народными гуляньями. В их сложном ритуале большую роль играют костюмы, платки, рубахи, полотенца, искусно вышитые рукодельницами. На свадьбу, например, собирается вся деревня, и каждый родственник должен быть перевязан длинным красочным полотенцем, а каждый гость — чем-то одарен. По всему двору развешиваются тканье, ковры, вышивки, чтобы всяк мог судить о мастерстве и трудолюбии невесты. Поэтому любая молдаванка с детства учится вышивать: крестом и полукрестом — геометрические орнаменты, а растительные узоры — гладью, строчкой, стебельчатым швом. Рисунки вышивок на редкость разнообразны: квадраты и звездочки, ромбы и розетки.

ВС ПН ВТ
1 2 3

СР ЧТ ПТ
4 5 6

СБ ВС ПН
7 8 9

ВТ СР ЧТ
10 11 12

ПТ СБ ВС
13 14 15

ПН ВТ СР
16 17 18

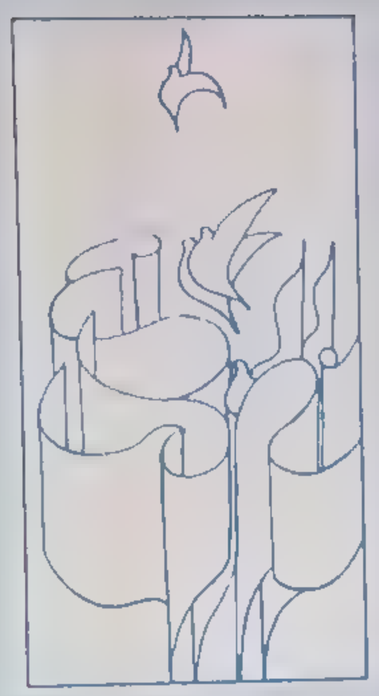
ЧТ ПТ СБ
19 20 21

ВС ПН ВТ
22 23 24

СР ЧТ ПТ
25 26 27

СБ ВС ПН
28 29 30

ВТ
31



1 — День международной солидарности трудящихся

5 — 60 лет со дня открытия (1928) VIII съезда ВЛКСМ.

5 — 170 лет со дня рождения (1818) Карла Маркса.

5 — 1912 — В Петербурге вышел первый номер газеты «Правда», основанной В. И. Лениным.

5 — День печати

7 — День радио, праздник работников всех отраслей связи

8 — 1925 — День рождения пионерской организации Монгольской Народной Республики. С 1965 г. — Монгольская пионерская организация имени Д. Сухэ-Батора.

8 — 1945 — День освобождения немецкого народа от фашизма.

9 — 1945 — Завершение национально-освободительной борьбы чехословацкого народа и освобождение страны Советской Армией от фашистских захватчиков. Национальный праздник народов Чехословакии.

9 — Праздник Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941—1945 годов

15 — 1941 — День рождения пионерской организации Социалистической Республики Вьетнам. С 1970 г. — Пионерская организация имени Хо Ши Мина.

18 — 1981 — Открытие VIII Всесоюзного слета пионеров.

18 — 1982 — Открытие XIX съезда ВЛКСМ.

18 — Международный день музеев

19 — День рождения Всесоюзной пионерской организации имени В. И. Ленина

24 — 1982 — Пленум ЦК КПСС одобрил Продовольственную программу СССР на период до 1990 года.

25 — День освобождения Африки

28 — День пограничника

29 — День химика

ГЕНИЙ МАРКСА

Все необычно и замечательно было в Марксе. Он сочетал в себе гениального ученого, публициста, оратора, революционного стратега и вождя с огненным темпераментом.

В 1830 году отец Маркса рассказал семье, что в Париже началась новая революция и вокруг звучало: «Республика». Двенадцатилетний Карл нашел в словаре разгадку этого слова: «Господство народа».

Мальчик отличался смелым, волевым характером и гибким, склонным к анализу умом. Трирская гимназия, в которой Маркс пробыл шесть лет — по 1835 год, имела в то время выдающихся учителей, и он получил основательное образование, изучив досконально древнюю, среднюю и новую историю, философию, родной, французский и классические языки, алгебру, геометрию и физику... Но внутренний мир гения неоглядно широк. И если обычного склада молодой человек вырастает под воздействием только семьи, своего окружения, друзей, знаний, получаемых в школе, впечатлений от родного очага и города, гений вбирает в себя то, чем живет вся планета. Маркс... развивался стремительно, охватывая и продумывая все, чем жил мир, и жадно стремясь знать больше, глубже, шире, чтобы взлететь мыслью выше.

Галина Серебрякова

К. Маркс и Ф. Энгельс.
Художник Н. Жуков

РАБОЧИЙ ПРАЗДНИК

В 1891 году восемьдесят питерских рабочих собрались на первую маевку. На вершине березы прикрепили небольшой красный флажок, к дереву — фанерный щит с лозунгом «Пролетарии всех стран, соединяйтесь!». Вот и все убранство нашей первой маевки. Пример питерцев, их горячее слово звали к борьбе с самодержавием.

Царское правительство безжалостно расправлялось с участниками маевок. Многим из них пришлось изведать тюрьмы и ссылки. И только в 1917 году, после свержения царизма, трудящиеся впервые смогли свободно отметить свой праздник. А в 1918-м это уже был первый советский Первомай.

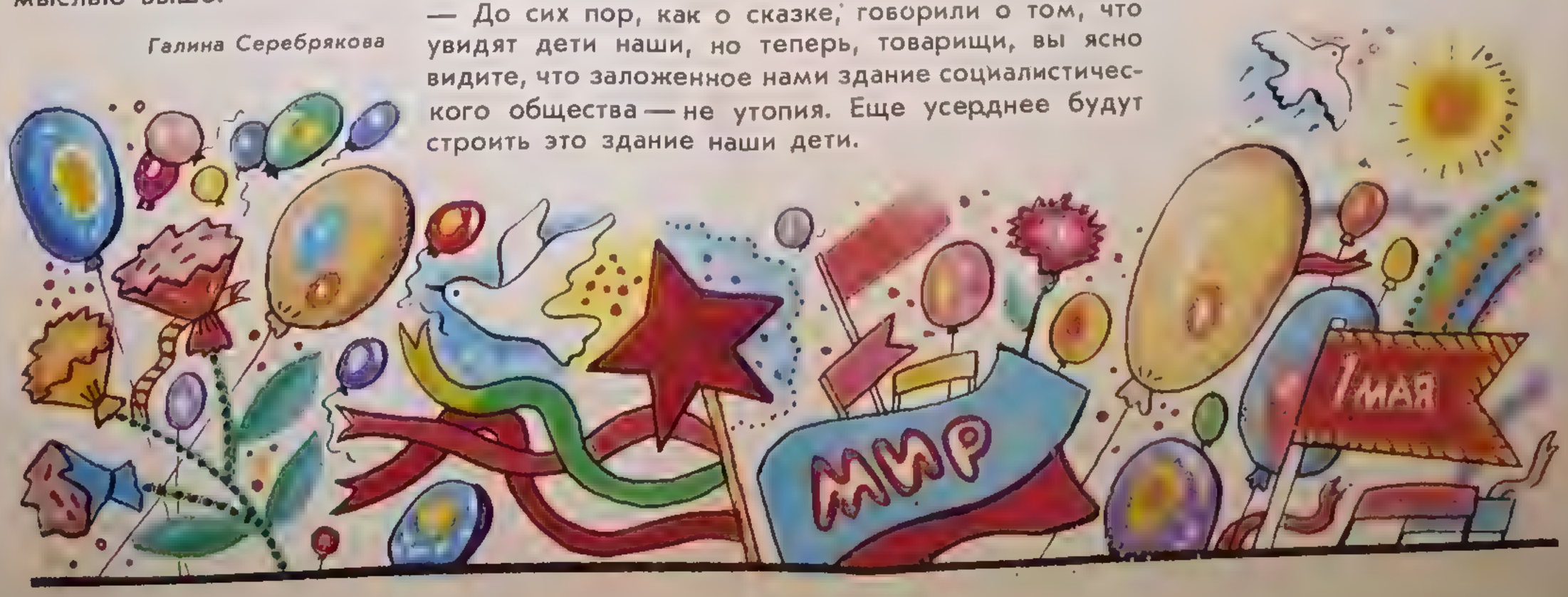
В 1919 году вместе со взрослыми на Красную площадь пришли и московские ребятишки — рабочие подростки, школьники. Это об их будущем сказал Владимир Ильич Ленин в одной из своих речей, выступая перед участниками демонстрации:

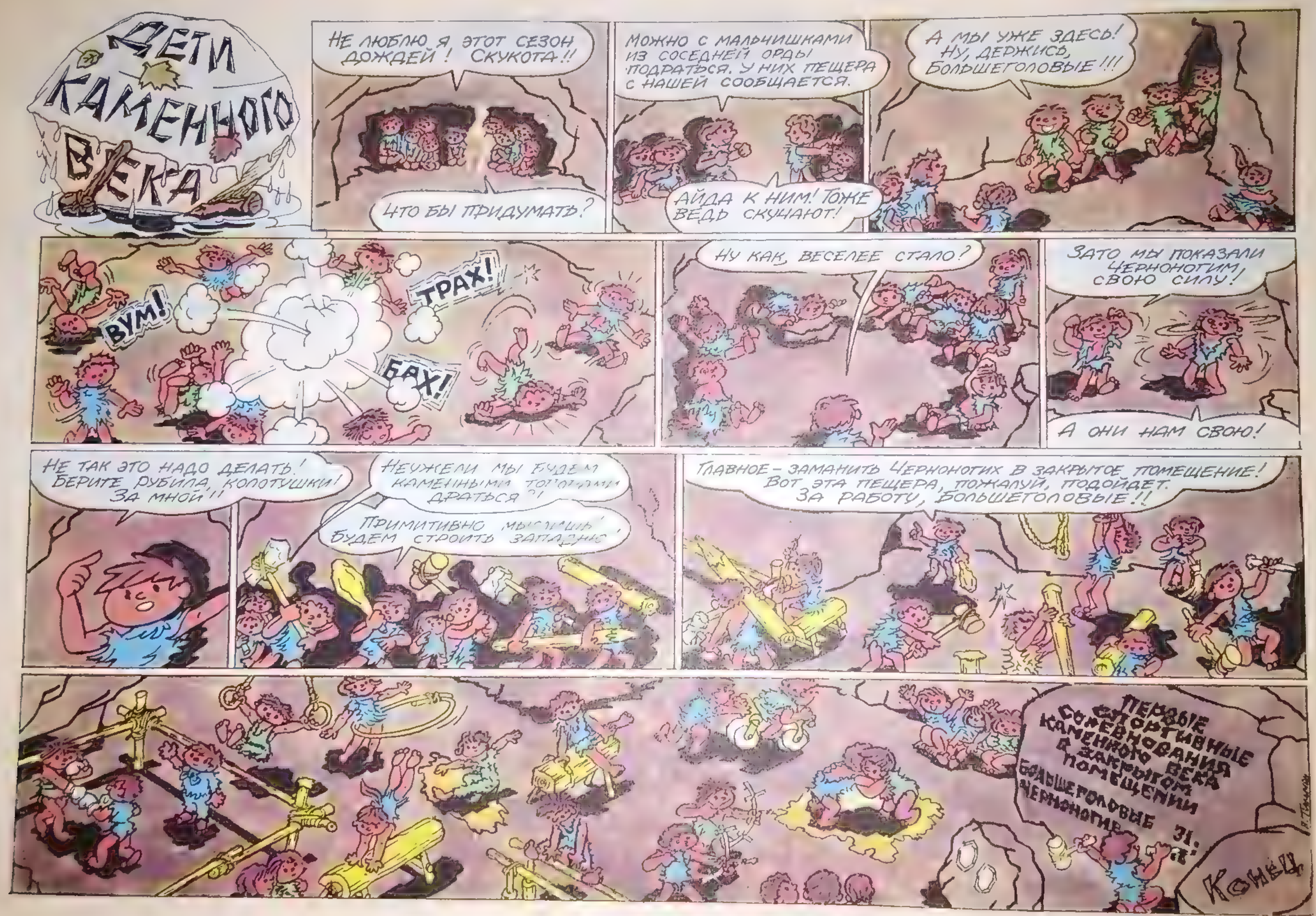
— До сих пор, как о сказке, говорили о том, что увидят дети наши, но теперь, товарищи, вы ясно видите, что заложенное нами здание социалистического общества — не утопия. Еще усерднее будут строить это здание наши дети.

МАЙ ПОДНИМАЕТ К НЕБУ ЗНАМЯ

Над городами и полями
Моей родимой стороны
Май
Поднимает к небу знамя
Труда, надежды и весны.
Любуешься восходом
ярким
И видишь в россыпи
лучей
И синий свет
электросварки,
И пламя
Доменных печей.
Я слышу первых листьев
шорох,
Машинный гул,
грачиный грай,
Дыханье полевых
просторов,
Где начат бой за урожай.
Я умиляюсь оживленьем
Лесов, где тает
темный снег,
И успокоенным теченьем
На нас работающих
Рек...
Передо мною
все богатства,
Что людям отдала страна.
Дорогу жизни,
мира, братства
Из наших мест
Ведет весна.
Весна...
Она велит трудиться
Еще дружней и горячей
И шлет за рубежи
зарницы
От наших
Солнечных лучей...
На расцветающем
просторе
Я ей все силы отдаю
И стерегу весну свою
На суше,
В небе и на море.

Александр Жаров




ДЕТИ КАМЕННОГО ВЕКА
НЕ ЛЮБЛЮ Я ЭТОТ СЕЗОН ДОЖДЕЙ! СКУКОТА!!
ЧТО БЫ ПРИДУМАТЬ?
МОЖНО С МАЛЬЧИШКАМИ ИЗ СОСЕДНЕЙ ОРДЫ ПОДРАТЬСЯ. У НИХ ПЕЩЕРА С НАШЕЙ СООБЩАЕТСЯ.
АЙДА К НИМ! ТОЖЕ ВЕДЬ СКУЧАЮТ!
А МЫ УЖЕ ЗДЕСЬ! НУ, ДЕРЖИСЬ, БОЛЬШЕГОЛОВЫЕ!!!
ВУМ!
ТРАХ!
БАХ!
НУ КАК, ВЕСЕЛЕЕ СТАЛО?
ЗАТО МЫ ПОКАЗАЛИ ЧЕРНОНОГИМ СВОЮ СИЛУ!
А ОНИ НАМ СВОЮ!
НЕ ТАК ЭТО НАДО ДЕЛАТЬ! БЕРИТЕ РУБИЛА, КОЛОТУШКИ! ЗА МНОЙ!!
НЕУЖЕЛИ МЫ БУДЕМ КАМЕННЫМИ ТОПОРАМИ ДРАТЬСЯ?!
ПРИМИТИВНО МЫСЛИШЬ! БУДЕМ СТРОИТЬ ЗАПАДНЮ!
ГЛАВНОЕ – ЗАМАНИТЬ ЧЕРНОНОГИХ В ЗАКРЫТОЕ ПОМЕЩЕНИЕ! ВОТ ЭТА ПЕЩЕРА, ПОЖАЛУЙ, ПОДОЙДЕТ. ЗА РАБОТУ, БОЛЬШЕГОЛОВЫЕ!!
ПЕРВЫЕ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ КАМЕННОГО ВЕКА В ЗАКРЫТОМ ПОМЕЩЕНИИ
БОЛЬШЕГОЛОВЫЕ 31:
ЧЕРНОНОГИЕ
КОНЕЦ

пионеры СРВ

Эту девчушку знала, наверное, вся дружина «Морская» в Артеке. Она была настоящей заводилой пионерских дел. В интернациональном совете ее голос звучал уверенно — хотя среди более взрослых ребят она едва была заметна. Где научилась этому юная Тем?

Оказывается, она уже несколько лет возглавляет совет пионерской дружины в своей школе. Пионеры ее дружины всегда стараются сделать что-то нужное и полезное. Когда не хватало строительного материала для школы, Тем и ее друзья привезли глины, нарезали сухих стеблей и приготовили смесь. Из нее ребята сделали тысячи кирпичей. Так появилась школьная пристройка — несколько новых классных комнат и кабинет физики. Здесь, в кабинете, стоит нехитрое оборудование — его подарили вьетнамским школьникам пионеры Германской Демократической Республики.

Тем и ее друзья знают цену настоящей дружбы, всегда готовы прийти на помощь своим сверстникам. Когда вьетнамские школьники узнали, что ребятам из Кампучии не хватает карандашей и тетрадей, они решили: отдадим им часть своих, а сами будем экономить. Тем и другие школьники сделали так: нарезали тонких бамбуковых палочек, вставили туда «огрызки» карандашей и пользовались такими самодельными карандашами до последнего миллиметра грифеля. Тем помогает отстающим: у них в школе организованы «тройки». Один успевающий занимается с двумя отстающими. Может быть, эта работа с отстающими и натолкнула Тем на мысль, которой она поделилась на одном из сборов под артековским небом. «Когда закончу школу, пойду на учительские курсы. Буду учительницей у себя в школе. В самой лучшей школе на свете!»

В. Люстров

Хоровод дружбы.
Даваадорж Ган-Од. МНР

ДРУЖАТ ДЕТИ НА ПЛАНЕТЕ

Музыка Ю. Чичкова
Стихи М. Пляцковского

ПРИПЕВ:

Замечательное слово
Знаем ты и я:
Мир, мир, мир!
Вместе с нами
Повторять готовы
все друзья:
Мир, мир, мир!
И с надеждой вся планета
Произносит слово это:
Мир, мир, мир!
Все, что ценим мы
и любим,
Дарим людям
мир, мир, мир!

Дружат дети
на планете,
Ты со мной, а я —
с тобой.
Кружит наши песни ветер
Над планетой голубой!

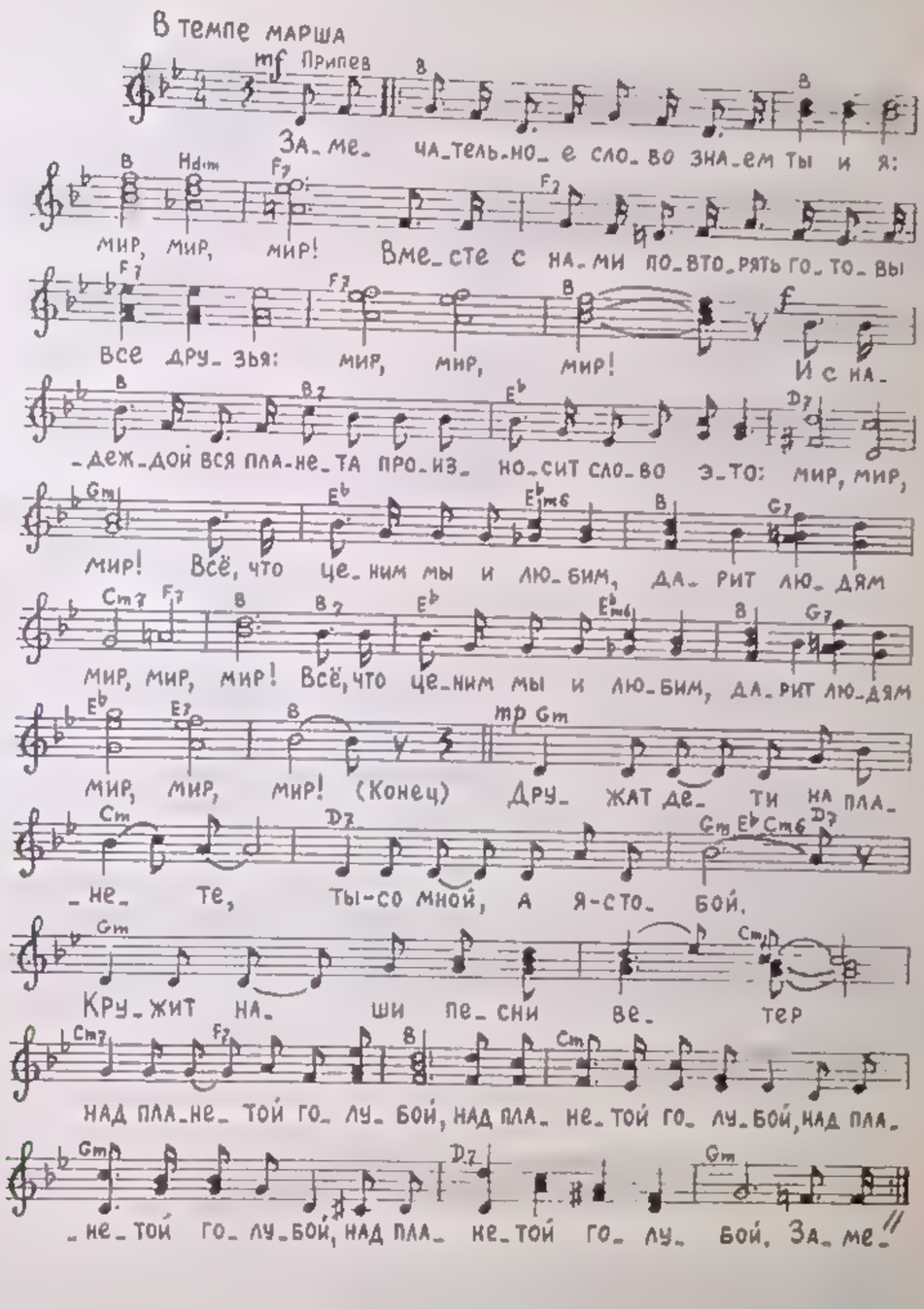
ПРИПЕВ.

Если громко засмеемся,
Вот веселый будет смех!
Если за руки возьмемся,
Хватит радости для всех!

ПРИПЕВ.

Дружат дети на планете,
Звонкой, юной, как весна.
И одно нам солнце
светит
И земля у нас одна!

ПРИПЕВ.



пионеры МНР

Монгольская пословица говорит: «Хочешь узнать, как живет страна,— посмотри на ее детей...» У мальчишек и девчонок Монголии есть все условия для учебы, отдыха, спорта.

«Найрамдал» («Дружба») — так называется лучший пионерский лагерь, построенный с помощью Советской страны в живописной долине неподалеку от Улан-Батора. Монгольские ребята любят трудиться. В соревновании «Молодой скотовод» каждый год участвуют сотни тысяч школьников. В Монголии дерево — радость. Уже шумит молодая листва деревьев, посаженных ребятами, на берегу реки Толы, в самом большом в Монголии парке.

Страна построила для детей Дворец пионеров в Улан-Баторе, десятки новых школ, детских садов. Самыми большими тиражами издается детская литература. Монгольские ребята знают, ценят и гордятся всем этим. Ведь путь, пройденный их страной за годы народной власти, равен столетиям.

ВЕЛИКАЯ АРМИЯ — ПИОНЕРИЯ

В первых пионерских коммунах, в первых пионерских отрядах рождалась великая армия — пионерия. Сейчас эта армия насчитывает 20 миллионов ребят.

Первые пионеры помогали восстанавливать разрушенные заводы, обучали неграмотных, агитировали за коллективизацию. Во время Великой Отечественной войны пионеры были разведчиками и солдатами, работали на военных заводах и колхозных полях, ухаживали в госпиталях за ранеными. Тысячи пионеров награждены орденами и медалями. В разных портах мира встретишь корабли с именами юных героев: «Леня Голиков», «Марат Казей», «Гриша Акопян».

В советском флоте несколько десятков таких пионерских кораблей. Пионерскими называют колонны тракторов, электровозы, сады и леса — в них труд миллионов детей. Из пионерского металлолома построена железная дорога Абакан — Тайшет и трубы нефтепровода «Дружба», которые тянутся от волжских берегов к городам социалистических стран.

В повседневном труде, рядом с коммунистами и комсомольцами мужают ребята, уходят в большую жизнь. Им на смену приходит новое дружное племя.

Через всю жизнь пронесут они верность красному галстуку.

из пионерской хроники

5—16 мая 1928 года проходил VIII съезд ВЛКСМ, на котором комсомолу был вручен орден Красного Знамени. Большое внимание было уделено вопросам пионердвижения. С докладом «О работе среди пионеров» выступила Н. К. Крупская.

Съезд принял резолюцию «О работе ВЛКСМ среди детей», ставшую программой работы комсомола по усилению коммунистического воспитания подрастающего поколения.

9 мая 1973 года. В День Победы юнармейские отряды и батальоны провели Всесоюзный десант «Слава» — встали в почетный пионерский караул у памятников и обелисков героям, павшим в борьбе с врагами Родины, поздравили ветеранов войны с Днем Победы, встретились с ветеранами труда.

«ПИШАХАНЬГ»

Есть у пионерской организации Афганистана свой журнал. Называется он «Пишаханьг», то есть «Пионер».

Читают его ребята, перелистывая с конца. Дело в том, что афганцы, как и многие другие народы Востока, пользуются арабским алфавитом, слова и предложения при этом они пишут и читают справа налево.

У журнала есть еще одна особенность. В нем половина статей на языке дари, другая половина — на языке пушту. Эти языки схожи между собой так же, как, скажем, русский и украинский. На дари и пушту говорит большая часть афганцев.

С первых номеров «Пишаханьг» начал с ребятами разговор об истории Демократической Республики Афганистан. Молодое поколение должно знать, как нелегко далась трудящимся свобода, в каких тяжелых условиях приходилось вести борьбу с тиранией авангарду революции — Народно-демократической партии Афганистана.

Уезд Панджшир долгое время был базой контрреволюционных банд. Части афганской армии уничтожили бандитов, но после сражения остались сожженные здания, мосты. Вся страна помогала восстанавливать уезд. Пионеры Кабула через журнал «Пишаханьг» обратились к афганским ребятам с призывом собрать для детей уезда учебники, тетради, игрушки, одежду. Сотни пионерских посылок было отправлено в Панджшир в ответ на это обращение.

«Пишаханьг» дает советы, как лучше организовать тимуровскую помощь. Примечательно, что с первого номера журнал начал печатать повесть «Тимур и его команда». Молод еще «Пишаханьг» — первый номер его вышел в апреле 1982 года. Но журнал успел понравиться ребятам. Об этом говорят и письма юных читателей — во всех пионерских отрядах появились теперь пионерские корреспонденты.

Пионеры страны

В библиотеке

Пятерка!

Юные барабанщики

«МЫ ПОМНИМ»

Мы говорим: «Никто не забыт, и ничто не забыто». Именами героев названы улицы, проспекты, площади. Ваши пионерские отряды тоже носят имена героев. Возле обелисков — живые цветы. Некоторые имена на обелисках вписаны совсем недавно. Это вы, красные следопыты, по документам, по рассказам очевидцев, по переписке с однополчанами погибших восстановили картину боя, и теперь нам известны их имена. Большую, нужную работу ведут красные следопыты. Мы поклялись вечно помнить павших героев, помнить те неисчислимые беды, которые принесла война, не допустить ее повторения. «Нет — войне!», «Пусть всегда будет мир!» — с такими лозунгами выходят на демонстрацию советские люди. Среди демонстрантов мы видим и вас, юные пионеры, слышим ваши звонкие голоса протеста против гонки вооружений, против новых ядерных испытаний.

А. Маресьев,
первый заместитель председателя Советского комитета ветеранов войны, Герой Советского Союза

МАЙСКОЕ УТРО

Собирайтесь на поверку
Утром праздничным весны,
Пионер и пионерка,
Пионеры всей страны.
Внуки русских коммунистов,
Дети нынешнего дня,
Барабанщики, горнисты,
Боевая ребятня.
Все пускай услышат страны,
Пусть узнают стар и млад,
Как по нашим барабанам
Наши палочки стучат.
Изо всех краев просторных,
Из-за дальних рубежей
Созывают наши горны
Рано утром всех детей.
Полон силы и отваги,
Песню майскую поет
Пионерский краснофлагий,
Красногалстучный народ.

Ярослав Смеляков

в записную книжку

Если ты что-нибудь делаешь, делай это хорошо. Если же ты не можешь или не хочешь делать хорошо, лучше совсем не делай.

Л. Н. Толстой

* * *

Не позволяй душе лениться!
Чтоб в ступе воду не толочь,
Душа обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!
Гони ее от дома к дому,
Тащи с этапа на этап,
По пустырю, по бурелому,
Через сугроб, через ухаб!
Не разрешай ей спать в постели
При свете утренней звезды,
Держи лентяйку в черном теле
И не снимай с нее узды!
Коль дать ей вздумаешь поблажку,
Освобождая от работ,
Она последнюю рубашку
С тебя без жалости сорвет.
А ты хватай ее за плечи,
Учи и мучай дотемна,
Чтоб жить с тобой по-человечьи
Училась заново она.
Она рабыня и царица,
Она работница и дочь,
Она обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!

Николай Заболоцкий

АКТИВ, ПАССИВ И ИНИЦИАТИВА

— Мы все — актив! — решительно заявляет председатель совета отряда имени Митхата Аликперова донецкой школы № 95 Марьяна Гершан. — У каждого семиклассника — поручение. Сбор отряда или звена начинается с того, что отчитываемся за свои дела. Так приучаемся к ответственности и самостоятельности. Примеры? Пожалуйста. Света Загородняя ведет переписку с пионерами из союзных республик. Виталий Севостьянов и Вадик Самойлов каждый свободный час проводят в зоне тимуровского действия у «своих ветеранов». Ну а если субботник или воскресник — тут уж совету отряда забот хватает: попробуй определить, какому звену отдать лидерство, если все трудились на славу!

— Выходит, все просто? Все активные и никаких проблем? — спрашиваю я семиклассников.

— Конечно! Делай, что поручили, и не жди подсказок,— отвечает за всех Валерий Орловский. — У нас такой порядок!..

— Пас-с-с-ив — это как шипение тормозов,— замечает Таня Павленко. — Плохое слово, не пионерское!..

— Ну а как с инициативой?.. — осторожно спрашиваю ребят. — Умей думать, соображать,— говорит член совета дружины Вика Дубинина.

В начале учебного года семиклассники пригласили в отряд главного технолога механического завода. Разговор шел об экономии и бережливости. Завод выпускает обыкновенные водопроводные краны. Спрос на них велик, и предприятие не всегда справляется с планом, рабочих рук не хватает. А без крана, известное дело, экономия воды — пустые разговоры. Создали пионерскую бригаду. На работу идут, как на праздник. По 200—250 кранов собирают Юра Люлька, Андрей Харечко и Артем Гурин. Они — ударники пионерской пятилетки трудовых дел. Заработанными деньгами распоряжается совет дружины, тратит их на проведение экскурсий, благоустройство школы, приобретение спортивного инвентаря.

Сборка кранов — дело мужское. А девочки? Они себе тоже нашли работу — трудятся упаковщицами на макаронной фабрике. Раньше этим занимались взрослые — теперь легко справляются пионеры, экономят труд квалифицированных работниц. Бывает, вместо ста коробок девчонки успевают упаковать по 500—600 штук!..

Выходит, правы семиклассники: активисты — все.

Д. Нагорный

* * *

Мы рождены в дыму боев горячих,
В октябрьском штурме много лет назад.
Наш мир — в водовороте новых стачек
И в отсветах недавних баррикад.
И мы — врачи, шахтеры, адмиралы,—
Гордясь родством и дружбой сыновей,
Повязываем первый галстук алый —
Крылатый парус юности своей.

Александр Филатов

СКАЗКА СОСНОВОГО БОРА

Многие хорошо знакомы с придуманным Джонатаном Свифтом летающим городом Лапутой, где побывал знаменитый путешественник Гулливер. Или с фантастическими гаванями Александра Грина — Зурбаганом, Лиссом, Каперной, в которой жила прекрасная Ассоль и куда однажды пришел корабль ее мечты под алыми парусами. А вот об Андерсенграде, названном так в честь сказочников всего мира, знают наверняка немногие.

Он расположился на песчаном холме посреди большого двора в микрорайоне № 3 Соснового Бора — одного из самых молодых городов Ленинградской области, города молодежи и энергетиков. Придумал и построил Андерсенград архитектор Юрий Савченко, лауреат Государственной премии РСФСР. Торжественное открытие Андерсенграда состоялось 31 июля 1979 года — в Международный год ребенка. Начинается сказочный город с входной башни Оловянного солдатика, на втором этаже которой разместилась детская картинная галерея. Показать здесь свои работы — мечта многих юных художников Соснового Бора.

Сквозь сложенные из каменных глыб ворота, вдоль каскада неглубоких бассейнов-«плескалочек» по широким ступеням каменных лестниц дорога ведет на Ратушную площадь, откуда начинается главная улица городка — улица Сказочников. На левой ее стороне — Дом Голубого Аиста (в нем разместился обслуживающий персонал Андерсенграда) и летний театр. Справа — детское кафе «Белоснежка и семь гномов» и павильоны Трех Братьев — в обычные дни они служат для отдыха, а по праздничным превращаются в торговые ряды, где продают книжки, игрушки, сладости. На полукруглой площадке-бастионе, укрепленная на лафете из толстых бревен, стоит огромная чугунная пушка, отлитая еще в 1807 году. Ее подняли со дна Финского залива водолазы и подарили ребятам. В дни, когда детвора со всей Ленинградской области собирается в Андерсенграде и горнисты с главной и самой высокой Ратушной башни объявляют об открытии праздников, пушка стреляет. Тогда же здесь дает представления народный театр кукол.

В Андерсенграде есть большая спортивная площадка и кольцевая автомобильная дорога, устроенная по всем правилам уличного движения, с настоящими светофорами, дорожными знаками и гаражом для ребячьего транспорта — самокатов, велосипедов, педальных машин и картов. Зимой здесь можно получить напрокат лыжи, коньки и санки.

В. Шумков

На переменке.
Художник *В. Медведев*

УРАВНЕНИЕ

Читаю на заборе,
Читаю возле сквера,
Читаю уравненье,
Читаю вновь и вновь:
Какой-то Вовка Пухов
Плюс Котикова Вера
И минус Борька Рогов
Равняется — «любовь».

Мне стало сразу грустно,
Мне стало очень грустно,
Мне стало сильно грустно.
И я пошел в кино.
Утешь, киноискусство,
Смеши, киноискусство!
Пропали мои чувства,
Теперь мне все равно...

Я сяду где придется,
К экрану не подвинусь,
Смешной покажут случай,
А я не засмеюсь.
Я — Борька, Борька Рогов,
Который жалкий минус,
И я не стану Вовкой,
Который жирный плюс.

Сергей Панфилов

формула учения

ДУМАЙТЕ, ДУМАЙТЕ...

Мы решаем задачу у доски и не можем решить. Учитель говорит: «Ну, думай, думай, думай же!» А что это значит? Научить думать — самая трудная задача учителя. Научиться думать — самая трудная задача ученика.

Вот некоторые советы:

1. Развиваем способность к представлениям. Каждое описание в учебнике надо стараться представить себе. Когда изучаешь учебник, в уме должен идти нескончаемый спектакль — представление всего того, о чем говорится в учебнике.

2. Учимся вырабатывать научные понятия. Если встретилось в учебнике истории слово «феодализм», то мало представить себе помещика и крепостного, надо точно усвоить, в чем состоит сущность феодализма, как он развивался, в каких формах существовал в разных странах. Ничего приблизительного, только точное и ясное понимание!

3. Учимся применять знания. По дороге из школы присмотримся вокруг: тысячи явлений из физики окружают нас. Когда мы пишем письмо дедушке, не будем надеяться на то, что дедушка не поставит отметки и можно писать безграмотно. Когда мы смотрим передачу «Клуб путешественников», не будем думать, что сейчас мы отдыхаем и потому можем напрочь забыть учебник географии. Попробуем прожить таким образом хоть неделю, и мы увидим, что школьные знания нужны нам всюду.

4. Учимся проверять понимание. Надо поставить перед собой два вопроса:

а) понимаешь ли дальнейшее?

б) сохранился ли интерес к материалу?

Если вдруг стало непонятно, значит, непонятное осталось позади. Вернись и пойми!

С. Соловейчик

Руки выполняют самую разнообразную работу. Но что с ними происходит, когда они не заняты делом? Между прочим, по «поведению» рук очень часто можно судить о душевном состоянии их владельца и о его умении владеть собой. Вот пример. Ты вышел к классной доске читать стихотворение. В классе тишина, все приготовились слушать. Ты уже открыл рот, чтобы начать, как вдруг замечаешь, что одна твоя рука почесывает затылок, другая, углубившись в карман, что-то там ищет.

Если ты не возьмешь свои руки «в руки» и не перестанешь отвинчивать пуговицу на куртке, учитель может подумать, что ты не приготовил урок, да и пуговица оторвется.

Очень важно научиться управлять руками-«автоматами». Нередко случается, что ты, разговаривая с подругой, не замечаешь, как в это время твои руки обдирают кору с молодого деревца, выковыривают штукатурку из стены, свертывают в трубочку тетрадь и, наконец, добираются до пионерского галстука.

Запомни: когда ты о чем-то рассказываешь, уста говорят, а руки молчат. Но и стесняться того, что у тебя есть руки, не нужно, и нет необходимости постоянно прятать их в карманы, особенно во время разговора с кем-либо. Это воспринимается как неуважение к собеседнику. Все это не означает, конечно, что, разговаривая с кем-либо из взрослых, ты должен замереть по стойке «смирно». Но вынуть руки из карманов необходимо.

Использовать руки в качестве указателей направления давно уже не в моде.

А теперь о ногах... Правда, с ними хлопот меньше, чем с руками, хотя некоторые из вас, в особенности мальчики, иногда заставляют их делать совсем не то, для чего они предназначены: стучат ногами в дверь, подставляют ножку товарищам. Когда ты сидишь, ноги должны спокойно отдыхать на полу. Класть ногу на ногу, болтать ногами под столом, опираться ими на разные предметы некрасиво. Пол — самое подходящее место для ног.

ФЕЛЬЕТОН

Коля Грибов, председатель совета отряда, читал написанный им отчет о проделанной работе за учебный год. Все шло как по маслу до тех пор, пока не перешел к критической части.

Тут он запнулся, потому что надо было назвать фамилии тех, кто своими отметками или дисциплиной не украшал отряд. «Гена Лукинцев» — значилось в Колином отчете. Лукинцев имел столько двоек, что их хватило бы на целый класс, если бы каждый из учеников не выучил уроков. Еще бы! Вместо того чтобы делать домашние задания, Гена часами слушал кассетный магнитофон!

«Да, но если назвать его фамилию, то он наверняка перестанет давать мне кассеты с интересными записями...» Коля сказал:

— Есть у нас некоторые пионеры, которые относятся к учению плохо. Это никуда не годится!

В отчете фигурировал Саша Петькин — драчун, забияка. Его, конечно, надо покритиковать. «Но если он при случае пустит в ход кулаки? Нет, лучше его не трогать!» И Коля сказал:

— Есть у нас некоторые пионеры, которые обижают девчонок и затевают драки. Они должны исправиться!

Далее у него в отчете красовалась фамилия Люси Каприной, которая очень редко посещала своих подшефных октябрят... «Но если назвать ее фамилию,— подумал Коля,— она обидится и вообще не будет ходить к октябрятам!» И сказал:

— А некоторые недобросовестно выполняют свои пионерские поручения. Это тоже никуда не годится!

«Фу! Кажется, все!» — с облегчением подумал Коля и, подводя итог, уверенно произнес:

— Вот так мы всегда должны бороться с недостатками — смело и открыто.

Анатолий Савчук

веселый архивариус

Когда английского ученого Фарадея спрашивали, как и почему он добился выдающихся успехов в науке, он ответил:

— Потому что, начиная дело, я всегда довожу его до конца.

ГЕОГРАФИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ-ШУТКИ

1. Какой город носят на голове?
2. Каким мысом трубят?
3. Какую реку в Европе можно срезать перочинным ножом?
4. Какой полуостров сам говорит о своей величине?

БИОЛОГИЯ

В белом фартучке,
Петрова
Нежно смотрит
на микроба.
Так же нежно,
в микроскоп,
На нее глядит микроб.

Владимир Друк

ДЕТИ КАМЕННОГО ВЕКА

ПОСМОТРИ, НЕ ЗНАЮ, ЧТО Я НАШЁЛ! ЭТУ НАДПИСЬ ВЫСЕКЛИ НАШИ ПРЕДКИ.

Я, ЗНАЮЩИЙ ЖИЗНЬ, ГОВОРЮ: КТО ХОЧЕТ ДОЛГО ЖИТЬ, ТОТ ЕСТЬ КОРЕНЬ ЖИЗНИ. КОРЕНЬ ЖИЗНИ НАЙДЕТ ОН ДАЕТ СИЛУ, ХРАБРОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, ЛОВКОСТЬ.

РУКА ЗНАЮЩЕГО ЖИЗНЬ УКАЖЕТ НАМ ПУТЬ!

МЫ НАЙДЕМ КОРЕНЬ!

НО ЗДЕСЬ ПРОПАСТЬ!

НИЧЕГО! ПЕРЕБЕРЁМСЯ!

МНЕ СТРАШНО!

НИЧЕГО! НАЙДЕМ КОРЕНЬ - ЗАБУДЕМ СТРАХ.

РУКА ЗНАЮЩЕГО НЕ ОСТАВЛЯЕТ НАС.

Я НЕ УМЕЮ ПЛАВАТЬ, ЭЙ!

Я ТОЖЕ. НО РАДИ КОРНЯ ЖИЗНИ ПРИДЕТСЯ УЧИТЬСЯ!

БЫСТРЕЕ!

ЭТО ЖЕ НАШ ДЕДУШКА!

НИКАКОГО КОРНЯ НЕТ! ЭТО Я ВСЁ ПОДСТРОИЛ. ЗАТО ТЕПЕРЬ ВЫ СИЛЬНЫЕ, ХРАБРЫЕ, ВЫНОСЛИВЫЕ, ЛОВКИЕ!

КОНЕЦ

— Расскажу, — согласился Холмс, — но попросил бы вас сначала рассказать про Шерлока Холмса. Как он раскрыл преступление?

— Шерлок Холмс, — с удовольствием зачитывал Ник, — был очень и очень немного похож на вас. Он был такого же роста, с такими же длинными руками, голосом, который «Доктор Ватсон, к камину!» — и сам доктор Ватсон оставался за дверью, и такой же бок».

Холмс улыбнулся, глаза, и Ник продолжал длинный, худой, с Только ученый, ной полицейский ум Лондона. Неожиданно новой загадкой. Неожиданно была в том, Ватсон ты!» — дорогой, тесь. Но Грабителя до поэтому — Ой, женился Лавлейс, так, — Но говорю ходит в — Ваш о перстне — А на! Ученый замешательство ступил дает Грабителя поэтому — Ой, и у больный ке ночь запер летят будет зиваю что Холмс — он, в пе лей По

Игры с Чипом

— Расскажи мне какую-нибудь историю, пострашней и потаинственней,— попросил Сережа Чипа.— Лучше всего про Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Как они охотились за неуловимым преступником и наконец его перехитрили.— В последнее время они с Чипом зачитывались Конан Дойлем.

— Потаинственней? Ну что ж.— Чип немного задумался и начал зловещим голосом:

«Доктор Ватсон протянул озябшие руки к камину и повторил: «Нет, Холмс, это сам дьявол! Человек не может не оставлять следов и не делать ошибок».

Холмс ничего не ответил. Полузакрыв глаза, он сидел, протянув к камину длинные ноги, и как будто дремал. Только нервно барабанящие по каминной полке пальцы выдавали, что лучший ум Лондона напряженно работает над новой задачей.

Неожиданно он вскочил. Теперь это была воплощенная решимость. «Едемте, Ватсон, нельзя терять ни минуты!» — «Но куда?» — «Объясню по дороге. Эй, кеб! Скорее, Ватсон, садитесь. Кебмен, нам нужно попасть в Сохо до полуночи. Вот вам соверен, гоните!»

— Но Холмс, объясните же, что происходит?

— Ватсон, вам доводилось слышать о леди Лавлейс?

— Ада Лавлейс? Дочь великого Байрона! Уж не хотите ли вы сказать, что она замешана в этой дерзкой серии преступлений, которая вот уже неделю не дает нам спокойно посидеть у камина? Грабительница — аристократка, дочь поэта. Я верно рассуждаю, Холмс?

— О нет, дорогой друг, ваше воображение не в меру разыгралось. Ада Лавлейс замешана в этом деле, но не так, как вы думаете.

— Но как же? Холмс, я теряюсь — вы говорите загадками.

— Терпение, мой друг, вот мы и у цели. В этом грязном переулке Сохо ровно в полночь, то есть через тридцать пять секунд, произойдет передача краденых драгоценностей... а, вот и они!

Холмс резко откинулся в глубину кеба и увлек за собой Ватсона. К ним на большой скорости приближался черный экипаж. Возница в плаще и маске нахлестывал лошадей. Ровно в полночь с первым ударом Биг-Бэна из внезапно отворившегося окна дома вылетел сверток и тяжело звякнул о булыжную мостовую. Из притормозившего экипажа высунулась рука, чтобы на ходу подхватить сверток... но Холмс оказался проворнее.

— Ни с места, Мориарти! — закричал он, осаживая лошадей левой рукой — в правой руке был револьвер, направленный в окно экипажа.

Подоспевший Ватсон приставил свой револьвер к виску неуловимого профессора Мориарти — некоронованного короля лондонского преступного мира...

— И все-таки, Холмс, я никак не могу взять в толк, при чем же здесь почтенная леди Лавлейс? — Ватсон устроился поудобнее у камина и вопросительно поглядел на Шерлока Холмса.— Вы же знали, что это Мориарти, не так ли?

— Напротив, мой друг, я и не подозревал об этом до самой последней минуты.— Холмс выпустил колечко дыма из трубки и задумчиво проводил его взглядом.— Мои мысли шли по совсем другому пути, на который натолкнули меня вы.

— Я? Но чем же? Я, право, в полнейшем замешательстве.

— А помните, вы давеча сказали, что человек не может не ошибаться? Вы правы, Ватсон, никакой человек, даже пресловутый Мориарти, не смог бы так точно и аккуратно работать, как машина Беббиджа.

— Машина Беббиджа? Того чудака, который так насмешил все лондонское общество лет тридцать назад? Какая-то дурацкая машина, которая складывала два и два дольше, чем это сделал бы самый тупой сыщик из Скотланд-Ярда? Ах вот почему вы вспомнили о леди Лавлейс. Она пыталась поддержать несчастного изобретателя, даже написала трактат о думающих машинах. Но о нем все равно все забыли.

— Леди Лавлейс — умная женщина, Ватсон,— Холмс помешал кочергой угли и добавил с горькой иронией: — Пожалуй, слишком умная для нашего косного Лондона. Она лет на сто опередила свое время. Мориарти оказался благодарным читателем трактата о думающих машинах, и у него хватило воображения понять, какие перспективы открываются, когда можно рассчитывать до секунды все свои действия. Он вложил немалые средства в развитие думающих машин, и результаты мы с вами видели сегодня ночью в Сохо.

— Но все-таки, Холмс, как же вы догадались, где и когда состоится передача драгоценностей?

— Что же, мой друг, именно безукоризненная логика и точность машины оказались роковыми для Мориарти. Ведь то, что рассчитано одной машиной, может быть точно так же рассчитано другой.— И Холмс, улыбаясь, постучал себя по лбу черенком трубки».

Чип замолчал и с гордым видом раскланялся.

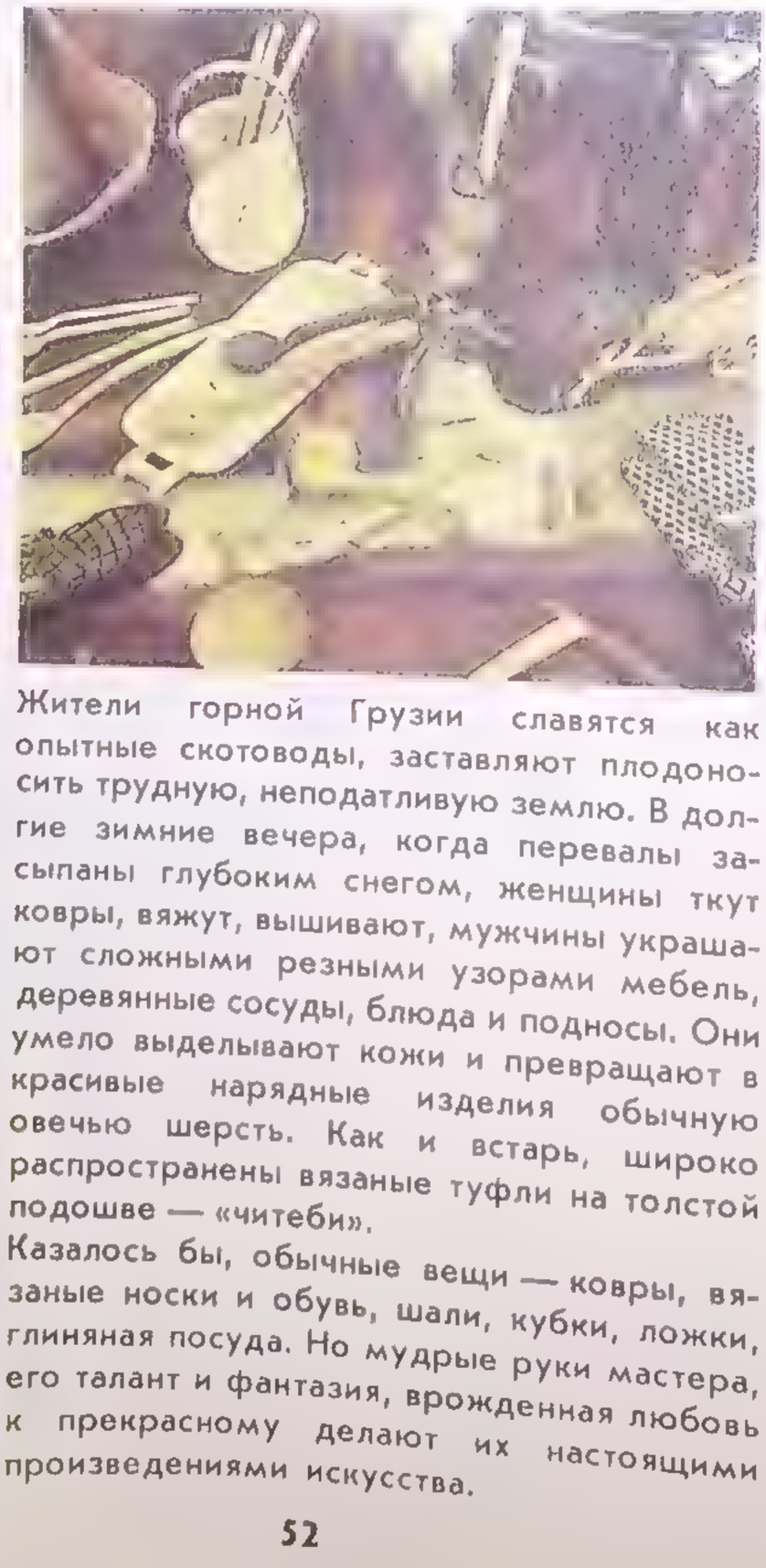
Сережа зааплодировал. Он и в самом деле заслушался этой таинственной историей. Время было позднее, и они отложили до следующего раза написание программы для выбора полоски, решив в этом месяце воспользоваться мартовской программой.

май

МАЙ — цветень. Соловьиная пора, месяц песен и плясок, медвяные росы. Третий месяц весны — весна леса и воздуха. Победа, полная победа солнца — его света и тепла — над холодом и мраком зимы. Зорька вечерняя утренней зорьке ру́ки подает, на севере начинаются белые ночи. Завоевав землю и воду, жизнь поднимается во весь рост. Одевается лес. Тьма крылатых насекомышей поднимается в воздух; в сумерках на охоту за ними вылетают летучие мыши. Днем реют в воздухе ласточки и стрижи, парят-повисают над пашнями, реками, лесом коршуны, скопа-рыболов, орлы. Как на ниточке подвешенные к облакам, трепещут над полями жаворонки, пустельга-соколок. Отворились двери без петелек, залетали жильцы златокрылые — пчелы. Все поет, и играет, и пляшет: косачи — на земле, селезни — на воде, дятлы — на деревьях, соколы, бекасы — в воздухе. Начинается лучшее время нашего северного года, пора, богатая солнцем, теплом, всеми благами земли. И рада бы весна на Руси вековать, а придет день, прокукует кукушкою, соловьем зальется — к лету за пазуху уберется.

Виталий Бианки

народное творчество



Жители горной Грузии славятся как опытные скотоводы, заставляют плодоносить трудную, неподатливую землю. В долгие зимние вечера, когда перевалы засыпаны глубоким снегом, женщины ткут ковры, вяжут, вышивают, мужчины украшают сложными резными узорами мебель, деревянные сосуды, блюда и подносы. Они умело выделывают кожи и превращают в красивые нарядные изделия обычную овечью шерсть. Как и встарь, широко распространены вязаные туфли на толстой подошве — «читеби».

Казалось бы, обычные вещи — ковры, вязаные носки и обувь, шали, кубки, ложки, глиняная посуда. Но мудрые руки мастера, его талант и фантазия, врожденная любовь к прекрасному делают их настоящими произведениями искусства.

ДЕРЕВЦЕ

— Что ты делаешь,
деревце,
в нашем саду?
— Ранним утром
весенним
Я расту,
Я расту!
— Что ты делаешь
вечером
в нашем саду?
— На ладонях листвы
Поднимаю звезду!

Раим Фархади

* * *

Поле зыблется цветами...
В небе льются света
волны...
Вешних жаворонков пенья
Голубые бездны полны.
И откуда раздаются
Голоса их, я не знаю...
Но, им внемля,
взоры к небу,
Улыбаясь, обращаю.

А. Н. Майков

* * *

Колокольчики мои,
Цветики степные!
Что глядите на меня,
Темно-голубые?
И о чем звените вы
В день веселый мая,
Средь некошеной травы
Головой качая?

А. К. Толстой

* * *

Свирель поет: взошла
звезда,
Пастух, гони стада...
И под мостом поет вода:
Смотри, какие
быстрины,
Оставь заботы навсегда,
Такой прозрачной
глубины
Не видел никогда...
Такой глубокой
тишины
Не слышал никогда...

А. А. Блок

ГРУЗИНСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОСЛОВИЦЫ

Без дела и печь холодна.

Для ленивого то дождь, то снег.

Знание дороже денег, острее сабли, сильнее пушки.

Самое трудное для человека — узнать себя.

Туда, где веселье, медли, а где нужда — спеши.

СР ЧТ
1 2
СБ ВС
4 5
ВТ СР
7 8
ПТ
10
ПН
13
ЧТ
16
ВС
19
СР
22
СБ
25
ВТ
28

СР	ЧТ	ПТ
1	2	3
СБ	ВС	ПН
4	5	6
ВТ	СР	ЧТ
7	8	9
ПТ	СБ	ВС
10	11	12
ПН	ВТ	СР
13	14	15
ЧТ	ПТ	СБ
16	17	18
ВС	ПН	ВТ
19	20	21
СР	ЧТ	ПТ
22	23	24
СБ	ВС	ПН
25	26	27
ВТ	СР	ЧТ
28	29	30

1 — **Международный день защиты детей**
2 — 1946 — День рождения Союза венгерских пионеров.
5 — **День мелиоратора**
5 — **Всемирный день охраны окружающей среды**
6 — 100 лет со дня рождения В. В. Куйбышева (1888—1935), деятеля Коммунистической партии и Советского государства.
6 — 1946 — День рождения Пионерской организации «Сонёндан» («Детский союз»), Корейская Народно-Демократическая Республика.
12 — День работников легкой промышленности
16 — 25 лет назад, 16—19 июня 1963 г., первая в мире женщина-космонавт В. В. Терешкова совершила полет в космос на космическом корабле «Восток-6».
19 — День медицинского работника
22 — 1941 — Вероломное нападение фашистской Германии на Советский Союз. Начало Великой Отечественной войны Советского Союза против фашистской Германии.
25 — День изобретателя и рационализатора
26 — День советской молодежи
В этом году исполняется 60 лет со дня выхода первого номера журнала «Юный натуралист».

слово к пионерам

Знаете, кем был учрежден Международный день защиты детей? Мамами всего мира. Это было на сессии Совета Международной демократической федерации женщин в 1949 году. 1 июня — День защиты детей от жестокости и эксплуатации, всеобщей борьбы за то, чтобы все дети на Земле могли учиться, расти и жить под мирным небом. Пионеры — люди неравнодушные, остро чувствуют чужую боль. 40 миллионов подписей собрали советские ребята под требованием освободить из фашистских застенков чилийских студентов, бывшего артековца Альваро Торо Вега и его товарища Орасио Лире. Провели операцию солидарности «Компаньеро» с ровесниками из Никарагуа, участвовали в интернациональной эстафете пионерских и детских организаций «Нам этот мир завещано беречь»... Без таких пионерских дел, как эти, наша организация просто не мыслит своей жизни.

В борьбе за мир не может быть передышек и есть только одна цель — победа. Поэтому летние каникулы — это не только время отдыха. Это время новых трудовых десантов, антивоенных митингов, встреч с ровесниками других городов, республик, стран. Беречь детство — это дело не только взрослых. Оберегая детей, отдавая вам все лучшее, папы, мамы, бабушки, дедушки ждут и от вас помощи, ждут по-настоящему гражданских поступков.

И. Никитин,
секретарь ЦК ВЛКСМ,
председатель Центрального совета Всесоюзной пионерской организации имени В. И. Ленина

По солнышку ромашек,
По небу незабудок
Приходит детство наше
Простое, словно чудо.
В лугах смеется ветер,
Хлопочут птицы в рощах
И горлышки полощут
В малиновом рассвете.
Воздушный шар летящий
И шар земной похожи,
Так пусть же тот,
кто старше,
Тот младшему поможет.

Найдет для песен время,
Даст хлеба на дорогу
И вдеть поможет ногу
В серебряное стремя.
Пусть тучи где-то грозно
Нависли над цветами,
Друзья, пока не поздно,
Да будем все друзьями.
Давайте, словно чудо,
Беречь планету нашу
Для солнышка ромашек,
Для неба незабудок.

Владимир Степанов

Плакат.
Художник М. Гетман

из пионерской хроники

Июнь 1968 года. На Алтае возник первый в стране леспромхоз пионеров и школьников, в котором ребята ухаживали за 1,5 тысячи гектаров лесного массива. Был создан совет лесничества, имелся свой главный лесничий, технолог.

◆

4 июня 1973 года ЦК ВЛКСМ определил меры по дальнейшему развитию футбола среди детей и подростков. Решено ежегодно проводить всесоюзные соревнования на приз клуба «Кожаный мяч».

◆

Июнь — август 1973 года. Свыше 6 миллионов сельских школьников приняли участие в объявленной VIII пленумом ЦК ВЛКСМ летней трудовой четверти под девизом «Мой труд вливается в труд моей республики». Юные труженики Казахстана, например, вырастили свыше 240 тысяч центнеров зерновых, 700 тысяч центнеров сахарной свеклы, 500 тысяч центнеров овощных и бахчевых культур. Руками школьников Узбекистана собрано 904 тысячи тонн хлопка-сырца. В сельские районы выезжали и учащиеся городских школ.

◆

1 июня 1984 года ЦК ВЛКСМ и правление Центросоюза подвели итоги Всесоюзного конкурса по сбору грибов, ягод, лекарственных трав и других хозяйственно ценных растений. За 1983 год около 1 миллиона пионеров и комсомольцев собрали почти 35 тысяч тонн лесных ягод, грибов и лекарственных растений.

На самом юге Африканского континента расположена страна, где царит жестокий произвол в отношении населения с черной кожей. Это — Южно-Африканская Республика. Школьники ЮАР вместе со взрослыми участвуют в движении протеста против апартеида, борются за то, чтобы африканцы — подавляющее большинство населения — были полноправными гражданами в своей стране. Беспощадно расправляется с ними полиция за участие в демонстрациях протеста. Только за один год — с июля 1985 по июль 1986 года — в тюрьмы ЮАР были брошены более 2 тысяч юных африканцев в возрасте от 11 до 18 лет. Суровые жизненные испытания выпали им на долю. Однако пытки и издевательства оказываются бессильными, когда речь идет о свободе.

В. Осипова

Плакат. Художник М. Гетман

юбилей

В. В. КУЙБЫШЕВ

Валериан Владимирович Куйбышев... Он с гордостью называл себя солдатом революции. Восемь арестов, многие месяцы в одиночках царских казематов, и всегда, в любых обстоятельствах проявлялись его неиссякаемый оптимизм, стойкость и мужество борца, преданность делу партии.

После Великой Октябрьской социалистической революции, в тяжелые годы гражданской войны Валериан Владимирович — в Красной Армии, один из ее политических руководителей. В мирные годы Куйбышев на переднем крае социалистического строительства. По поручению В. И. Ленина занят организацией первых в стране хозрасчетных предприятий. Президиум ВСНХ назначает Валериана Владимировича начальником Главэлектро. Партийный съезд избирает его членом Центрального Комитета. Еще одна высота. Пленум единодушно избирает его секретарем ЦК. Новая высота... Занялся кооперацией — и навел здесь партийный порядок.

Валериан Владимирович был человеком необычайно разносторонних интересов. Он любил литературу, театр, музыку, живопись. Куйбышев был горячим другом молодежи и очень любил детей. Когда он отдыхал в Крыму, к нему нередко приезжали в гости пионеры. И между Куйбышевым и его юными собеседниками сразу устанавливались веселые, простые, дружеские отношения. Куйбышев играл с детьми на бильярде, стрелял с ними в тире, устраивал самые шумные игры. Дети рассказывали ему, что они любят путешествовать, играть в шахматы, в футбол, кататься на лодках, ходить в кинотеатр.

— А вы что любите, товарищ Куйбышев? — спросил однажды один из гостей.

— Я больше всего люблю пионеров. А что я люблю делать? Все люблю делать, каждую работу.

И это сказано Куйбышевым о себе чрезвычайно верно.

советуем прочитать

Дубинский-Мухадзе И. М Куйбышев. М., 1971 (Серия «Жизнь замечательных людей»)

пионеры ВНР

Первые пионерские отряды на улицы венгерских городов и сел вышли 2 июня 1946 года — в День молодежи. Они создавались на заводах, при партийных организациях и помогали взрослым в восстановлении страны, разрушенной фашистами.

«Элере!» — так приветствуют друг друга наши мальчишки и девчонки в красных галстуках. Это слово, приветствие венгерских пионеров, переводится — «Вперед!». Ребята словно призывают друг друга быть активней, энергичней. Ведь у них много интересных и важных дел.

И среди них, конечно, шефство над кишдобошами — «маленькими барабанщиками». Так в пионерской организации Венгрии называют ребят в возрасте от шести до десяти лет — в честь юных патриотов, которые в дни революции 1848 года вместе со взрослыми сражались на баррикадах против угнетателей Венгрии. Эти ребята предупреждали повстанцев о приближении врага, призывали к атаке — громко били в барабаны.

У Союза венгерских пионеров — СВП — много друзей в других странах, и в первую очередь в Советском Союзе. Наши пионерские дружины по всей стране ухаживают за могилами и памятниками советским воинам. В год 40-летия избавления Венгрии от фашистского ига по всей стране прошла эстафета «Пламя свободы».

Ласло Варга,
генеральный секретарь
Союза венгерских пионеров

Птичница.
Художник Ли Гиль Нам

пионеры КНДР

Там, где в прежние времена в Пхеньяне стоял дворец императоров, поднимается сейчас многоэтажное здание Дворца пионеров, в котором могут одновременно разместиться 50 тысяч ребят — население довольно большого города! 200 кружков работают во Дворце пионеров, есть здесь пионерский театр, обсерватория, плавательный бассейн, стадион... Можно заниматься радиоделом, разводить растения, учиться рисовать, танцевать, рукодельничать. Каждую весну все занятия в кружках прекращаются. После весеннего праздника — называется он «Тано» — все пионеры, живущие в городах, отправляются в сельскую местность. Вместе с рабочими промышленных предприятий, школьными учителями, студентами ребята помогают крестьянам сажать рис. Именно сажать, а не сеять — рисовую рассаду высаживают на залитые водой поля.

В первый раз Ма Чон отправилась вместе с друзьями на такую работу, когда ей исполнилось восемь лет. Навсегда запомнила она тот день, когда автобус привез ребят в хозяйство.

С непривычки и саженцы из рук вываливались, и палочка, которой лунки делают, норовила ускакать куда-то. А потом пришел перерыв, и как приятно было разогнуть спину, погреться на солнышке, посмотреть на водяные квадраты, на которые будто набросили тонкую сеть зеленого цвета.

«Осенью я посчитаю, сколько зерен риса будет в моих колосьях,— думала Ма Чон,— хорошо бы в каждом по сто!» Оказывается, у корейских крестьян есть давняя народная примета — если в рисовом колосе сто зерен, значит, жизнь твоя будет интересной, долгой и счастливой.

Теперь Ма Чон уже не та робкая, маленькая девочка, которая когда-то приехала в кооператив на весеннюю страду. Сейчас она уверенно, по-хозяйски показывает новичкам, как сажают рассаду, и ее ловкие руки быстро мелькают над водой, и за ней рождается зеленая полоска, с которой она, когда придет время, соберет урожай — такой, чтоб в каждом колосе было по сто зерен риса.

В. Люстров

ЛЮБИТЬ ПРИРОДУ

Когда-то известный французский писатель Антуан де Сент-Экзюпери призывал людей поступать так: «Встал поутру, умылся, привел себя в порядок — и сразу же приведи в порядок свою планету». Каждый из нас должен понимать, что, если мы будем лишь много говорить и призывать охранять природу, больших результатов не достигнем. Прежде всего нужно изменить отношение каждого человека к окружающему миру.

Всегда с удовольствием приезжаю в подмосковный город Пущино. Аккуратные асфальтовые дорожки среди густого леса, дома, спрятанные за кронами деревьев... Жители города бережно охраняют всю эту красоту. Пущинские ребята в школе слушают специальные лекции, много часов проводят в лесу, воспитывают в себе любознательное отношение к природе. С этого и начинается экологическая грамотность. С того, что появляется простое желание проследить за полетом бабочки, наклониться к полевому цветку, послушать свои шаги по траве,— а не поймать, не сорвать, не растоптать. Глубоко познавая законы природы, ребята и взрослые стараются природе не наносить никакого вреда.

Человек, постигший азбуку природы, будет стремиться хозяйствовать на земле умело, восполнять природные ресурсы. Вот тогда человек и природа станут настоящими друзьями.

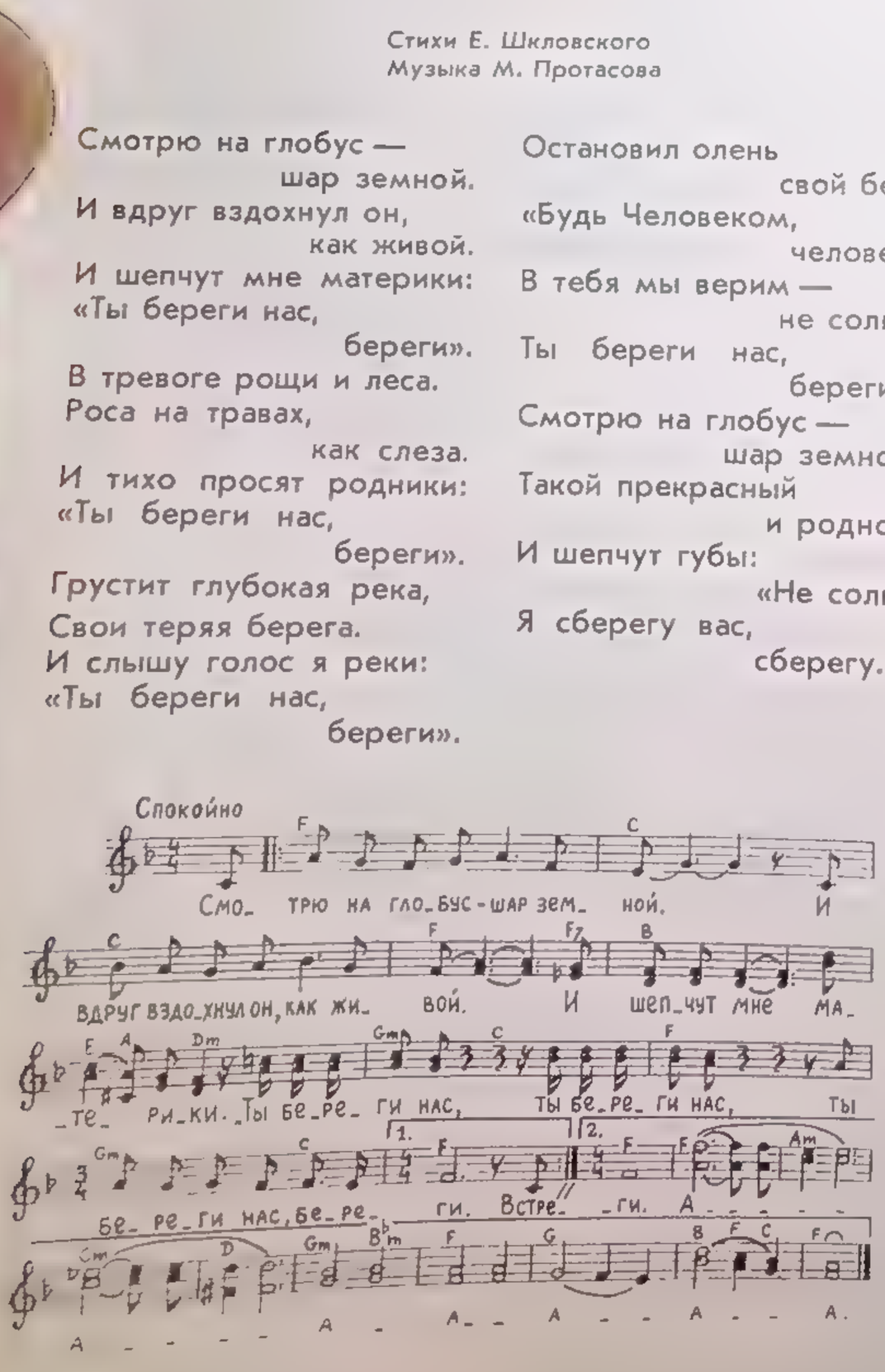
В. Соколов, академик

В школьных лесничествах

ТЫ БЕРЕГИ НАС

Стихи Е. Шкловского
Музыка М. Протасова

Смотрю на глобус —
шар земной.
И вдруг вздохнул он,
как живой.
И шепчут мне материки:
«Ты береги нас,
береги».
В тревоге рощи и леса.
Роса на травах,
как слеза.
И тихо просят родники:
«Ты береги нас,
береги».
Грустит глубокая река,
Свои теряя берега.
И слышу голос я реки:
«Ты береги нас,
береги».
Остановил олень
свой бег:
«Будь Человеком,
человек.
В тебя мы верим —
не солги,
Ты береги нас,
береги».
Смотрю на глобус —
шар земной,
Такой прекрасный
и родной.
И шепчут губы:
«Не солгу,
Я сберегу вас,
сберегу...»



юбилей

Журнал «ЮНЫЙ НАТУРАЛИСТ»

Этот журнал не спутаешь ни с каким другим. Его яркая обложка — окно, широко распахнутое в удивительный и прекрасный мир природы. Словно акробат, повис вниз головой ленивец, замерла на изумрудном стебле вот-вот готовая взлететь божья коровка в лакированном красном панцире, а влажную от росы ветку белой сирени так и хочется потрогать рукой...

Совсем не таким нарядным и праздничным пришел «Юный натуралист» к своим первым читателям 60 лет назад, в 1928 году. То была тоненькая тетрадка — всего восемь страничек. И тираж журнала тоже был скромным — 2600 экземпляров. Сейчас он вырос в тысячу раз!

Многие поколения советских людей участвовали в юннатском движении. И всегда «Юный натуралист» был добрым советчиком и наставником ребят. В 30-е годы журнал организует шефство школьников над молодняком скота на колхозных фермах, проводит конкурсы по выращиванию кроликов и домашней птицы. По его инициативе в школах страны возникают юннатские кружки, опытнические бригады и звенья. Школьные лесничества, зеленые и голубые патрули — все это тоже неразрывно связано с «Юным натуралистом», вышло из журнала, получило его добрую поддержку.

Читатели «Юного натуралиста» — народ особенный. Они умеют определять птиц по голосу, читать следы зверей на снегу, знают, где и какой растет гриб, и никогда не заблудятся в лесу.

«Юный натуралист» учит знать, любить и охранять природу. Известно же: тот, кто любит и охраняет природу, любит и охраняет Родину.

Б. Чащарин

ЕЛОЧКИ — С МИЗИНЧИК

Много забот у юных тружеников села в летнее время. Они ведут прополку свеклы, помогают «встать на ноги» овощным растениям, работают в садах.

А у зеленых патрулей малоярославецкой школы № 2 Калужской области обязанности во время трудовой четверти не совсем обычные. Мальчишки и девчонки выращивают елочки в Ильинском лесничестве, вблизи поселка Кудиново.

Вот что рассказывал об этой работе командир отряда «Елочка» Александр Чинков:

— В нашем питомнике площадью три гектара каждый год появляются ростки елочек с мизинчик. Если младенцам не помочь, они погибнут. В рядках и междурядьях елочки забиваются ромашками, осотом, лебедой и другими сорняками. Мы занимаемся прополкой и прореживанием маленьких ростков будущих деревьев.

Залог молодости леса — наличие муравейников. Зеленые патрули «Елочки» ежегодно расселяют и огораживают их более десяти.

За труд ребята получают пусть небольшие, но свои заработанные деньги. Наградой им также служат поездки по историческим местам нашей страны, подарки на ежегодных «Праздниках труда», первые и призовые места в областном социалистическом соревновании зеленых патрулей.

Но главная награда за их кропотливый труд — это продолжение молодости лесов. Тысячи сеянцев, выращиваемых ребятами в течение 15 лет, стали елками-подростками. А сколько видится шумящих хвойных боров в будущем!

Калужская область
Н. Алешкин

Самое старое дерево в наших лесах? Дуб по имени Старик, ему 2000 лет, живет он в Литве. Три его младших брата, деревья дружбы, им по 900 лет, растут в Польше и носят имена Лех, Чех и Рус.

Самое распространенное дерево в наших лесах? Лиственница; лиственничные леса занимают площадь 274 миллиона гектаров.

Самое твердое дерево в лесах СССР? Береза Шмидта, растет она в Приморье, в заповеднике Кедровая падь. Топором ее не срубить, пулей не пробить.

Вам уже знаком термин «биосфера»? Это та среда, все то пространство, в котором мы с вами живем: мир животных и мир растений, гладь озер и ширь полей, лесной воздух и аромат цветов. Из учебников вы знаете, например, какую роль в жизни биосферы играют тропические леса. Их недаром называют «легкими планеты». Именно здесь кислород синтезируется наиболее активно. И вот эти леса человек безжалостно вырубает. Защитить, сохранить биосферу — одна из главных задач сегодняшнего века. Исчезнут два-три вида животных или растений — и невозможно предсказать, какие за этим последуют нарушения. Чтобы избежать подобных конфликтов с природой, мы стали создавать специальные заповедники — биосферные. В них сохраняются не только отдельные виды флоры и фауны, но и вся природная среда.

Сегодня в разных уголках планеты создано уже около двухсот биосферных заповедников. Двадцать из них расположены на территории нашей страны.

Муравьиный заповедник появился в Эстонии. На дорогах, ведущих в лес, появились знаки, запрещающие движение. Жители здешних мест давно поняли, какую роль играют рыжие лесные муравьи в защите деревьев от вредителей.

советы советы советы

Из лесных ягод можно приготовить соки, варенье, компоты. Из калины, например, сок делают так: берут 1 кг плодов, 200 г сахарного песку, 200 г воды. Из плодов отжимают сок. Все, что останется, заливают водой и кипятят 5—10 минут, процеживают. Соединяют отвар с выжатым соком, добавляют сахар по вкусу, размешивают, охлаждают.

Попробуйте на пришкольном участке или у себя дома заняться любительским птицеводством. Чтобы куры хорошо неслись, им нужно создать хорошие условия. Опытные птицеводы-любители кормят их зимой досыта, но экономно расходуют зерновые корма. Дают, например, больше квашеной капусты, заготавливая ее на зиму с меньшим количеством соли. В корм курам идет и сено (примерно пятая часть рациона). К капусте и сену в мешанки добавляют немного комбикорма. На ночь обязательно дают зерно. Вместо сена можно заготавливать веники. Зимой их подвешивают в птичнике на такой высоте, чтобы птица могла свободно склевывать листья. Можно перетереть листья и подмешивать их к другим кормам. Курам полезно давать мелко истолченный древесный уголь, добавляя его раза два в неделю к корму по две столовые ложки на 10—12 кур. В урожайные годы при избытке яблок те, что похуже, отдайте курам. Они охотно клюют также свеклу, морковь. Чтобы птица не испытывала недостатка в минеральных веществах, ставьте в корытце дробленую ракушку, мел, старогашеную известь, пролежавшую на воздухе не менее полугода, древесную золу, костную муку или свежие дробленые кости.

ГЛАЗА СТРАШАТСЯ, А РУКИ ДЕЛАЮТ

(Отрывок из рассказа)

Солнце поднималось все выше, и уже припекало. Пчелы собирали на лугах мед и спешили к себе домой, в улей.

Ребята все чаще посматривали вперед, скоро ли кончатся грядки. Ой, еще сколько-о!..

— Кто только придумал эту прополку! — забурчал вдруг Минька, потирая затекшие коленки.

— А ты не знаешь? Картошка придумала,— охотно отозвался Алеша,— помощи попросила.

— Чего-чего? — фыркнул Минька.

— А вот и «чего»! Ей же самой не побороть сорняк. А теперь...— Алеша повыдергал сорняк вокруг картофельной ботвы.— Смотри, как повеселела. А послушай, что шепчет.— Он поманил Миньку. — Не слышишь, что ли? «Я,— говорит,— собиралась вырастить пять маленьких картошин, а теперь выращу десять большущих, во каких, в два кулака!»

— А ну тебя,— отмахнулся Минька. Но бурчать перестал и еще сноровистее взялся за сорняк.

Так же лихо воевал с сорняком и Степа. Рубаха на его спине взмокла, потемнела. Ему ужасно хотелось распрямиться. «Ладно, дополю вон до того высокого стебля, тогда передохну».

Но раньше его поднялась Таня. Сладко потянулась, расправляя плечи. И вдруг радостно вскрикнула:

— Ой, девочки, оглянитесь, что позади нас!

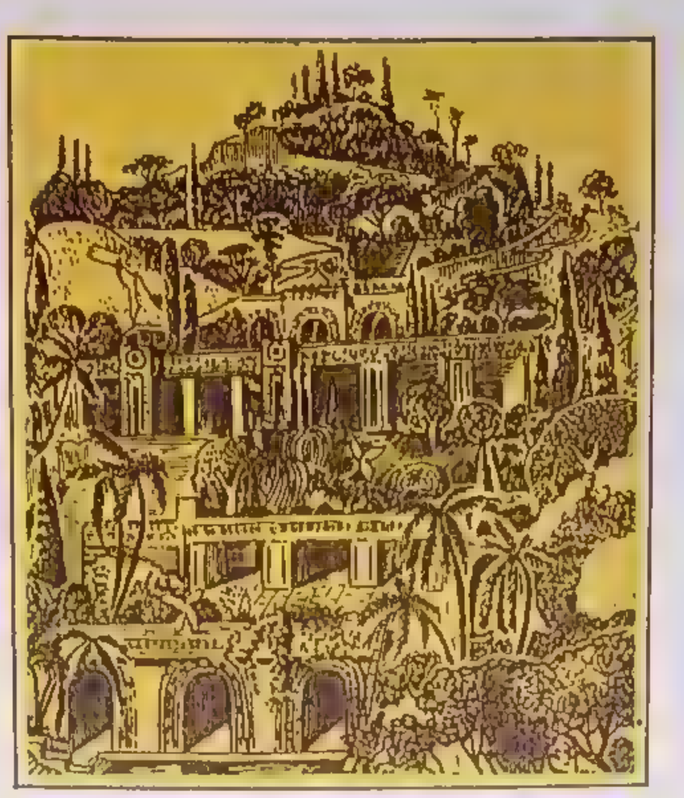
Все обернулись. Далеко назад убегали от них прополотые грядки, чистые, без травинки, только освобожденная из плена картофельная ботва зеленела над ними, шевелила на ветру упругими листьями, благодарила.

Верно тетя Варя сказала: глаза страшатся, а руки делают. Минута передышки, и снова за дело — выручать картошку из беды. Кто быстрее?..

Виктор Бороздин

из глубины веков

ВИСЯЧИЕ САДЫ ВАВИЛОНА



Древний Вавилон достиг наивысшего расцвета в VI веке до нашей эры. Много удивительного и прекрасного можно было увидеть в Вавилоне! Но все затмевали знаменитые висячие сады.

Сады, казалось, парили в воздухе, над городом, над его домами и храмами, высоко над зубцами крепостной стены дворца. Такого чуда еще не видывал никто!

Сады раскинулись на колоссальных искусственных террасах, расположенных в четыре яруса. Террасы покоились на сложной системе стен, каменных колонн, сводов и перекрытий. Они возвышались одна над другой и достигали высоты 50 локтей (примерно 27 метров) над уровнем земли и занимали площадь около 15 тысяч квадратных метров. Сложенные из массивных каменных плит, террасы были покрыты слоем тростника, смешанного с асфальтом. Затем следовали два ряда обожженного кирпича на гипсовом растворе. И наконец, накладывался слой листового свинца. На все это наносился мощный слой плодородной земли. Сады были неописуемо прекрасны! Вошедшему на их территорию казалось, что он находится в небольшой долине, с трех сторон окруженной горными лесистыми склонами. В дальней части садов возвышалась настоящая гора, вздымавшая свою верхушку над зубчатыми стенами дворца. Поддерживающая конструкция садов была почти не видна — так хорошо была она замаскирована и скрыта за вьющимися растениями и каменными глыбами, прекрасно изображающими дикие отвесные скалы. Со склонов гор стекали крошечные ручейки. Их прозрачные струи, сбегая вниз, искрились в солнечных лучах. Ручейки вытекали из большого бассейна, находящегося на горе. В бассейн с помощью громадных водоподъемников с кожаными черпаками рабы и днем и ночью поднимали воду из глубоких колодцев. Избыток воды переливался через край бассейна и, дробясь на мельчайшие брызги, превращался в настоящий водопад.

Когда наступала тихая, теплая ночь и на небосклоне загорались бесчисленные звезды, в саду вспыхивали тысячи маленьких светильников. Их нежный колеблющийся свет делал сады еще более фантастичными. В воздухе плыли тонкие ароматы цветов и трав... Время шло. Вавилон пустел, переходил из рук в руки. Вместе с ним гибли и висячие сады.

А. Домашнев, Т. Дроздова
(По книге «Из глубины веков»)

ЖИВОТНЫЙ МИР палеозойской эры

Вслед за кембрием наступил новый период — ордовик, в течение которого (от 440 до 360 миллионов лет) продолжался активный процесс развития и изменения растительности и животного мира Земли. Его сменил силурийский период, начавшийся 360 миллионов лет назад и закончившийся 320 миллионов лет назад. Эти 40 миллионов лет силура прежде всего характеризуются появлением на Земле многих видов рыб. Самыми первыми были мелкие (до 10 см) панцирнокожие рыбы, обитавшие в пресноводных болотах и небольших лужах. Их существование охватывает два геологических периода — силур и девон, в конце которого они все вымерли. Второй класс панцирных рыб — пластинокожие — появился в конце силура. Эти рыбы из пресных вод постепенно перешли и приспособились к жизни в море, сделавшись типичными морскими жителями. В их числе появились и такие крупные хищники, как изображенный здесь динихтис, достигавший 10 м длины! Динихтис питался разными морскими животными, всасывая их вместе с водой, так же как это делали панцирнокожие рыбы, так как никто из них не обладал развитыми челюстями, способными хватать и удерживать свою добычу.

В середине — конце силура появились на Земле и акуловые рыбы, потомки которых живут и поныне в теплой зоне Мирового океана. Из акуловых рыб того времени надо отметить кладоселахий. Это были относительно небольшие (около 70 см) быстроплавающие хищники, «вооруженные» мощным движителем — хвостом, с двумя крупными треугольными грудными плавниками и двумя небольшими лопастями, «посаженными» по бокам хвостового стебля. Эти лопасти были своеобразными «рулями высоты» (глубины) и обеспечивали кладоселахиям наилучшую маневренность движения при добыче быстроплавающих морских животных, которыми они питались.

Наступивший после силура девонский период отличает-

ся от всех предыдущих богатейшим развитием ихтиофауны. Он по праву должен быть назван «царством рыб»!

Впервые, именно в Девонском море, возникли кистеперые рыбы (от 1,5 до 2 м), один из потомков которых дожил и до наших времен. Я имею в виду знаменитую латимерию — целаканта, живущую до сих пор в Индийском океане около Сейшельских и Коморских островов. Одна из пойманных там латимерий хранится у нас в Москве.

Кистеперыми эти рыбы были названы потому, что они обладали крепкими и сильными грудными плавниками особого строения, на которые рыбы сперва опирались при передвижении по морскому дну. По мере дальнейшего развития грудных плавников и приспособления их к хождению по твердой поверхности они стали подходить ближе к берегам и выходить на сушу! Одновременно с появлением конечностей плавательный пузырь этих рыб, обрастая сетью тонких кровеносных сосудов, постепенно и медленно все более изменялся и превращался в подобие легкого. Это позволило им сперва на непродолжительное, а затем и на длительное время покидать воду, вылезать на сушу и дышать кислородом воздуха. Причем вначале у них сохранялось также и жаберное дыхание, которое лишь постепенно утрачивало свое значение.

Выход кистеперых рыб на сушу стал великим событием в эволюции животных нашей планеты! На Земле появился новый класс ЗЕМНОВОДНЫХ животных, положивший начало всему богатству наземной (сухопутной) фауны позвоночных.

В конце силурийского периода палеозоя ПЕРВЫЕ ЗЕМНОВОДНЫЕ начали осваиваться и приспосабливаться к многообразным условиям жизни на суше.

НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ

Однажды Девочка застала Мальчика перед огромной кучей разнообразных предметов, которые он безуспешно пытался запихнуть в средних размеров рюкзак.

— Ты отправляешься в поход?

— Да, мы с классом завтра идем в лес с ночевкой, а у меня еще рюкзак не собран.

— И все это ты собираешься взять с собой? Ха-ха-ха!.. Но тогда тебе нужен грузовик, а не рюкзак! Знаменитый английский писатель Джером К. Джером говорил, что нужно брать с собой в дорогу не те вещи, с которыми вы как-нибудь проживете, а те, без которых вам никак не обойтись! А Натти Бумпо, он же Следопыт, он же Кожаный Чулок, он же Длинный Карабин? Фенимора Купера читал? Нет? Обязательно прочти. Так вот, Натти Бумпо всегда шел по лесу налегке, взяв с собой только самое необходимое. Итак, какая главная особенность рюкзака, юнга?

Мальчик наморщил лоб:

— В том, что его носят на спине, шкипер.

— Правильно! Причем не на чьей-нибудь, а на своей. И об этом надо помнить, когда ты собираешь вещи в поход. Во-первых, ни одного лишнего грамма, об этом я уже говорила. Каждый лишний грамм ты остро почувствуешь к концу дневного перехода. Во-вторых, вещи в рюкзаке надо располагать так, чтобы твердые и угловатые предметы не упирались тебе в спину. В-третьих, самые тяжелые предметы должны лежать на дне рюкзака. В боковой карман рюкзака кладем запасные носки, простые и шерстяные, футболку, полотенце и мыльницу с мылом в целлофановом пакете. Сверху — пакет с продуктами: 5—6 вымытых картофелин; морковку и луковицу; соль в баночке с плотно завинчивающейся крышкой; пиленый сахар; в полотняных мешочках — крупа, макароны или вермишель; для заправки супа — перец и лавровый лист; если есть — мясные консервы и банку сгущенного молока. Ложку, кружку и миску в отдельном пакете. Со стороны лямок засунем в рюкзак теплый свитер — он предохранит твою спину во время ходьбы и согреет ночью у костра. Блокнот, карандаш, спички, перочинный нож и фляжку с водой положим в другой боковой карман рюкзака.

— Шкипер,— спросил Мальчик,— а как разжигать костер в лесу?

— Йо-хо-хо! Нет ничего проще. Нужно запомнить три простые костровые заповеди: 1) не делай для каждого нового костра новое кострище. Несколько кострищ рядом — позор для туриста; 2) костер разжигай подальше от деревьев. Пожар в лесу — беда; 3) для костра бери только сушняк. Рубить деревья для костра — преступление. И не засоряй поляну.

А костер мы будем разжигать по-индейски. Индейцы делают специальные зажигательные палочки. Изготовить их очень просто: взять 2—3 сухих сосновых сучка и обстругать их к одному концу, чтобы сучок стал похож на кухонный ежик. Теперь положим в середину кострища бумагу, сверху тонкие сухие веточки, а на них наши зажигательные палочки поставим пирамидкой. Опытный костровой разжигает костер одной спичкой с подветренной стороны. Огонек сначала побежит по бумаге, потом по веточкам и по нашим палочкам. Мы ему еще веточек подложим. Сухие толстые сучья сложим над огнем, как шалаш-вигвам, чтобы между ними было пространство. Вот костер и разгорелся.

знаешь ли ты...

Самое сухое место на Земле? Это чилийская пустыня Атакама. Порой здесь в течение нескольких лет не выпадает ни капли осадков.

Какая самая длинная горная цепь в мире? Кордильеры — более 18 тысяч километров.

Какая самая высокая горная вершина на Земле? Джомолунгма (Эверест) в Гималаях — 8848 метров.

Какой самый высокий из действующих вулканов в мире? Льюльяйльяко (6723 метра) в чилийско-аргентинских Андах.

ИГРЫ С ЧИПОМ

— Расскажи мне еще что-нибудь,— попросил Сережа,— у тебя так интересно получается! — Чип даже покраснел от удовольствия.

— О чем же тебе рассказать, ну, хочешь, про Алису в Зазеркалье?

Сережа молча кивнул и приготовился слушать, усевшись поудобнее на стареньком диване. Они сидели на дачной веранде, той самой, где полгода назад начали игру с лицами месяцев, только на этот раз был жаркий летний день. В такой день было не до программирования — Сереже хотелось просто послушать интересную историю.

— Итак, я расскажу тебе про рыцарский турнир в Стране Чудес,— начал Чип и тут же сам себя перебил.— А ты знаешь, кстати, что автор «Алисы» Льюис Кэрролл (его настоящее имя — Чарлз Латуидж Доджсон) был профессиональным математиком и всерьез занимался теорией турниров.

— Как это «теорией турниров»? — удивился Сережа. — Турнир он и есть турнир, сражайся, пока всех не одолеешь, вот и вся теория.

— Ты заблуждаешься, Сережа. Провести турнир быстро и справедливо — это целая наука. Вот послушай-ка про один такой турнир в Стране Чудес: «Король с утра был в дурном расположении духа. Завтра начинался ежегодный рыцарский турнир, на который съезжались рыцари со всех концов страны. Само по себе это было хорошо, но вот беда — рыцарей в этот раз съехалось уж слишком много — 512, не считая челяди и оруженосцев. По старым турнирным правилам каждый рыцарь мог сразиться с любым другим до тех пор, пока не объявится такой рыцарь, вызов которого никто не решится принять. Но сейчас их было слишком много для таких правил!

— Представляешь, дорогая,— сказал король жалобно за завтраком королеве,— если один из рыцарей захочет сразиться со всеми остальными, то это займет 512 дней.

— 511,— возразила королева,— ведь сам с собой он не станет сражаться.

— Все равно, душечка, это слишком долго, я боюсь, что турнир затянется на весь год, и мы даже не успеем сыграть в крокет, как начнется следующий турнир.

— Ах, какой ужас,— воскликнула королева,— ведь нам их придется все это время еще и кормить! Нет, это невозможно, надо что-нибудь придумать. Может быть, посоветуемся с Чеширским котом? У него иногда бывают прекрасные идеи.

— Представь себе, эта мысль мне уже пришла в голову, и я с ним посоветовался сегодня утром, перед завтраком. Но на этот раз он ничего путного не сказал, если не считать дурацкого стишка. Он прочел его в своей обычной загадочной манере и растаял в воздухе, прежде чем я успел задать хоть один вопрос.

— А ты запомнил этот стишок? Может быть, он и поможет?

— Изволь, дорогая, я его могу прочесть, только боюсь, что у тебя от него разболится голова, так же как она болит у меня. Слушай:

Пятьсот двенадцать рыцарей собрались на турнир,
Чтоб самого достойного узнал волшебный мир.
Они сразились по двое, и до исхода дня
Из каждой пары рыцарей один упал с коня.
И если будут рыцари все так же продолжать,
То сколько дней осталось им друг с другом воевать?

— Ты знаешь, дорогой, это определенно должно нам помочь, ведь тут тоже 512 рыцарей, как и у нас. Вот только непонятно, как они сражались и сколько времени занял турнир. Может быть, спросим у наших рыцарей? И того, кто отгадает, объявим победителем турнира?

— Ах, что ты, во-первых, им ни за что не отгадать, а во-вторых, они специально сюда приехали, чтобы подраться, и без боя не уедут. Послушай, а что, если спросить Алису?

— Эту скверную девчонку с дурными манерами,— вмешалась возмущенная герцогиня.— Она и крокетного фламинго толком держать не может!

— Да, вы правы, милая герцогиня, но нельзя при этом отрицать, что она нам пару раз помогла. Позвать сюда Алису!

— Только и всего? — рассмеялась Алиса, услышав стишок.— Но тут же ясно все сказано, как надо сражаться: по двое, все одновременно, а проигравший выбывает. И займет это... дайте подумать...»

— А пока Алиса думает,— вкрадчиво сказал Чип,— мне хотелось бы услышать твое мнение. И если ты догадаешься меньше чем за минуту, то вырежь полоску из картинки № 5, если меньше чем за две минуты, то из картинки № 4 и т. д. А если ты не догадаешься за 4 минуты, то вырезай полоску из первой, самой плаксивой.

— А на следующей неделе? — спросил Сережа.— Как выбирать полоску на следующей неделе?

— А ты возьми любую из прежних программ, какая тебе понравится. Их ведь и повторить не грех. Итак, сколько дней будут сражаться рыцари по системе Чеширского кота?

— Это займет... дай подумать...

ИЮНЬ

ИЮНЬ — розан-цвет. Конец пролетья, начало лета. Солнце в самой силе, самые протяжные длятся дни. На дальнем Севере и совсем ночи нет: не заходит солнце. На сырых лугах цветы теперь все больше солнечного цвета: лютики, купальница, калужница; луг от них весь золотой. Земля, вода, лес, воздух — все живет полной жизнью. Под корень леса ключи кипят — муравейники, среди леса кузнецы-дятлы куют, поверх леса свечки горят — звезды. У всех певчих пичужек гнезда, во всех гнездах — разноцветные яички. Сквозь тонкую скорлупку просвечивает нежная маленькая жизнь.

В эту пору — в самую пору солнечного рассвета — люди собирают целебные цветы, стебли, коренья, чтобы, занедужив, передать себе их живительную солнечную силу. И вот наступает самый долгий день в году — день летнего солнцестояния — 22 июня. С этого дня медленно — а кажется, быстро! — так же медленно, как весной прибывает свет, день пойдет на убыль.

Виталий Бианки

народное творчество

Народное искусство киргизов всегда было неотделимо от быта. Они знали кузнечное и ювелирное дело, изготовляли удобное и красивое конское снаряжение, плели изящные ременные плети-камчи, вытачивали из дерева посуду и вырезали музыкальные инструменты, из кожи делали оригинальной формы сосуды для кумыса, молока. Все эти вещи украшали жилище киргизов — юрту, которая на протяжении веков была им верной союзницей в кочевой жизни: согревала в морозные зимние ночи и укрывала от ливневых дождей, спасала от палящего летнего солнца и пронзительных горных ветров. Всего за пару часов снимался с места аул из нескольких десятков юрт, отправляясь на новое пастбище. А чтобы не побилась в тяжелых горных переходах посуда, ее складывали вот в такие баулы, которые умелые мастерицы сшивали из узорного войлока.

С ДОБРЫМ УТРОМ!

Задремали звезды
золотые,
Задрожало зеркало
затона,
Брезжит свет на заводи
речные
И румянит сетку
небосклона.

Улыбнулись сонные
березки,
Растрепали шелковые
косы.
Шелестят зеленые
сережки,
И горят серебряные росы.

У плетня заросшая
крапива
Обрядилась ярким
перламутром
И, качаясь, шепчет
шаловливо:
«С добрым утром!»

С. А. Есенин

Ясно утро. Тихо веет
Теплый ветерок;
Луг, как бархат,
зеленеет,
В зареве восток.

Окаймленное кустами
Молодых ракит,
Разноцветными огнями
Озеро блестит.

Тишине и солнцу радо,
По равнине вод
Лебедей ручное стадо
Медленно плывет.

И. С. Никитин

ЛЕТНИЙ ДОЖДЬ

«Золото, золото падает
с неба!» —
Дети кричат и бегут
за дождем...
— Полноте, дети, его мы
сберем,
Только сберем
золотистым зерном
В полных амбарах
душистого хлеба!

А. Н. Майков

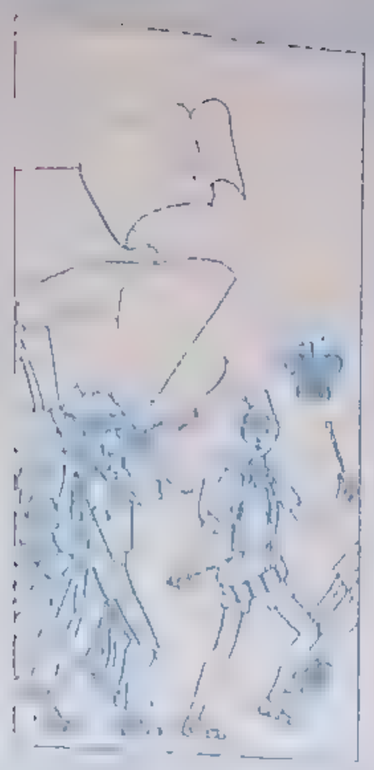
КИРГИЗСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОСЛОВИЦЫ

Из воды не вынешь масла, в пустом слове не найдешь мысли.

Не умеющий владеть булавой, сам себя по голове стукнет.

Если враг наступает на народ, тот не джигит, кто пожалеет себя.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



2 — Международный день кооперации

3 — День работников морского и речного флота

5 — 45 лет назад (1943) началась битва под Курском.

7 — 125 лет со дня рождения В. Л. Дурова (1863—1934), артиста цирка.

10 — 70 лет назад (1918) V Всероссийский съезд Советов принял Конституцию РСФСР — первую советскую конституцию.

10 — День рыбака

11 — 1921 — День победы народной революции в Монголии.

14 — 1789 — Восставший французский народ захватил крепость Бастилию. Национальный праздник французского народа.

17 — День металлурга

21 — 1940 — Восстановление Советской власти в Литве, Латвии и Эстонии.

22 — 1944 — Началось освобождение Польши от фашистских захватчиков. День возрождения Польши.

24 — День работников торговли

26 — 35 лет со дня штурма (1953) казармы Монкада на Кубе. День национального восстания.

28 — 20 лет со дня открытия (1968) IX Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Софии.

28 — 15 лет со дня открытия (1973) X Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Берлине.

29 — 50 лет назад, 29 июля — 11 августа 1938 г., советские войска разгромили японских милитаристов, вторгшихся на территорию СССР в районе озера Хасан.

29 — 10 лет со дня открытия (1978) XI Всемирного фестиваля молодежи и студентов на Кубе.

31 — День Военно-Морского Флота СССР

В этом году в Народной Республике Болгарии состоится IV Международная детская ассамблея «Знамя мира».

из пионерской хроники

12 июля 1933 года. На московском аэродроме состоялась торжественная передача советскому воздушному флоту второго самолета «Пионерская правда» (первый передан на I слете пионеров в августе 1929 года), построенного на средства пионеров и школьников.

29 июля — 11 августа 1938 года. Японские милитаристы совершили агрессию у озера Хасан. Все советские люди выразили гневное возмущение и готовность сделать все возможное для разгрома агрессоров. В пионерских отрядах проводились собрания, готовились подарки воинам, активно работали военные кружки. Пионеры, проживавшие в районах боевых действий, помогали в отражении неприятеля. Аня Костюкова из города Сучана и Алла Иванова из Хабаровска за помощь врачам в лечении раненых бойцов награждены медалями «За боевые заслуги».

28 июля 1973 года. В Берлине открылся X Всемирный фестиваль молодежи и студентов. Среди гостей форума — 40 юных ленинцев. В фестивальном лагере состоялся международный детский праздник «Пусть всегда будет солнце!», участниками которого были 40 тысяч пионеров-тельмановцев, зарубежные гости. Все дни фестиваля работал «Базар солидарности», сувениры для которого прислали ребята многих стран мира. Вырученные средства были направлены в фонд солидарности с народами, сражавшимися за свободу и независимость.

29 июля — 5 августа 1978 года. На Кубе проходил XI Всемирный фестиваль молодежи и студентов. В его рамках проводилась детская программа. В пионерском лагере имени Хосе Марти под Гаваной 20 тысяч кубинских пионеров принимали около 450 ребят — представителей детских демократических организаций более чем из 40 стран мира. Работали клуб «Друзья детей», международные выставки детского рисунка и фотографии, выставка периодических изданий.

Лето 1978 года. На Волге стали эксплуатироваться сухогрузы «XVIII съезд ВЛКСМ» и «60 лет Ленинскому комсомолу» — подарки горьковской пионерии в честь комсомольского юбилея.

КАШТАНКА

...Самой первой моей дрессированной собакой была маленькая рыжая Каштанка. До того, как попасть ко мне, она принадлежала бедному столяру. Ее история послужила сюжетной канвой знаменитого чеховского рассказа, написанного Антоном Павловичем с моих слов.

Помню свою первую встречу с Каштанкой так, будто это было вчера. Стояла зима. Шел снег, он падал мягкими, пушистыми хлопьями. Рыжая собачка прижалась к двери подъезда и беспомощно повизгивала, не зная, куда ей идти, где обогреться. А снег все падал на нее, облепляя с головы до ног... Вдруг кто-то толкнул дверь. Собака вскочила и увидела маленького бритого человека в шубе нараспашку. Это был, конечно, я. Собака смотрела на меня сквозь снежинки, нависшие на ее ресницах, и, вероятно, сразу же почувствовала, что я ей не враг. Я стряхнул рукой снег с ее спины и поманил за собою. Она пошла за мной и стала у меня жить. Я начал ее дрессировать, и скоро она сделалась настолько образованной, что стала выступать с другими моими четвероногими и пернатыми артистами. Но раз из-за Каштанки в балагане в самый разгар представления произошел переполох. Каштанка, которая должна была показать свои знания публике, вдруг остановилась, глядя в ряды, откуда до нее доносился знакомый голос.

Столяр, ее прежний хозяин, был в числе публики, и, не обращая внимания на толпу, не обращая внимания на мою команду, она бросилась к старому хозяину.

Столяр захотел вернуть себе Каштанку. Я отказался ему ее отдать: ведь на Каштанку я потратил столько сил и успел полюбить ее. Но суд присудил вернуть собаку хозяину. Я был в отчаянии и стал умолять столяра не брать Каштанку. Я предложил ему большие деньги, и столяр начал колебаться. Это спасло для меня дело. Судья увидел, что столяр не так уж привязан к собаке, если на него действуют обещания денег, и по совести отказал ему в иске. Каштанка осталась у меня.

В. Л. Дуров

рисуют дети

Поезд дружбы.
Иво Камарджиев. НРБ

ЕДИНСТВО, ТВОРЧЕСТВО, КРАСОТА...

Есть в столице Болгарии Софии гора Витоша. У ее подножия возвышается необычный и единственный в своем роде монумент. Ввысь взметнулись четыре 37-метровые колонны, а между ними укреплены колокола. Монумент этот называется «Знамя мира», и установлен он в 1979 году... Тогда в Софии по инициативе Болгарии юные посланцы человечества собрались на свою первую Международную детскую ассамблею «Знамя мира». Девиз этого интернационального праздника отвечает устремлениям всех ребят: «Единство, творчество, красота». В движении участвуют дети в возрасте до 14 лет. Раз в три года по 10 посланцев от каждой страны со всех континентов встречаются в Софии. В июле этого года они соберутся в четвертый раз.

Разнообразна и насыщена программа форума. В ее составлении принимают участие сами дети, они даже создали штаб Ассамблеи. Десять дней обычно длится эта встреча.

Ребята читают свои стихи, поют свои песни, знакомят сверстников со своими картинами.

Центральное мероприятие Ассамблеи — сессия Международного детского парламента. Проходит она в здании Народного собрания Болгарии. Юность планеты говорит о своем желании и праве жить под мирным небом, на мирной земле. Звон ребячьих голосов как бы подхватывают более ста колоколов монумента «Знамя мира». Колокола большие и маленькие, старинные и современные присылают туда на время праздника страны-участницы. Есть там и уменьшенная копия нашего «Царь-колокола». У каждого колокола свой голос, но все вместе они сливаются в набатный призыв защитить мир.

В. Осипова

ДУБ И ВЕТЕР

Сказка

Стоял дуб на высокой горе и никому не покорялся. И вот однажды прилетел к нему ветер и спрашивает:

— Боишься меня?

— Нет!

— Ну тогда держись!

И стал ветер дуть изо всех сил. Налетал с одной, с другой стороны, старался нагнуть к земле. А дуб стоит и смеется каждым своим листиком. Так и устоял, не сумел ветер повалить его. Побежал ветер звать на помощь молнию:

— Помоги, сестрица молния, окажи мне услугу.

— Какую?

— Опозорил меня дуб. Пообещал я его одолеть, а он на смех меня поднял, говорит, никакими силами его не свалить. Прошу я тебя, повали его, сожги!

Поплыли, заклубились черные тучи, явилась молния и спрашивает у дуба:

— Боишься меня?

— Не боюсь.

Раскололось надвое небо, грянул гром, блеснула саблями молния. Загорелась вершина дуба, а дождь залил. Ударила молния еще раз — расколола ствол. А дуб как рос, так и продолжал расти. Кажется, даже крепче стал.

Думали, думали ветер и молния, как же им одолеть дуб. Наконец придумали, побежал ветер к леснику:

— Дай удобрений.

— Зачем?

— Дуб спасать, что-то он вянуть стал... Только побольше давай, чтоб враз вылечить.

— Много удобрения — большой вред для растения,— говорит лесник. — Ты мне дуб не вылечишь, а погубишь. А мы с ним большие друзья.

Рассердился ветер на лесника, да только ничем себе не мог помочь. Полетел снова к дубу:

— Послушай, приятель, почему я не могу совладать с тобой? Объясни, в чем твой секрет, в чем твоя сила?

— Могу сказать,— отвечает дуб. — Моя сила в том, что я в землю родную врос, корнями за землю-матушку держусь.

Так и не покорился дуб и до сих пор растет могучий и красивый.

Леонид Жариков

НАРОД ПЕРВЫЙ ПО ВРЕМЕНИ, КРАСОТЕ И ГЕНИАЛЬНОСТИ ТВОРЧЕСТВА ФИЛОСОФ И ПОЭТ, СОЗДАВШИЙ ВСЕ ВЕЛИКИЕ ПОЭМЫ, ВСЕ ТРАГЕДИИ ЗЕМЛИ И ВЕЛИЧАЙШУЮ ИЗ НИХ — ИСТОРИЮ ВСЕМИРНОЙ КУЛЬТУРЫ.

А. М. ГОРЬКИЙ

народное творчество

Есть в Азербайджане небольшой городок Шеки, возраст которого около 2500 лет. Известен он тем, что здесь находится крупнейшее предприятие шелковой промышленности в стране — комбинат имени В. И. Ленина. А еще с древнейших времен славится Шеки своими мастерами. Раз увидев, не забудешь здешние орнаменты из дерева и цветного стекла, сундуки, шкатулки, подносы, знаменитую шекинскую чеканку. Поначалу это — обычные медные пластины, на которых нанесен едва различимый рисунок. Потом пройдутся по ним молоточками мастера, и оживет холодный металл: «выплывут» из его глубины декоративные узоры, образы легенд и преданий, персонажи знакомых сказок. А придадут металлу форму — и побегут по крутым бокам кувшина теплые, приветливые блики, так и хочется рукой погладить... Рассматриваешь один сосуд за другим, невольно думаешь о силе народных традиций. Заключаются они даже не в привычных формах или стремлении не утратить славы предков. Сегодняшние мастера унаследовали от своих предшественников самую сущность их искусства — простоту, выразительность, умение дарить радость людям.

АЗЕРБАЙДЖАНСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОСЛОВИЦЫ

Будь слугой совести и хозяином воли.

Сначала перейди арык, а потом кричи «молодец!»

Говори правду — правда выручит.

АГРО «РОВЕСНИК»

В школе села Ивановка — 12 классов. Двенадцатым ребята называют учебно-производственное агрообъединение «Ровесник».

На школьном поле — зеленые квадраты озимой пшеницы, проса, подсолнуха, кукурузы; черные — земля под паром. Во дворе — учебные полигоны: фермы, теплицы, гаражи для техники, сад и пасека. Старшие ребята специализируются на выращивании крупного рогатого скота и свиней.

— Получаем мы телят маленькими,— рассказывает Юра Боговесов. — У нас хозрасчет! Бережем каждую копейку, каждый грамм силоса. Держим бычков девять-десять месяцев. Поправляются они хорошо, набирают почти по килограмму в сутки.

— Вы что, ежедневно взвешиваете их? — спросил я.

— Зачем. Обмериваем, а потом по формуле подсчитываем на микрокалькуляторе. Полтонны говядины получили дополнительно. А всего мы передаем колхозу три с половиной — четыре тонны ежегодно.

На птицеферме «Ровесника» хозяйничают октябрята. А вот кролеферма — дело чисто пионерское. Когда-то здесь содержалось около 500 кроликов. Теперь ферма стала племенной. Выращивают только элитные породы. Ежегодно дружина сдает заготовителям до 600 длинноухих.

Сколько же стоит продукция, которую ежегодно «Ровесник» передает колхозу имени Карла Маркса?

— Больше ста тысяч! — с гордостью ответили ребята.

А Юра Боговесов добавил:

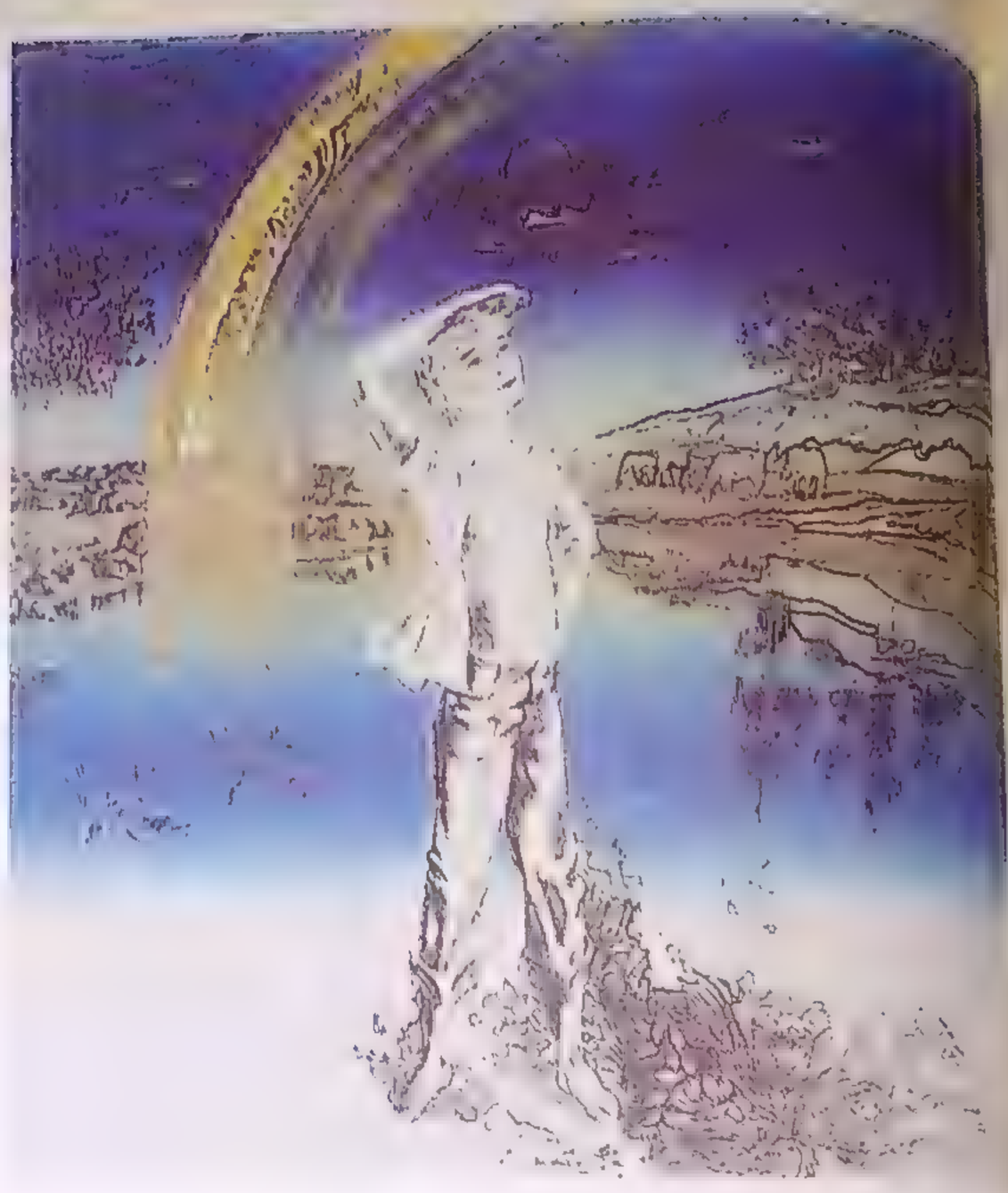
— Важно другое. «Ровесник» учит работать и любить труд земледельца. Все колхозные механизаторы и большинство специалистов — воспитанники пионерской дружины. Выпускники школы охотно остаются в Ивановке.

Харьковская область Д. Нагорный

советы ● советы ● советы

Содержите приствольные круги деревьев в рыхлом состоянии. Делать это надо рыхлителем, а не лопатой, чтобы не повреждать поверхностных корней растений. В первые годы после посадки плодовые деревья поливайте в первой половине лета 3—4 раза, а в засушливые годы — 6—8 раз. Пропитать почву водой надо на глубину не менее 50 сантиметров. Для лучшего сохранения влаги деревья можно поливать не по всей поверхности приствольного круга, а в специально сделанные кольцевые канавки или борозды. После того как вода впитается в почву, канавки засыпьте, приствольные круги выровняйте.

Можно собирать насекомых-вредителей с помощью световой ловушки — металлического противня или любой другой мелкой посудины, подвешенной на дереве. Сверху ее необходимо осветить лампочкой. В противень наливают воду. Посередине ставят стеклянную банку с отваром листьев плодового дерева — он распространяет привычный для насекомых запах. Привлеченные светом и запахом, вредители кружатся над противнем и падают в него.



Алеша
Художник А. Чебыкин

О ЧЕМ МЕЧТАЮТ ЗЕРНА

Стихи В. Нестеренко
Музыка М. Протасова

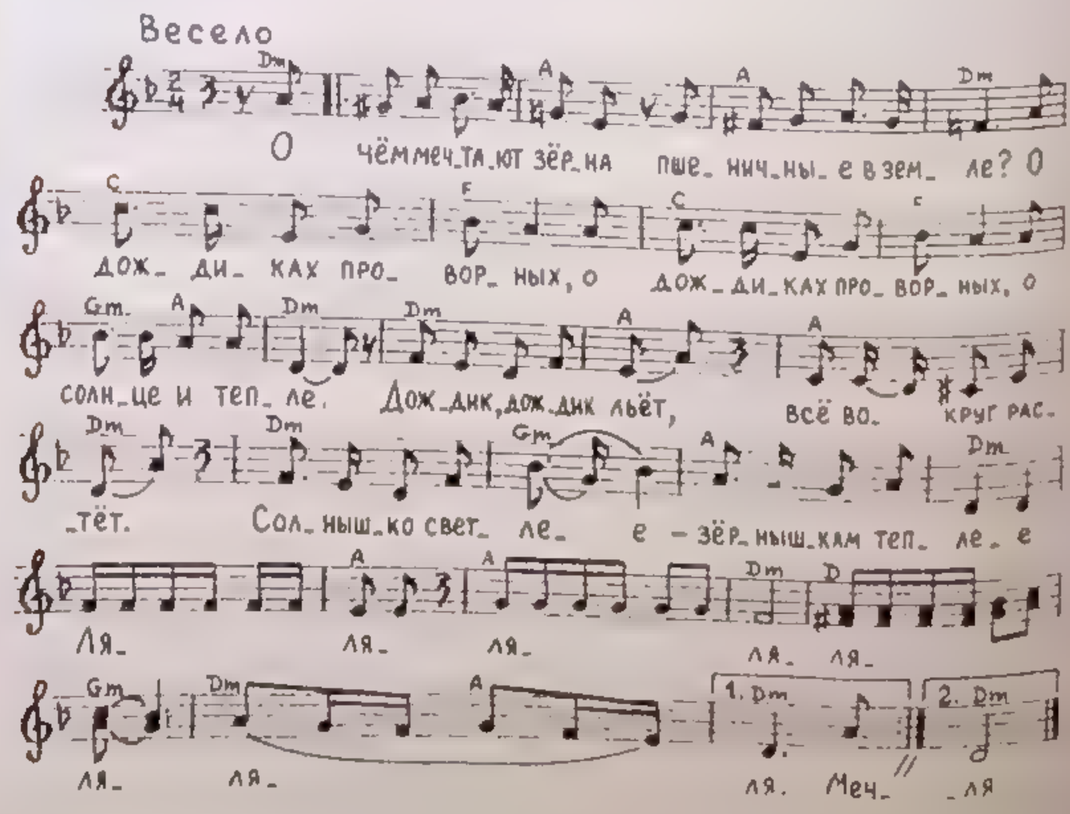
О чем мечтают зерна
Пшеничные в земле?
О дождиках проворных,
О дождиках проворных,
О солнце и тепле.

ПРИПЕВ:
Дождик, дождик льет,
Все вокруг растет.
Солнышко светлее —
Зернышкам теплее.
Ля.....
Ля.....
Мечтают, чтоб не трогал
Ни град, ни суховей,
Чтоб летом было много,
Чтоб летом было много
Хороших, ясных дней.

ПРИПЕВ.

О чем мечтают зерна
Пшеничные в земле?
Стать колосом отборным,
Стать колосом отборным
И хлебом на столе.

ПРИПЕВ:
Дождик, дождик льет,
Все вокруг растет.
Солнышко светлее —
Зернышкам теплее.



СПТУ

СЛЕД НА ЗЕМЛЕ

Если бы каждый из выпускников Колыванского СПТУ-79 вспахал только по одному километру поля, то тогда след их тракторов опоясал бы Землю по экватору. А вспаханы ими сотни тысяч гектаров! Посчитайте-ка, сколько сделали эти люди, сколько хлеба вырастили их руки. Я люблю приезжать в Колывань — старинное сибирское село, привольно раскинувшееся на берегу неширокого Чауса. Немало в Колывани исторических мест. Приезжал сюда Н. Г. Гарин-Михайловский, по пути на Сахалин побывал А. П. Чехов, гнали Колыванским трактом обозы сибирские купцы. В центре поселка высится строгий памятник-мемориал павшим за Родину в годы Великой Отечественной войны. В торжественные дни приходят к нему и учащиеся СПТУ, невысокие корпуса которого совсем рядом — укрылись под кронами могучих тополей. Наверное, в далеком уже 1933 году эти тополя были совсем тоненькими и видели самых первых учащихся, пришедших в только что образованную краевую школу автотракторных механиков. С той поры и стала Колывань кузницей механизаторских кадров.

Мы проходим по кабинетам, оборудованным так, что училищу может позавидовать иной институт. Кинопроекторы, устройство программированного обучения, стенды проверки знаний, действующие макеты и узлы машин...

— Все это сделали сами ребята и преподаватели,— говорит Вячеслав Епифанович Киселев, директор училища. — Вот, например, магнитная доска — такими оборудован каждый класс. Очень удобная вещь. У каждого преподавателя есть металлические аппликации. Одна-две минуты, и собрана схема узла. И все наглядно — видно, как работает машина. Просто? Теперь просто, а с первой магнитной доской пришлось немало сил и времени потратить. Есть у СПТУ-79 учебно-опытное хозяйство, одно из крупнейших в Сибири — 1232 гектара. А штатных работников всего пять: управляющий, агроном, две свинарки да сторож. Остальное делают учащиеся. И на самом серьезном уровне. Пшеницу выращивают самых современных сортов, семена продают хозяйствам района. За каждым полем две бригады закреплено: первокурсники сеют, ухаживают за всходами, старшие ребята убирают урожай. Плохо работать нельзя: все твои огрехи придется товарищу исправлять! Да и знают учащиеся — все заработанное тратится на них. Мясо со свинофермы и овощи — в столовую; деньги, вырученные за семена,— на развитие училища. Тир стрелковый открыли, для кружка технического творчества станки, верстаки, даже сварочный агрегат купили. Спортивные секции каждый вечер работают, художественная самодеятельность — загляденье. Среди корпусов СПТУ есть один, куда обязательно приходят первокурсники, мимо которого не проезжает ни один гость Колывани. Это — музей, гордость училища. Здесь хранятся трудовые и боевые награды выпускников разных лет, фотографии тех, кто не вернулся с войны. Многими людьми гордится училище. Среди них и Герой Социалистического Труда, кавалер трёх орденов Ленина Варвара Максимовна Бахолдина. Это ее имя носит премия, установленная для лучшей женщины-механизатора Алтая. Стараются не отставать от ветеранов и сегодняшние выпускники, такие, как лауреат премии Ленинского комсомола Владимир Зинченко.

Убеленные сединами ветераны и недавние выпускники часто приходят в училище. Были они здесь и в тот радостный день, когда к знамени СПТУ-79 был прикреплен орден «Знак Почета».

Вспоминали товарищей, годы, проведенные в Колывани, снова и снова говорили о своей нелегкой, но любимой и такой нужной людям профессии. Да иначе и быть не могло. Ведь оставило училище в их сердцах след такой же ровный и чистый, как тот, что оставляли их трактора на земле, их комбайны, проходя по хлебному полю.

В. Пищенко

Новосибирск

...чья здесь лучше!

Ребята из конструкторского кружка станции юных техников города Щучинска проводят лето в лагере труда и отдыха в поселке Воробьевка. Крупное здесь хозяйство. Выращивают помидоры, огурцы, лук. В сборе овощей принимают участие ребята. Юные техники приготовили к испытаниям мини-трактор «Муравей». Он пригоден как для предпосевной обработки почвы, так и для других работ. Ребята заканчивают изготовление сенокосилки и грабель, которые можно будет навешивать к трактору.

Уже прошла испытания самоходная тележка «Гном», которую предложили участники автоконструкторского кружка. На «Гноме» можно перевозить собранный в ящики урожай. «Питается» эта тележка от аккумулятора, спрятанного под платформой. Движение регулируется через дистанционный пульт управления.

Кокчетавская область

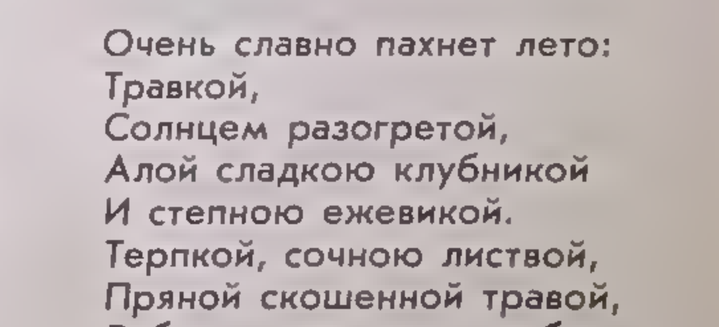
Володя Шумилин и Андрей Евсютин занимаются в кружке электронной автоматики на Рязанской городской станции юных техников. Они предложили включить в испытания свой прибор оригинальной конструкции. Много хлопот и огорчений приносят сельским труженикам вредные насекомые, которые уничтожают урожаи. Особенно бабочки. И вот что придумали юные техники. Как установили ученые, некоторые виды бабочек собираются на свет определенного диапазона. В небольшом корпусе прибора «Фотон» мальчишки упрятали лампу и вентилятор. Перед лампой — решетка. Через ее «клетки» свободно пролетают привлеченные на свет бабочки и... попадают в поток воздуха. К прибору прилагается набор цветных стекол-фильтров. И в зависимости от вида насекомого в приборе устанавливается стекло определенного цвета.

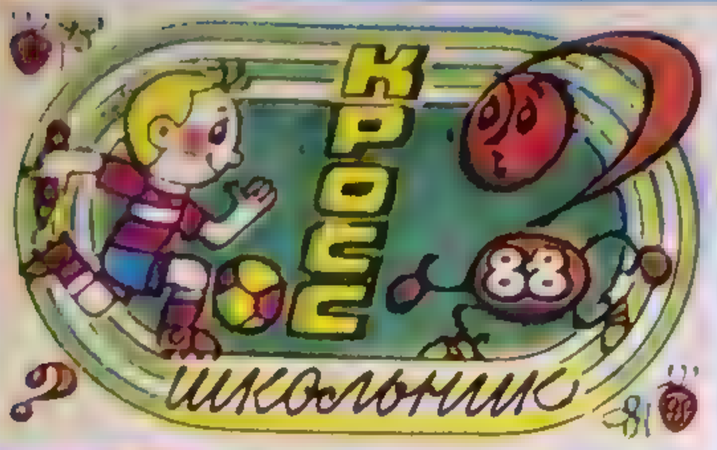
Рязанская область

ГЛАВНЫЙ ЗАПАХ ЛЕТА

Очень славно пахнет лето:
Травкой,
Солнцем разогретой,
Алой сладкою клубникой
И степною ежевикой.
Терпкой, сочною листвой,
Пряной скошенной травой,
Робким дождиком грибным
И укропом молодым.
Ну, а главное не в этом!
Самый главный запах лета
Ты услышишь за станицей,
В поле зреющей пшеницы.

Татьяна Голуб





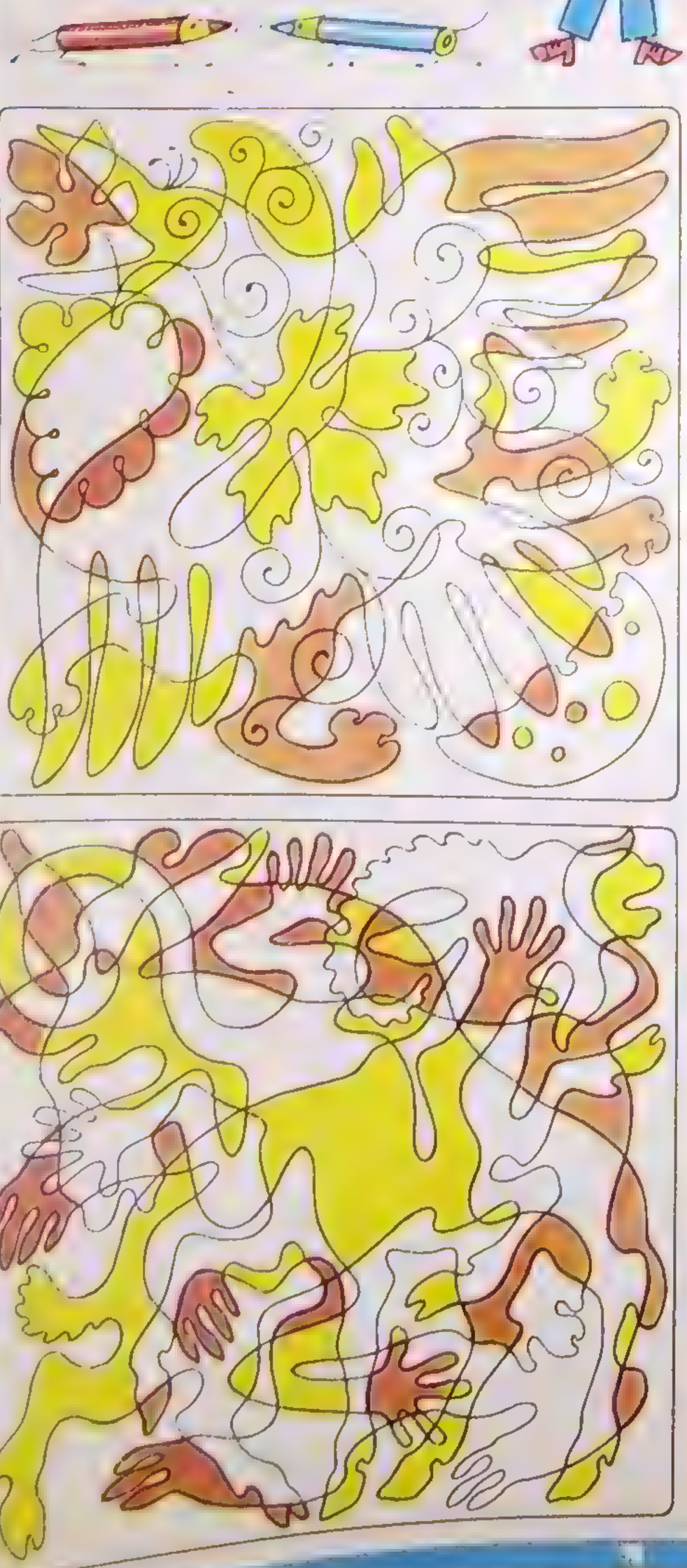
К ВЕРШИНЕ!

Иди наверх любым маршрутом,
Он весь рассчитан по минутам.
Есть подлинней, есть покороче.
Но коль найти кратчайший хочешь,
То загляни сперва в таблицу —
И что неясно — прояснится.
Сравни этапы и тогда
Маршрут отыщешь без труда.

этапы	минуты	этапы	минуты
А-Б	7	А-Ж	12
А-В	5	А-З	14
А-Г	12	А-И	20
Б-Г	4	Ж-З	5
Б-Д	10	Ж-К	15
В-Г	9	Е-Ж	4
В-Е	16	Е-И	17
В-Ж	22	Е-З	13
Г-Д	5	З-И	4
Г-Е	6	З-К	8
		И-К	7

БАСНИ КРЫЛОВА

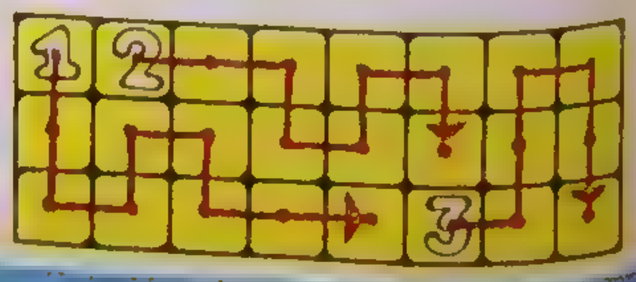
Здесь «спрятались» герои басен.
Лишь повнимательней взгляни.
Вопрос предельно прост и ясен:
Каких? И сколько? Кто они?



О ЧЕМ ДУМАЕТ ПИРАТ!

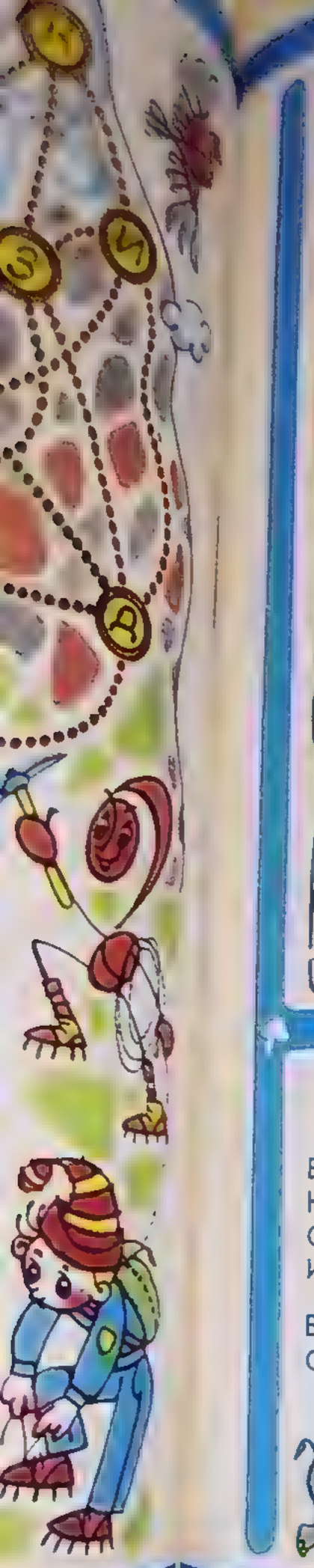
По острову бродит пират.
Глядит на восход, на закат,
Под каждую пальму глядит.
Одну только фразу твердит.
Он думает, глядя вокруг:
. . . . . .

Н	З	А	П	Т	А	Д	У
Е	Е	С	Р	Я	Н	Н	К
З	Д	Ь	Л	И	С	У	?



ПОМОГИ РАЗОБРАТЬСЯ!

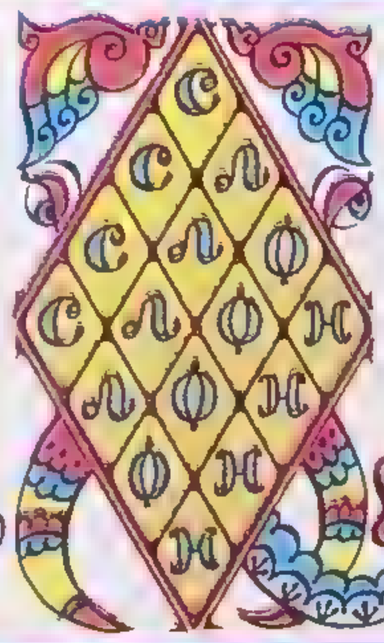
Рыцарь скупой в глубоком подвале
И жадина Плюшкин в доме своем
Множество разных предметов собрали,
Теперь отыскать не могут вдвоем.
По две одинаковых вещи у каждого...
(Нет у них дела более важного!)
Очень уж хочется им обменяться.
Ты помоги им скорей разобраться!



СКОЛЬКО СЛОНОВ!

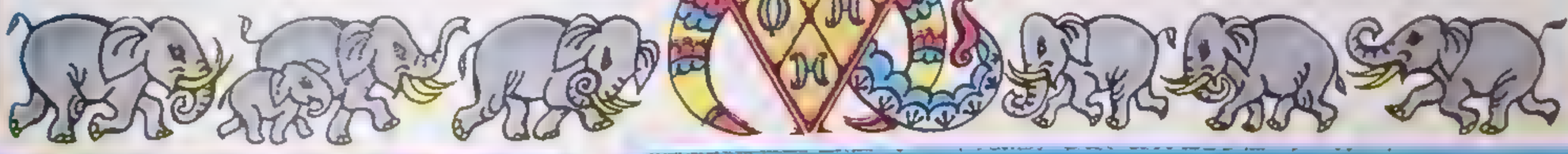
В джунглях ловили диких слонов.
Какая удача! Отличный улов!
Сколько слонов попалось в загон?
Из букв четырех слагается «с-л-о-н».

Возможные все варианты сложи,
Сколько слонов в загоне, скажи!



Примечание:

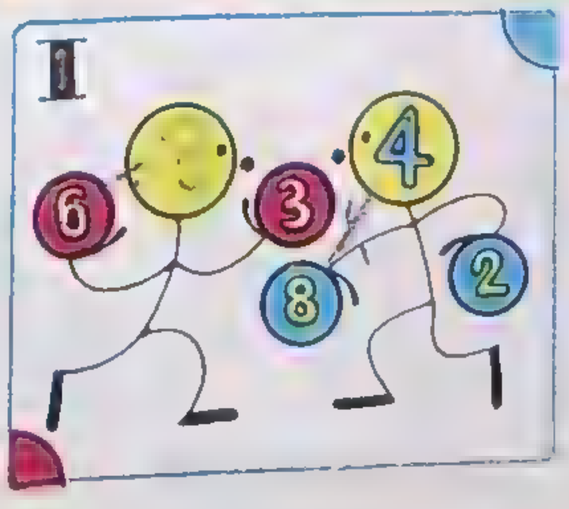
Слон, два, три, четыре, пять...
Вот подсказка, как считать:
Можно по горизонтали,
Можно и по вертикали...
Можно и зигзагом сложным,
Словно шахматным конем.
Можно так и этак можно —
Лишь бы вышел слон слоном!

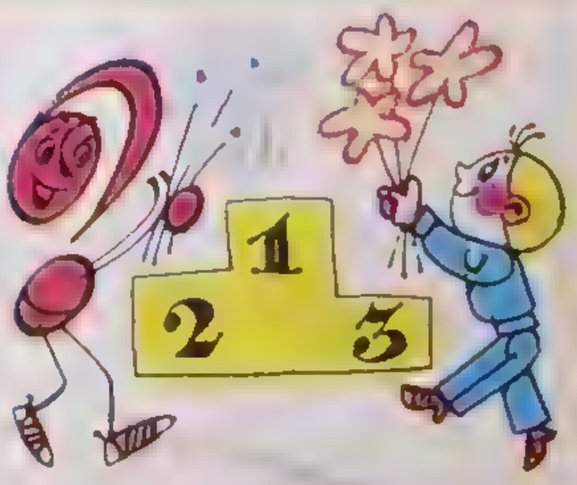


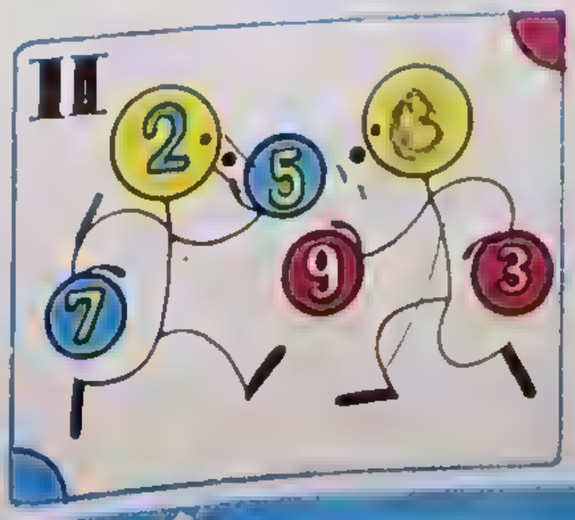
НА ПЬЕДЕСТАЛ!

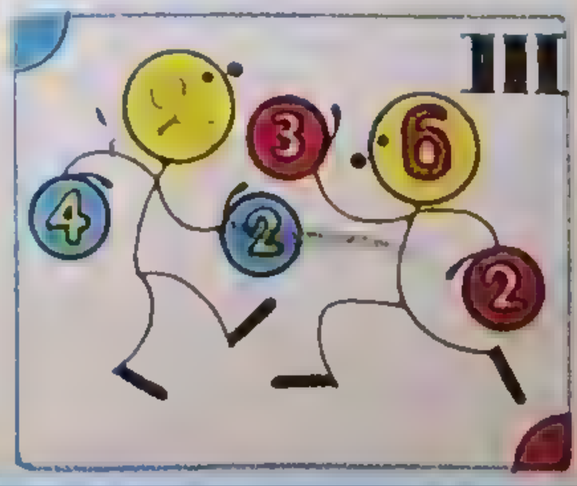
Задачка на внимание,
умение, терпение,
А также вычитание,
деленье, умножение.

Три пары цифровых боксеров
Однажды встретились в финале.
И ты узнать сумеешь скоро,
По скольку все очков набрали,
Какие заняли места?
Задача в общем-то проста,
Но, чтоб очки те подсчитать,
Необходимо лишь узнать,
В каком бою их умножали,
В каких делили, вычитали...
А результат вписать в кружки,
Где не проставлены очки,
Внимательно взглянуть на них
И победителей троих
Определить, чтоб каждый встал,
Как заслужил, на пьедестал!









НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ

— Эге-гей! Юнга! — закричала Девочка,— ты что делаешь?!
— А что? — встрепенулся Мальчик.
— Ты собирался выбросить в помойное ведро хлеб?
— Так ведь он же черствый совсем и невкусный.
— Знаешь ли ты, несчастный, если бы здесь оказался знаменитый французский писатель Александр Дюма, автор «Трех мушкетеров», он немедленно вызвал бы тебя на дуэль, а он, как известно, был одним из лучших фехтовальщиков Франции.
— А что я ему плохого сделал?
— Йо-хо-хо! И он еще спрашивает! Ты хотел выбросить хлеб — самое драгоценное на свете! Огромное множество людей трудится день и ночь, чтобы хлеб оказался на твоем столе! Ты, юнга, провинился трижды: первый раз, когда купил хлеба больше, чем тебе нужно; второй раз, когда позволил ему зачерстветь; в третий раз, когда решил его выбросить.
— Послушай,— примирительно сказал Мальчик,— я виноват — купил хлеба слишком много. Но он уже зачерствел, что же теперь с ним делать?
— Подумаешь, зачерствел! — сказала Девочка. — Нужно только сбрызнуть его водой и поставить в нежаркую духовку на 5—10 минут. После этого хлеб станет мягким, как только что испеченный. А кроме того, из черствого хлеба можно приготовить множество вкусных вещей.
— Каких, например?
— Например? Самое простое — сухарики. Нарежь мелкими кубиками хлеб, уложи тонким слоем на противень и поставь в нежаркую духовку на 20—30 минут. Когда выключишь газ, противень оставь в духовке. Там в тепле сухарики постоят еще полчаса и станут совсем легкими и хрустящими.
— А что еще можно приготовить из черствого хлеба?
— Много чего. Одних супов... не знаю даже сколько! Хлебный суп с яблоками и вареньем; суп по-литовски из сухофруктов со сметаной; суп по-итальянски с сыром, яйцом и зеленым луком; андалузский суп гаспачо...
— А это еще что такое?
— Это холодный суп из пшеничного хлеба с помидорами и огурцами. Суп-пюре с морковью, суп с ржаным хлебом и яйцами...
— Погоди, шкипер,— взмолился Мальчик. — Ты забыла объяснить, при чем тут все-таки Дюма-отец?
— Так ведь его гениальному перу кроме знаменитых романов принадлежат еще и замечательные рецепты, в том числе и блюд из хлеба. Вот, например, его рецепт простого лукового супа: ржаной хлеб нарезать мелкими кубиками, обжарить в сковороде на сливочном масле. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на сливочном масле до золотистой окраски, добавить обжаренные хлебные кубики и жарить вместе до тех пор, пока лук не примет бронзового оттенка. Затем переложить все в кастрюлю, слить в нее масло со сковороды, залить кипящей водой и варить 10—15 минут. На 200 граммов ржаного хлеба — 1 литр воды, 2 средние луковицы, 2 столовых ложки сливочного масла.

знаешь ли ты...

Какая страна самая большая в мире по площади? Советский Союз — 22,4 миллиона квадратных километров.

Какое самое большое море в Советском Союзе? Берингово — его площадь 2315 квадратных километров.

знаешь ли ты...

Какую площадь на земном шаре занимают суша и вода? Суша — 149 миллионов, вода — 361 миллион квадратных километров, а всего — 510 миллионов квадратных километров.

Какова наибольшая скорость Гольфстрима? От 6 до 10 километров в час.

знаешь ли ты...

Какая самая большая длина дуги меридиана и параллели земного шара? Меридиана — 111,7 километра (90-й градус широты), параллели — 111,3 километра (0-й градус широты).

Игры с Чипом

— А знаешь, как меня назвала одна девочка в письме,— гордо сказал Чип в жаркое июльское воскресенье, когда они с Сережей устроились на веранде, чтобы поиграть и поболтать. — Ни за что не угадаешь! Современный электронный мальчик с пальчик, вот как.

— Вот и прекрасно,— подхватил Сережа,— расскажи мне сказку про современного электронного мальчика с пальчик, вроде сказок для роботов писателя Лема.

Чип уселся, поджав ножки, на коробке своего калькулятора, поднял с важным видом палец кверху и начал так...

В некотором вычислительном центре, в некотором машинном зале жил да был маленький Чип. Он был самым младшим в семье; все шестеро его старших братьев, как и его родители, день и ночь гнули спину на своего хозяина — Центрального Процессора. И вот как-то ночью услышал Чип, как его родители сговариваются завести его с братьями в Лес Неправильных Программ да там и оставить. А это был страшный лес! Там на каждом шагу подстерегали опасности: то Бесконечный Цикл закрутит, засосет, и не вырвешься, а то Двоичное Дерево своими ветками-рогатками запутает, затянет; начнешь их обходить — и сгинешь без следа, только тебя и видели.

Но страшнее всего в том лесу был огромный великан Гигабайт. Сидел он в своей Директории, окруженный верными слугами — Дисководами, и поджидал неосторожных путников. Ему сотню бит информации проглотить, как муху,— даже и не заметит. Вот к нему-то и привели братьев.

— Эй, мелюзга, видите эти весы? — великан показал на огромные весы с коромыслом и двумя чашками. — Если догадаетесь, как найти самого легкого из вас, не больше 6 раз сравнивая друг с другом на этих весах, то этого самого легкого я отпущу.

Братья призадумались. Если бы сразу начать с Чипа, то, конечно, шесть раз сравнив его с остальными, можно доказать, что он самый легкий. Но коварный Гигабайт не станет их слушать, начнет, с кого захочет, и все 6 раз истратит на то, чтобы проверить, что он не самый легкий. И вдруг Чип крикнул:

— Я знаю, я знаю! Только ты не обманешь, отпустишь самого легкого?

Великан расхохотался:

— Эту загадку не смогли решить уважаемые процессоры на радиолампах, не смогли их решить заслуженные ученые на транзисторах, а ты, малявка, и подавно не сможешь!

— А это мы посмотрим! Ну, Гигабайт, все слышали твое обещание, так чтобы потом тебе обманщиком не прослыть...

Великан побагровел, топнул ногой и взревел:

— Этот мальчишка выведет меня из себя! Я от своих слов не отступлюсь и за всю жизнь ни бита неправды не сказал. А ну-ка давай выкладывай свой алгоритм, пока я тебя...

— Итак, слушай,— спокойно сказал маленький Чип. — Берешь первого попавшегося и объявляешь его **самым легким**, а потом сравниваешь остальных с **самым легким**. При этом ты после каждого сравнения называешь **самым легким** того, кто на этот раз оказался легче.

— Ну-ка постой,— перебил его великан,— ты мне что-то голову заморочил, я так не понимаю. Давай-ка проверим! — Он схватил двух самых больших братьев и бросил на весы. — Так, этот вроде немного полегче, объявляем его временно самым легким. — Он схватил еще одного из старших братьев. — Ага, этот еще легче, значит, теперь его временно объявляем самым легким. — Он схватил следующего. — А этот тяжелее, значит, самым легким остается предыдущий. — Четвертый раз сравниваем, вот с этим, ага, он полегче, значит, теперь самый легкий он. Сравниваем пятый раз, нет, прежний остался самым легким, и... вот ты, мелюзга, оказываешься самым легким. Действительно, за шесть раз нашел.

— Ну как, отпускаешь? — весело спросил младший брат.

Великан насупился:

— Я одного обещал отпустить и свое слово сдержу. Иди и помни мою доброту.

— А мои братья? — закричал возмущенный Чип. — Ты их тоже обещал отпустить!

— А ты случайно угадал,— возразил Гигабайт. — Вот докажи, что ты на самом деле умный, найди еще один такой алгоритм, и я отпущу еще одного брата...

Чип прервал свой рассказ и хитро прищурился:

— Ну и как ты думаешь, удалось электронному мальчику с пальчик спасти всех братьев? Нашел он еще 6 алгоритмов, как найти самого легкого из 7, шесть раз сравнивая попарно на весах? Подскажу тебе, что братьев можно разбить на группы по двое, по трое и т. д. и сначала находить самого легкого в каждой группе, а потом уже сравнивать их между собой. Поищи эти алгоритмы, и чем больше братьев ты поможешь спасти, тем более веселую полоску ты вырезай в этом месяце.

— Погоди,— спохватился Сережа,— ты же мне не объяснил, что такое алгоритм; это что, правило взвешивания?

— В этом случае — это правило взвешивания, а вообще — такая последовательность действий, которая **всегда** приводит к желаемому результату.

июль

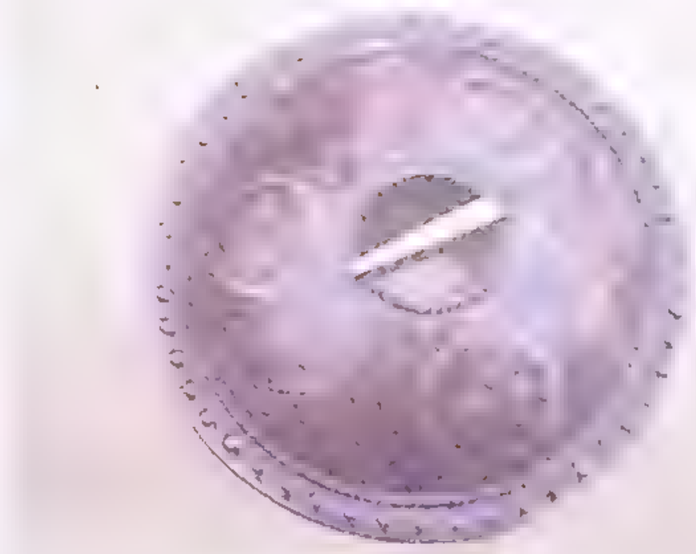
ИЮЛЬ ржице-матушке к земле кланяться велит — так говорится об этом месяце в народе. Овес уже в кафтане, а на гречe и рубашки нет.

Зеленые растения претворили солнечный свет в свое тепло. Теперь золотистый океан ржи и пшеницы запасем мы себе впрок на целый год. В человеческий рост поднялись хлеба. Примолкают пичужки: им уже не до песен. Во всех гнездах у них птенцы. Это не то, что утята или цыплята. Птенцы появляются на свет голенькими слепышами и долго нуждаются в заботах родителей. Но земля, вода, лес, даже воздух — все полно сейчас корма для маленьких: достанет на всех.

В лесу и садах полно маленьких сочных плодов: ягод земляники, черники, голубики, смородины; на Севере — золотистой морошки, на Юге — вишни. Луга сменили золотое свое платье на ромашковое. Белый цвет лепестков отражает солнечные лучи. Жизни творец Солнце в эту пору не шутит: ласки его могут и сжечь.

Виталий Бианки

народное творчество



Небесный дед Уку — один из любимых героев эстонского фольклора, его почитали как защитника и покровителя домашнего очага. Не случайно и созданное в наши дни в Эстонии объединение мастеров народных художественных промыслов стало называться его именем. Начиная с вторжения в Прибалтику рыцарей-крестоносцев в начале XIII века все художественное творчество эстов было насильственно втиснуто в рамки домашних крестьянских ремесел. Вязанье, ткачество, вышивка, обработка металла и дерева были теми областями, в которых только и могли эстонские крестьяне выражать свои понятия о красоте, свою национальную культуру. Эти обычные в общем-то ремесла они подняли на уровень настоящего искусства, поражающего своей оригинальностью, поистине безграничной фантазией. Мухуские вышивки, хаапсалуские платки, варежки, льняные салфетки, полотенца, фартуки, металлические украшения, кожаные ремни и сумки — все это сегодня делают мастера объединения «Уку».

В ПОХОД

Ты жди опять нас, школа,
Любимый, светлый дом!..
К тебе вернемся скоро,
Лишь только отдохнем.
Мы по примеру взрослых
Готовим рюкзаки
И двинем —
где на веслах,
Где берегом реки.
А где глухой тропою
Среди родных лесов
Дорогами героев —
И дедов, и отцов.
Прекрасная закалка:
То дождик, то жара.
А будет и рыбалка,
И песни у костра.
Зовет земля родная
Сынов и дочерей...
Нет в мире лучше края,
Нет краше этих дней!

Павел Прудников
(Перевод с белорусского)

ПОСЛЕ ДОЖДЯ

Дождик прошел по
садовой дорожке,
Капли на ветках висят,
как сережки,
Тронешь березку — она
встрепенется
И засмеется,
До слез засмеется.
Дождь прошуршал
по широкому лугу,
Даже цветы удивились
друг другу:
В чашечках листьев,
на каждой травинке
По огонечку,
По серебринке.
Дождь по пшеничному
полю пронесся —
Потяжелев, удлинились
колосья
И поклонились земным
поклоном
Мимо летящим шумным
вагонам.
Небо, закончив
доброе дело,
Тоже, довольное,
посветлело.
И в семицветных его
воротах
Звезды блеснули
на самолетах.

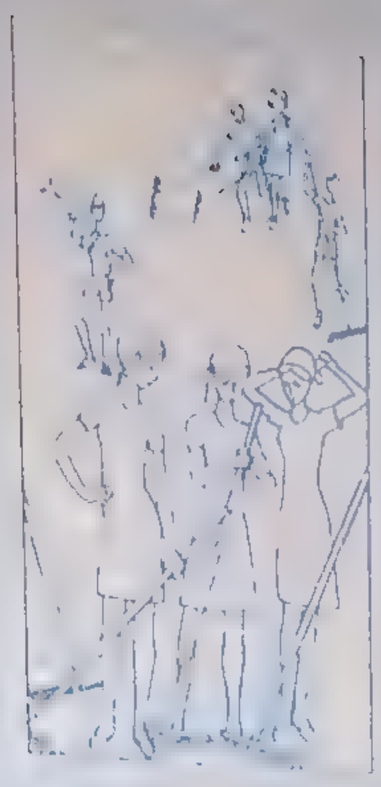
Александр Яшин

ЭСТОНСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОСЛОВИЦЫ

Кто ищет, тот находит, а кто находит, тот опять ищет.

Где видишь, не спорится дело, иди и помогай смело.

ПН	ВТ	СР
1	2	3
ЧТ	ПТ	СБ
4	5	6
ВС	ПН	ВТ
7	8	9
СР	ЧТ	ПТ
10	11	12
СБ	ВС	ПН
13	14	15
ВТ	СР	ЧТ
16	17	18
ПТ	СБ	ВС
19	20	21
ПН	ВТ	СР
22	23	24
ЧТ	ПТ	СБ
25	26	27
ВС	ПН	ВТ
28	29	30
СР		
31		



1 — 1975 — В Хельсинки был подписан Заключительный акт Совещания по безопасности и сотрудничеству в Европе.

2 — 35 лет со дня открытия (1953) IV Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Бухаресте.

3 — 1940 — Литовская ССР принята в состав Союза ССР.

5 — 1895 — Умер Фридрих Энгельс.

5 — 45 лет со дня освобождения (1943) советскими войсками городов Орел и Белгород от немецко-фашистских захватчиков. Первый артиллерийский салют в Москве.

5 — 1940 — Латвийская ССР принята в состав Союза ССР.

6 — 1940 — Эстонская ССР принята в состав Союза ССР.

7 — День железнодорожника

13 — 100 лет со дня рождения П. Л. Войкова (1888—1927), деятеля российского революционного движения, советского дипломата.

13 — День физкультурника

14 — День строителя

17 — 90 лет со дня рождения М. В. Захарова (1898—1972), Маршала Советского Союза, дважды Героя Советского Союза.

21 — День Воздушного Флота СССР

23 — 1944 — День освобождения Румынии от фашистского ига. Национальный праздник румынского народа.

26 — 1920 — Образование Казахской АССР; с 1936 г. — союзная ССР.

27 — День советского кино

28 — День шахтера

Август 1956 — Создание Союза польских харцеров.

70 лет назад, в августе 1918 года, было положено начало юннатскому движению в нашей стране.

юбилей

П. Л. ВОЙКОВ

Август 1903 года. В Керчи, на митинге солидарности с рабочими юга России, со страстной речью выступил высокий белокурый гимназист. Это был Петр Войков.

Его, члена социал-демократического кружка, керченские подпольщики знали под кличкой Интеллигент. Он прошел всю школу нелегальной работы. Был членом подпольного комитета, распространял прокламации, выступал на маевках. Его исключали из гимназии за политику». И наконец, преследуемый охранкой, он тайно перебрался за границу, в Женеву. В Швейцарии он познакомился с В. И. Лениным и Н. К. Крупской.

Только Февральская революция открыла ему границы России. И вот месяцы титанической работы на Урале, в Екатеринбурге. После Октября он становится секретарем областного бюро профсоюзов, председателем Екатеринбургской думы, народным комиссаром снабжения СНК Урала.

В 1924 году Петр Лазаревич Войков назначен полномочным представителем СССР в Польше. Он знал, что ему предстоит нелегкая работа: окопавшиеся в Варшаве монархисты готовили против него заговор. Но он, большой и сильный, вышагивал по улицам города запросто, ничего не боясь. Утренняя почта приносила сотни анонимок. Неизвестные грозили смертью. Войков сбрасывал угрозы в корзину и сердился, если кто-либо из сотрудников посольства осторожно намекал ему насчет охраны... Войков прожил всего 39 лет. В столице панской Польши он был убит белогвардейцем. Выстрел в спину прогремел среди бела дня 7 июня 1927 года. И эхо его прокатилось по всему миру.

пионеры ПНР

Это произошло в августе 1956 года. Решением Центрального Комитета Польской объединенной рабочей партии был основан Союз польских харцеров. Издавна в Польше сильных и мужественных людей называли харцерами. Отсюда и название детской организации.

Главный закон харцеров требует служить народной Польше, быть на стороне тех, кто борется за свободу и равноправие людей. Харцер должен стараться узнать больше, чем он знает, стараться сделать больше, чем делает сейчас. Он должен добросовестно трудиться, заботиться об общественном благе так же, как о собственном.

Два миллиона юных граждан народной Польши шагают в рядах Союза польских харцеров. Везде можно увидеть этих ребят. Они там, где нужны их ловкие руки, где требуется их помощь. «Чувай!» — «Будь готов!» — таким возгласом встречают харцеры друг друга. И харцеры готовы прийти на смену старшим, тем, кто начинал возводить здание народного государства, кто поднимал из руин польские города и села.

Интересно, что в год основания Союза польских харцеров по предложению редакции харцеровской газеты «Свят млодых» («Мир юности») родилось спортивное соревнование по пионерскому четырехборью, в котором больших и заслуженных успехов добились и советские ребята. Многие известные спортсмены начинали свой путь в большой спорт на состязаниях пионерского четырехборья «Дружба». Предварительно соревнования проводятся отдельно в каждой стране, а победители встречаются в финале на стадионах СССР или ГДР, ЧССР или Венгрии, Болгарии или Монгольской Народной Республики.

В. Люстров

из пионерской хроники

Август 1933 года. В Москве одновременно с мировой спартакиадой взрослых физкультурников состоялась детская мировая спартакиада, в которой приняли участие представители 26 стран.

1 августа 1938 года. В Баку начала выходить пионерская республиканская газета «Азербайджанский пионер».

Август 1983 года. Во Всероссийском пионерлагере «Орленок» проходил 1-й Всесоюзный слет отрядов юных друзей пожарных дружин. Закончился Всесоюзный дозор юных пожарных. В нем участвовало 2900 тысяч пионеров и школьников. За год ребята посадили 7 миллионов деревьев, выпустили 17 миллионов противопожарных листовок. Работала 21 тысяча агитбригад. Юные пожарные — активные участники операции «Летопись Великой Отечественной», операции за экономию и бережливость, хорошие спортсмены.

16—17 августа 1984 года. Состоялось торжественное открытие Всесоюзного пионерского лагеря «Океан» в Приморском крае. Лагерь построен на средства, заработанные в дни коммунистического субботника.

«БРИГАНТИНА» И «ПАРУС» ИЗ «ОКЕАНА»

Младшему брату «Артека» и «Орленка» Всесоюзному пионерскому лагерю «Океан» всего четвертый год. Расположился лагерь на берегу Тихого океана, а точнее, на берегу Японского моря, в бухте Емар. Хвойные и лиственные леса разбегаются по невысоким дальневосточным сопкам. Утром и вечером они покрыты лиловатым туманом, днем их заливает солнечный свет. Воздух в бухте такой чистый и прозрачный, что все краски вокруг кажутся необычайно яркими. Особенно хороша бухта осенью, когда краснеет листва таежных деревьев. Кажется, каждый день на восходе солнца вспыхивают среди елей и кедров огромные костры. Но не надо пугаться этого огня: налетят буйные морские ветры и погасят пожар приморской осени, оголенные ветви покроет иней.

Мыс Китенок выдается далеко в море. Есть легенда, что маленький кит приплыл к пионерскому лагерю и встал на вечную вахту, чтобы беречь покой советских ребят, живущих возле самой восточной границы нашей Родины. Мыс изрезали многочисленные туристские тропы. Пионеры отправляются в дальние походы, изучают животный и растительный мир дальневосточной земли. В тайге бродят олени, кабаны, можно увидеть следы тигра, найти древний папоротник. Изучают ребята и историю края, его славное революционное прошлое, героическую летопись времен Великой Отечественной войны. В городе Владивостоке на вечную стоянку поставлена настоящая подводная лодка. Ее экипаж в 1941—1945 годах мужественно сражался с кораблями фашистской Германии и милитаристской Японии. Лодка стоит возле морского порта. С первых дней существования лагеря завязалась добрая дружба пионеров с моряками.

Дружат ребята и с тружениками колхозов и совхозов владивостокского района, проводят трудовые десанты, помогают выращивать цветы, собирать урожай ягод и овощей.

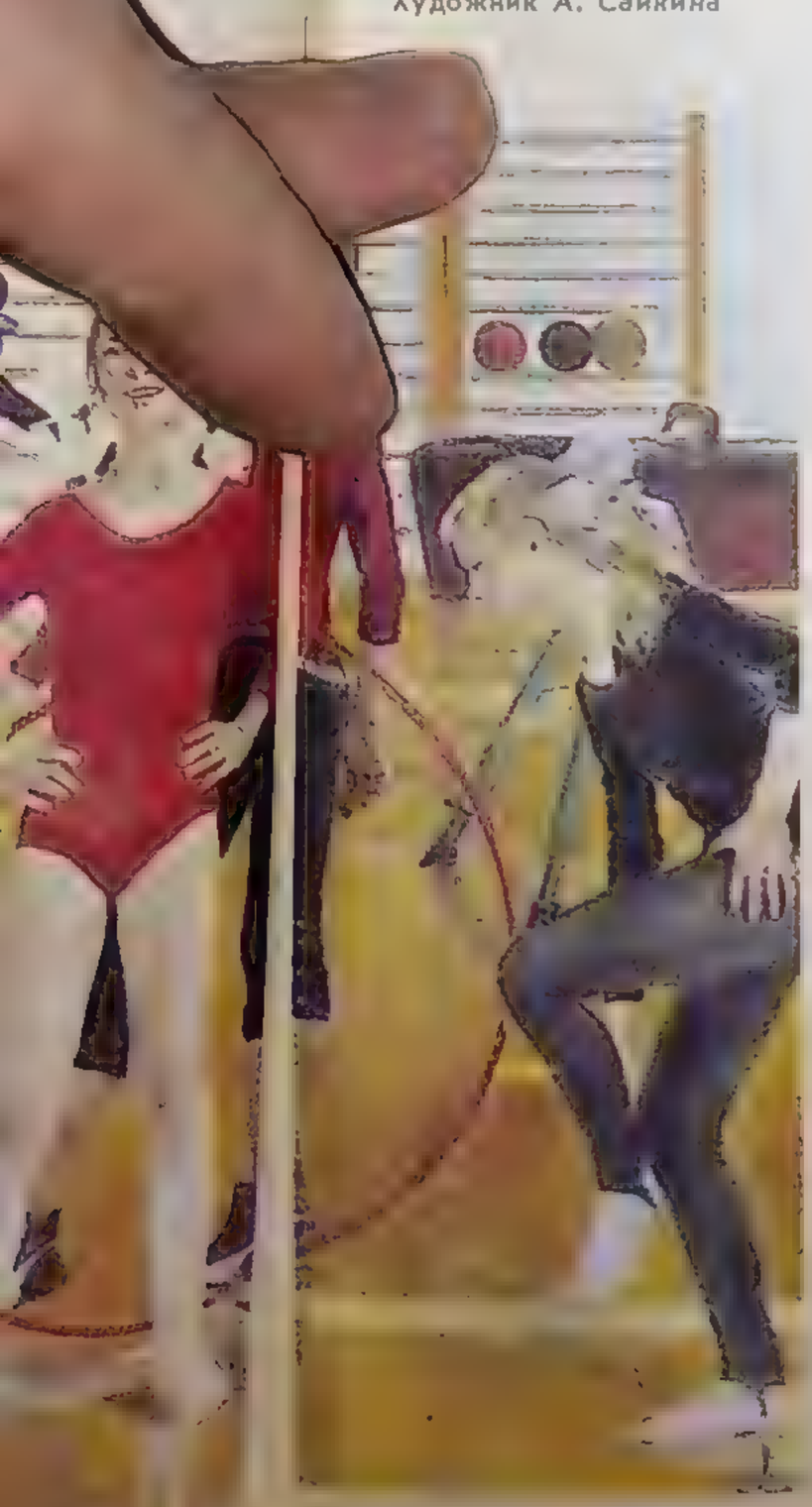
А интересные дела в дружинах и перечесть невозможно! Конкурсы, соревнования, карнавалы, концерты и, конечно, учеба. Лагерь работает круглый год, и ребята, приехавшие в него осенью или зимой, не прекращают учебу. Они отвечают у доски, готовят домашние задания, получают оценки, с которыми после окончания лагерной смены вернутся в свои родные школы. Но кроме обычной учебы есть в лагере и специальные занятия. Ведь в «Океан» приезжают пионеры-активисты, те, кто организует товарищей на всякие хорошие дела. Смены всегда тематические, то есть со всех концов страны приезжают ребята, увлеченные каким-то одним делом. Бывают смены туристические, юных друзей пожарных, вожатых октябрят и другие. Пионеры делятся друг с другом опытом работы, слушают лекции, приобретают новые навыки.

Вернувшись домой, они щедро делятся с товарищами всем, чему научились в «Океане».

И. Семенова

А ЧТО ТУТ УДИВИТЕЛЬНОГО!

Детская спортивная школа
Художник А. Сайкина



На приемном пункте, когда начали кроликов взвешивать, на юннатов из звена Иры Скрицкой посмотрели с нескрываемым восхищением. Молодцы, больших кроликов вырастили — по четыре килограмма. Некоторые зверьки даже до пяти дотянули. И это — в пять-шесть месяцев! Как же удалось вырастить таких великанов?

Девочки терпеливо учились ухаживать за своими питомцами по всем правилам кролиководства. Кому не знакомо правило: чистота — залог здоровья? У наших кролиководов оно одно из первых. В маленьком аккуратном сарайчике, похожем на сказочную избушку, царит идеальный порядок. Стенки выбелены известкой (девочки в день ремонта вынесли всех «жильцов» в сад и до вечера их сторожили, пока побелка не просохла и ядовитые для кроликов испарения не выветрились).

На столике у стены — стенд с броскими рисунками ядовитых растений, которые не должны попадать в кроличье меню: лютик, чистотел, молочай болотный.

На клетках зеленой крышей настелена свежая трава. Не для красоты — для здоровья. Влажную траву скармливать нельзя — кролики от нее могут погибнуть, вот и провяливают зеленый «ужин».

Но и это не все. Девочки стали наблюдать за крольчатами и их развитием. И вот что обнаружили. Потомство у крольчих бывает маленькое и большое. В маленьком семействе крольчиха досыта кормит своих малышей. А у многодетной мамы для всех молока не хватает. Значит, крольчиха с малым потомством должна подкормить чужих голодных малышей. Надо только аккуратно подсадить к ней подкидышей, иначе крольчиха может не принять чужаков.

Второй опыт проводится не в крольчатнике, а на опытническом участке, где растет коллекция кормовых трав. Здесь же кролиководы высеяли на пробу новую для них кормовую культуру — астрагал нутровый. Эта трава прорастает ранней весной, едва сходит снег, дает много зелени, а значит, у кроликов появится раннее витаминное блюдо.

Как видите, не только кроликов, но и кормовую траву для них выращивают кролиководы. И морковь, и свеклу, и картофель. Да еще сено в саду заготавливают и веточки на зиму. И лекарственные травы — полынь да ромашку — на случай болезни.

Так что же тут удивительного, что кролики у заботливых хозяюшек такие огромные выросли?

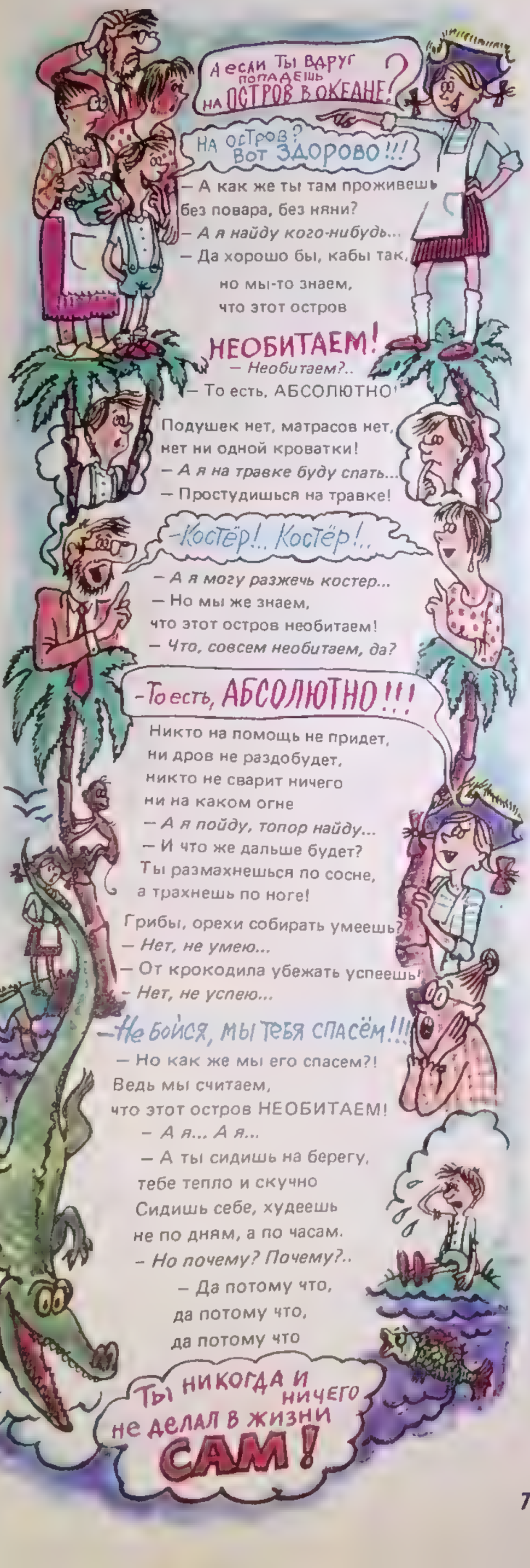
Лида,
городская станция юных натуралистов
Л. Яковенко

советуем прочитать

Жуковский Н. Полномочный представитель СССР. (О П. Л. Войкове). М., 1968.

НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ

Стихи Ю. Кима



ПИШЕМ ПИСЬМА

Каникулы — веселое время. Новые знакомства, множество развлечений, уйма интересных дел! Но не забывай о тех, кого ты оставил дома. Обещал писать — надо выполнять. Садись и пиши! Неумолимое воображение подсказывает любящим родителям картины одну ужаснее другой. Поэтому пиши часто, подробнее. И если ты с увлечением рассказываешь о нападении на лагерь, об ожесточенных боях и кровопролитных сражениях, не забудь добавить, что это была игра.

Умение писать письма — немалое искусство, об этом мы сейчас и поговорим. С древних времен письмо — что-то вроде гонца, представителя того человека, который его послал. Поэтому не пиши на листках, вырванных из первой попавшейся тетради, и не царапай словно курица лапой. Такое письмо представит тебя не с лучшей стороны.

Приступая к написанию письма, подумай об обращении. Если письмо к маме, то «Дорогая мама!». А если письмо в какое-то учреждение? Ты же не будешь писать: «Дорогое министерство...» или «Дорогой журнал...» Смешно! Правда? В таких случаях следует написать то же самое, что указано на конверте в качестве адресата.

Четко продумай содержание письма, чтобы его смысл был понятен адресату. Если ты напишешь в редакцию радио: «Посоветуйте, пожалуйста, какое мне выбрать ПТУ, чтобы приобрести хорошую профессию», этого будет недостаточно. Подумай сам: откуда в редакции могут знать о твоих интересах и способностях, о том, в каком классе ты учишься. А ведь от этого зависит совет, который тебе могут дать. Стоит, пожалуй, напомнить еще одно — на каждое полученное от кого-то письмо надо ответить обязательно, и не через год.

ЖИВОТНЫЙ МИР палеозойской эры

ПЕРВЫЕ ЗЕМНОВОДНЫЕ

Древнейшие земноводные — ихтиостеги — обитали в верхнем девоне около 300—32[illegible] миллионов лет назад. Эти примитивные амфибии сохраняли еще очень много сходных и даже общих [illegible] (признаков) с кистеперыми рыбами. Поэтому происхождение земноводных от кистеперых рыб не подлежит никакому сомнению. В дальнейшем история эволюции земноводных нашей планеты развивалась неравномерно. Изобилие и процветание этих животных было отмечено в карбоне, триасе и кайнозое, когда они были представлены множеством разнообразных форм. В то же время в юрском и меловом периодах произошло замедление их развития, уменьшилась численность и видовое разнообразие. Однако начиная с верхнего карбона (в палеозое) и до конца триаса (в мезозое) амфибии первенствовали в тогдашней фауне. В качестве одного из представителей крупных земноводных мы показываем вам мастодонзавра, появившегося на Земле [illegible]онце каменноугольного периода. Это был крупный хищник, питавшийся почти исключительно рыбами, населявший пресноводные водоемы (озера и болота). Он вел водный образ жизни. Его привычки и поведение были весьма сходными с образом жизни обыкновенных лягушек. Он также не мог существовать без воды, лишь изредка и ненадолго вылезал на сушу. Поэтому, когда в пермском периоде климат стал менее влажным и водоемы, в том числе и большие озера, стали высыхать и исчезать, началась массовая гибель мастодонзавров, и к началу триаса этот крупный хищник исчез с лица Земли. Название описываемой группы — ЗЕМНОВОДНЫЕ — говорит о том, что эти животные, выходящие на сушу, не оторвались еще в полной мере от жизни в воде. И на самом деле, многие из них продолжали вести водный образ жизни, вылезая на сушу лишь на краткое время, или если и

ОТНЫЙ

ЗОЙСКОЙ ЭРЫ

РВЫЕ
ВОДНЫЕ

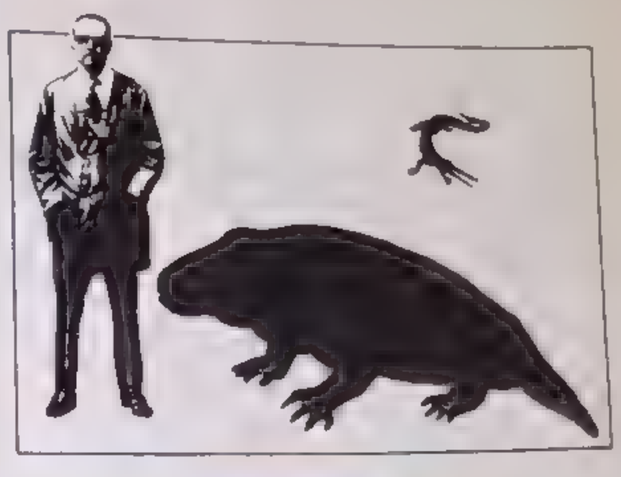
емноводные —
обитали в верх-
коло 300—320
т назад. Эти
амфибии со-
очень много
е общих
кистеперыми
у происхож-
ных от кисте-
длежит ника-
В дальней-
олюции зем-
планеты раз-
мерно. Изо-
ние этих жи-
ечено в кар-
кайнозое,
едставлены
ообразных
емя в юр-
периодах
дление их
илась чис-
е разнооб-
ачиная с
(в палео-
триаса (в
первенст-
й фауне.
из пред-
земно-
аем вам
вившего-
е камен-
да. Это
, питав-
ительно
пресно-
ра и бо-
образ
и пове-
дными
новен-
же не
воды,
долго
этому,
риоде
ным и
боль-
ать и
совая
и к
пный
мли.
руп-
го-
вот-
, не
ме-
са-
ро-
раз
шь
и и

жили на суше, то около воды, с которой они были постоянно связаны. Они, как и рыбы, откладывали икру, весь цикл развития которой проходил в воде.

Земноводные прошли лишь самые первые этапы освоения суши, но именно поэтому их биология до сих пор представляет огромный научный интерес, так как дальнейшая эволюция этих животных, их полный отрыв от водной среды, положила начало для возникновения следующей группы — высших позвоночных (пресмыкающихся).

Впервые именно пресмыкающиеся стали размножаться на суше в отрыве от воды. У них появились яйца с плотной внешней оболочкой, предохраняющей их от высыхания и механических повреждений. Благодаря этому в дальнейшем возникли новые группы высших позвоночных — птицы и млекопитающие.

МАСТОДОНЗАВР



Пресмыкающиеся по сравнению с земноводными являются уже типичными наземными (сухопутными) животными. Появление первых пресмыкающихся относится к концу каменноугольного периода палеозоя. Они развивались как сухопутные формы, однако были и такие, которые приспособились к жизни в воздухе (птерозавры), а также и такие, которые, сохраняя все признаки пресмыкающихся, вели водный образ жизни. Большая часть были хищниками, но черепахи и птерозавры питались и растительной пищей. Мезозавр — один из немногих древних ящеров, относящийся к отряду среднеящеров, который приспособился к жизни в воде. Он обитал в пресных водоемах Южной Африки и Бразилии в конце каменноугольного — начале пермского периода. По своему внешнему виду он был похож на современного крокодила: сжатый с боков хвост, пятипалые конечности с плавательными перепонками между пальцев, длинная морда с вытянутыми челюстями, вооруженными массой тонких и длинных зубов. Но по своим размерам он был в несколько раз меньше. Самые крупные мезозавры достигали всего от 60 до 100 сантиметров длины. Мезозавр был хищником — питался в основном рыбами.

МЕЗОЗАВР

КАМЕННОГО ВЕКА
АП-ЧХИ!
АП-ЧХИ!
ПРОСЫПАЙСЯ, АО! РЫБАЛКУ ПРОСПИШЬ!
ГЛАВНОЕ – ТИШИНА! ЧТОБ РЫБУ НЕ СПУГНУТЬ.
КЛЮНУТЬ, ЧТО ЛИ?!
АП-ЧХИ!
ЭХ, УПУСТИЛИ! А ВСЕ ИЗ-ЗА ТЕБЯ! МОЖЕТ НАМ НА ОХОТЕ ПОВЕЗЕТ
Т-СС!
АП-ЧХИ!
НУ ВОТ! ТЕПЕРЬ ТЫ ВИНОВАТ!
ТИХО! КТО-ТО ИДЕТ!
ЧУЖОЙ!! ПРИТАИМСЯ. МОЖЕТ НЕ ЗАМЕТИТ!
?
АП-ЧХИ!
КТО ЭТО ТУТ ЧИХАЕТ? ВЫ ЧЬИ, РЕБЯТА? КАКОГО РОДУ, ПЛЕМЕНИ?
МЫ АО И УК ИЗ ПЛЕМЕНИ ЖИВУЩИХ НА ВОДЕ. БЕДНЫЕ МЫ, НЕСЧАСТНЫЕ! НИЧЕГО НАМ В ЖИЗНИ НЕ УДАЕТСЯ!
А ВСЕ ИЗ-ЗА НАСМОРКА! ОН У НАС ХРОНИЧЕСКИЙ. У ВСЕГО ПЛЕМЕНИ!
ПРЕКРАТИТЕ НЫТЬЕ! ТЕПЕРЬ ВЫ МОИ ПЛЕННИКИ. И ДОЛЖНЫ ПОВИНОВАТЬСЯ! А НУ, РУКИ ВВЕРХ!!
...НОГИ НА ШИРИНУ ПЛЕЧ'' НАЧИНАЕМ ЗАРЯДКУ'
ПЕРЕХОДИМ К ВОДНЫМ ПРОЦЕДУРАМ!
НУ ВОТ МЫ И ЗАКАЛИЛИСЬ! И НАСМОРК ИЗЧЕЗ!
НО МЫ НАРУШИЛИ ТАБУ! ОБЫЧАИ НАШЕГО ПЛЕМЕНИ ЗАПРЕЩАЮТ ВХОДИТЬ В ВОДУ!
НИЧЕГО, РОДИЧИ ПОЙМУТ, ЧТО ЛУЧШЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ЧЕМ БОЛЬНЫМ!

Игры с Чипом

Сережа с Чипом сидели и болтали о всякой всячине, когда Чип неожиданно спросил:

— Кстати, а когда у тебя день рождения?

— А вот угадай! — поддразнил его Сережа. — Или вычисли, если сможешь, ты же компьютер.

— Что ж, попробую угадать,— принял вызов Чип. — Месяц отгадаю не больше, чем за три раза, а день — не больше, чем за четыре. Спорим? Тогда я начинаю с месяца:

«Июнь?» — «Недолет!» — «Сентябрь?» — «Недолет!» — «Ноябрь?» — «Недолет!» — «Значит, декабрь. А теперь день. 16-е?» — «Недолет!» — «24-е?»— «Перелет!» — «20-е?» — «Недолет!»— «22-е?»

— Попал! Это тебе просто повезло, Чип, а то бы ты дольше гадал.

— Наоборот, мне не повезло. Моим методом, вернее, по моему алгоритму любой месяц угадывается с трех раз, а любой день — с четырех. Но иногда это бывает быстрее. Например, если бы ты родился 24 ноября, то твой день рождения я угадал бы с пяти раз, а если бы 16 июня, то с двух.

— А если бы я родился на день позже, 23 декабря?

— Тогда бы ты ответил «недолет» на последний вопрос, и я уже точно знал бы, что это 23, поскольку 24 был перелет.

— А, так надо все предыдущие ответы помнить! Это надо быть компьютером, чтобы все упомнить.

— Нет, все помнить не надо, достаточно запомнить два последних числа. Алгоритм устроен так, что правильное число всегда находится между этими двумя, а интервал каждый раз уменьшается в два раза. Например, когда я угадывал месяц, я сначала попробовал июнь — он ровно посередине года, и по твоему ответу я узнал, что твой месяц находится во второй половине. Тогда я снова нашел середину — это сентябрь — и по твоему ответу узнал, что твой месяц находится в третьем квартале, ну а дальше, проверив ноябрь, я всегда узнал бы месяц по твоему ответу: перелет, недолет или попал.

— Чип, милый, расскажи мне что-нибудь еще, ты ведь так интересно рассказываешь. — Сережа знал, что его друг больше всего любит, когда его хвалят. И действительно, через несколько минут порозовевший от Сережиных похвал Чип уже весело рассказывал очередную историю.

Это была история о том, как маленький электронный мальчик с пальчик Чип, спасший братьев от великана Гигабайта, вел их домой по страшному Лесу Неправильных Программ. Была темная ночь, туман, и братья сбились с дороги. Сами и не заметили, как оказались в Болоте Ошибок — ноги так и вязнут в трясине, и, куда ни ткнись, все глубже и глубже увязаешь.

— Стойте,— закричал братьям маленький Чип. — Мы все утонем! У меня есть план-алгоритм, как выбраться из трясины. Я стою на месте, а вы все делаете по три шага, каждый в свою сторону, куда кому кажется лучше. Потом перекликаемся, сравниваем, кто выше всех выбрался, и идем к нему. А чтобы знать, кто выше всех, чтобы не потеряться и не утонуть, возьмите по веревке, а концы всех веревок привяжем вот к этому колышку; я остаюсь возле колышка и по тому, куда идут ваши веревки, буду видеть кто выше вылез, а кто в трясину попал.

— А если мы все попадем в трясину? — спросил один из братьев.

— Для того я и сказал, чтобы вы дальше трех шагов не отходили, чтобы вы в трясину не попали. Видишь, дно опускается — и сразу назад. Ну а если уж окажется, что во все стороны дно опускается, значит, мы выбрались на бугор — тогда там и останемся до утра...

— Ну и как,— нетерпеливо спросил Сережа, когда Чип замолчал,— выбрались они из трясины?

— А тут нечего и гадать,— ответил Чип с гордостью,— если у тебя правильный алгоритм, то рано или поздно ты достигнешь цели. Вот если бы не алгоритм, то они бы разбрелись по болоту и потерялись или утонули.

— А какой алгоритм мы на этот раз возьмем для выбора полоски из картинки на календарь?

— Давай сделаем так. Положим все пять картинок по порядку — от самой грустной до самой веселой — и выберем сначала среднюю, то есть № 3. А теперь будем вспоминать по порядку дни прошедшей недели. Если день был хороший, то передвигаемся на один шаг к более веселой картинке, если был плохой, то на один шаг назад, а если ни то ни се, то остаемся на месте. Ну а у крайних картинок — самой грустной и самой веселой — мы, конечно, можем сдвигаться только в одну сторону или оставаться на месте. Например, если понедельник был плохой, вторник и среда — хорошими, четверг — так себе, а пятница и суббота — снова хорошими, то ты попадешь на пятую картинку.

август

АВГУСТ — зарник. Частенько нынче ходит тур по горам, а туриха по долам; тур крикнет, а туриха мигнет: мигнёт молния, гром прогрохочет. Беззвучно ночью зарницы озарят поля. Пришел последний месяц лета.

Поспевают крупные плоды: фрукты, овощи. Последний раз луга меняют наряд: теперь он пестрый, цветы на нем все больше темные — синие, лиловые... Поспевают и поздние ягоды: малина, брусника; зреет клюква на болоте, а в лесу — рябина. Появляются новые земные плоды, из плесени рождающиеся, больше любящие тень, а не яркое солнце: грибы. Стоят старички-красношапочники; кто подойдет, тот и поклонится.

Поднимается над водой, бушует метелица — и падает, усыпав берега сухим серым снегом. То свадебный танец подёнок. Только успели они уронить в воду свои крошечные яички — и вот назначенье их под солнцем выполнено: из яичек на будущий год выйдут личинки, долго проползают они по дну и вдруг взлетят воздушными красавицами — на несколько часов! А подросшие птенцы перелетных собираются в стайки, учатся летным приемам: собираются в отлет.

Виталий Бианки

народное творчество

Издавна славилась Украина своими гончарными изделиями и в первую очередь — керамикой из села Опошня, что на Полтавщине. Берега реки Ворсклы, на которых оно раскинулось, богаты залежами глины. Еще в X веке зародился здесь промысел, донесший до наших дней богатые традиции массового народного творчества. Из поколения в поколение передаются любовь к керамике, тайны мастерства исполнения и красочного оформления изделий — красивых ваз с барельефами, фигурных сосудов — «львов», «баранов», стилизованных животных и птиц, детских игрушек.

Века прошли, а практически не изменилась технология: вручную формуется на гончарном круге посуда, лепятся сосуды и игрушки «от руки», без каких-либо предварительных набросков выполняется роспись. Когда-то гончарное дело было исключительно потомственным занятием. Но и сегодняшняя Опошня дает немало примеров прямой преемственности мастерства, когда традиционным искусством занимаются целые семьи.

ЛЕС

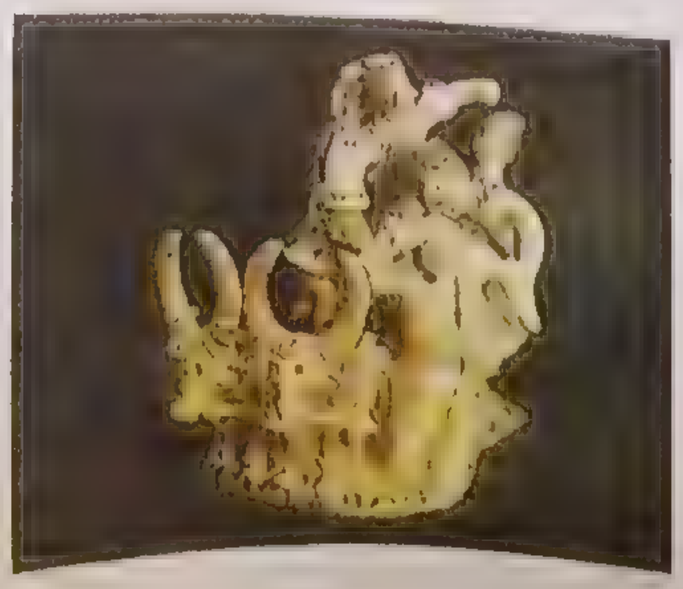
Шуми, шуми, зеленый лес!
Знаком мне шум
твой величавый,
И твой покой, и блеск
небес
Над головой твоей
кудрявой
Я с детства понимать
привык
Твое молчание немое
И твой таинственный
язык,
Как что-то близкое,
родное.
Как я любил. когда
порой,
Краса угрюмая природы,
Ты спорил с сильною
грозой
В минуты страшной
непогоды,
Когда больших
твоих дубов
Вершины темные качались
И сотни разных голосов

В твоей глуши
перекликались...
Или когда светило дня
На дальнем западе сияло
И ярким пурпуром огня
Твою одежду освещало.
Меж тем, в глуши
твоих деревьев
Была уж ночь,
а над тобою
Цепь разноцветных
облаков
Тянулась пестрою
грядою.

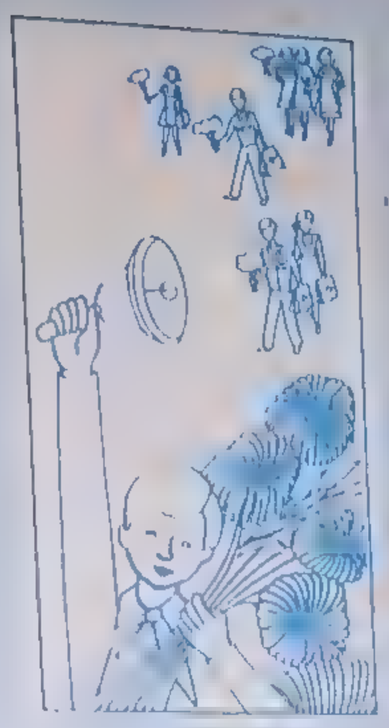
И. С. Никитин

УКРАИНСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОСЛОВИЦЫ

Друга ищи, найдя, береги.
Когда дрова горят, тогда и кашу варят.
Не говори «гоп», пока не перепрыгнешь.
Хочешь, чтобы были полны закрома,— вставай с криком петуха.



ЧТ	ПТ	СБ
1	2	3
ВС	ПН	ВТ
4	5	6
СР	ЧТ	ПТ
7	8	9
СБ	ВС	ПН
10	11	12
ВТ	СР	ЧТ
13	14	15
ПТ	СБ	ВС
16	17	18
ПН	ВТ	СР
19	20	21
ЧТ	ПТ	СБ
22	23	24
ВС	ПН	ВТ
25	26	27
СР	ЧТ	ПТ
28	29	30



1 — День знаний

1 — Всемирный день мира

1 — День профсоюзных действий за мир

2 — 1945 — Провозглашение Демократической Республики Вьетнам. С 1976 г. — Социалистическая Республика Вьетнам.

2 — 1945 — Подписан акт о безоговорочной капитуляции Японии. Окончание второй мировой войны.

4 — День работников нефтяной и газовой промышленности

7 — 60 лет со дня учреждения (1928) ордена Трудового Красного Знамени СССР.

8 — Международный день солидарности журналистов

9 — 1944 — Социалистическая революция в Болгарии. День свободы — национальный праздник Народной Республики Болгарии.

9 — 40 лет со дня провозглашения (1948) Корейской Народно-Демократической Республики.

9 — 160 лет со дня рождения Л. Н. Толстого (1828—1910), русского писателя.

11 — День танкистов

16 — 70 лет со дня учреждения (1918) первого советского ордена — ордена Красного Знамени РСФСР.

18 — День работников леса

23 — 1944 — День рождения Димитровской пионерской организации «Септемврийче» («Сентябрёнок»), Народная Республика Болгария.

25 — День машиностроителя

27 — Всемирный день туризма

30 — 70 лет назад (1918) ВЦИК утвердил Положение о единой трудовой школе.

На уроке труда

Детская железная дорога

из пионерской хроники

16—21 сентября 1923 года. В Ереване проходил 1-й республиканский слет юных коммунаров Армении, в котором участвовала тысяча делегатов от всех уездов.

10—15 сентября 1983 года. В пионерских дружинах, домах и дворцах пионеров в рамках эстафеты мира прошли митинги-манифестации против размещения в Европе новых американских ядерных ракет средней дальности. Эстафета, стартовав 1 июня в Финляндии, прошла к этому времени дорогами Болгарии и Швеции, Чехословакии и ГДР, Греции и ФРГ.

14 сентября 1984 года. Имя А. П. Гайдара присвоено одной из вершин Кузнецкого Алатау по предложению кемеровских пионеров. С этими местами связан эпизод боевой юности писателя, когда под командованием 18-летнего А. Голикова бойцы-чоновцы громили здесь в начале 1922 года остатки белогвардейских банд. Пик Аркадия Гайдара включен во Всесоюзный туристический маршрут.

Сентябрь — октябрь 1986 года. «50 ударных дней — Ленинскому комсомолу» — так называлась юбилейная вахта комсомольцев и пионеров Дона. По всем школам прошли рейды всеобуча. В колхозах и совхозах ребята помогали убирать овощи, фрукты, работали на комсомольских стройках. Из пионерского металла на заводе «Ростсельмаш» изготовлено 100 комбайнов.

слово к пионерам

РАЗВЕДКА ДЕЛОМ

Любая, даже самая романтическая профессия требует немало будничной, порой изнуряющей работы. И тот, кто хочет быть мастером, а не подмастерьем, должен еще под школьной крышей накопить запас терпеливого трудолюбия.

Школа, а именно здесь ваше первое в жизни рабочее место, не должна превратиться для вас в эстрадную площадку. Любимый предмет и тот содержит на первый взгляд скучные разделы, которые «не проглатываются», как детектив. Но если вы поняли, для чего вам нужны знания, то самые сложные страницы учебника преодолеете с увлечением.

Вы, ребята, часто слышите обращенные к вам слова старших: «Идите дальше нас, будьте лучше нас!» Чтобы выполнить этот завет, требуется многое. Стране нужны деловые люди, знающие экономику. Не стесняйтесь разбираться в ценах: в цене овощей, выращенных ученической бригадой; в цене деревьев, спасенных от пожара пионерским лесным патрулем; в цене киловатт-часов, сэкономленных ребятами вашего класса. При этом не забывайте и о цене дружбы, радости и обиды, о цене улыбки и слез.

Анатолий Ананьев,
писатель,
Герой Социалистического Труда

* * *

Увидел недостатки —
про себя не таи.
Недостатки товарища —
недостатки твои.
Дружбу — так понимать нужно:
общие недостатки
исправим дружно.

Владимир Маяковский

Юные корабелы

На этюдах

САМАНТА

Отшуршали шелковые банты,
И померкло солнышко во мгле...
Нет на свете девочки Саманты,
Нет Саманты больше на земле.
Где-то на далекой параллели
Объявили девочке войну.
Чтоб ее глазами не смотрели
Дети на Советскую страну.
Джентльмены подлости и мести,
Рыцари погромов и смертей!
Очень плохо дело ваше, если
Вы боитесь собственных детей.
Кровью пахнут грязные доходы,
Нету черным помыслам числа...
Отчего ж ты, статуя Свободы,
Дочь свою от смерти не спасла?
Что же, беззащитную такую,
Ты не развела ее с бедой?
Если бы в минуту роковую
Ты прикрыла девочку собой,
То тебе бы кланялись отныне
Люди с благодарностью в глазах,
Как Солдату в городе Берлине
С девочкой спасенной на руках.

Владимир Орлов

Для меня очень дорого, что в СССР помнят мою девочку... Саманта твердо верила, что мировое сообщество может достичь прочного мира. Мы, ее единомышленники, сегодня отстаиваем эту веру.

Из интервью
с Джейн Смит

Судьба английских учащихся определяется в 14—15 лет, после окончания пятого класса. Именно тогда они сдают экзамен, который должен показать склонности ученика — гуманитарные или технические, в зависимости от чего идет его дальнейшая специализация. Но вот что показала проверка, проведенная в школах Лондона: более трети учащихся продолжать учебу в старших классах вообще не в состоянии. Они не умеют правильно писать, испытывают трудности с простыми арифметическими действиями. Причина неуспеваемости в том, что эти дети в основном из семей безработных, и они вынуждены пропускать занятия, если им подвернется какая-либо случайная работа.

В стране не хватает школьных помещений, учебных пособий, педагогов. Классы переполнены, и учителя не имеют возможности вести занятия так, чтобы каждый ученик мог усвоить материал. Такая ситуация не вызывает беспокойства у правительства Великобритании. Ведь система образования там классовая, и к управлению страной приходят те, кто заканчивает не государственные школы, а закрытые дорогостоящие частные учебные заведения. Основная масса детей учится в обычных школах, и уже после пятого класса они вынуждены бросить учебу и начать работать.

В. Осипова

пионеры НРБ

«Дерево богато плодами, а человек — друзьями» — так сказано в народной поговорке. И это совершенно верно. Когда наш КИД «Знамя мира» из города Силистра начал в 1984 году свою работу, мы чувствовали себя неуверенно. У нас не было друзей. А сейчас у нас много друзей из СССР, Чехословакии, Польши. На днях получили письмо из Монголии. Нам пишут также из Евпатории, из Амурской области и Красноярского края, из Башкирии, Узбекистана, Таджикистана, Казахстана, Чувашской и Чечено-Ингушской автономных республик, с Украины и Белоруссии. Мы обмениваемся опытом работы, помогаем друг другу в сборе материалов.

Наша связь с советскими людьми не только заочная. Мы часто встречаемся с советскими специалистами, которые работают у нас на лесопромышленном комбинате, дружим с их детьми. Дружим также с советскими моряками — членами экипажа теплохода «Александр Карастоянов». Капитан теплохода Иван Пантелеевич Шаенко — наш лучший друг.

Очень дорожим дружбой с ветеранами Великой Отечественной войны. Переписываемся с ветеранами из 34-й Енакиевской стрелковой дивизии. Николай Климентьевич Бажко из Минска — один из самых дорогих нам людей. Ветераны рассказывают в своих письмах о войне. Главное их пожелание — чтобы никогда больше не было войны, чтобы было чистым синее небо.

Члены КИДа «Знамя мира»

УРОКИ

(Отрывок)

Учил уроки. Повторял уроки.
Уроки сделав, на уроки мчал.
Как слушал ты уроки на уроке!
Как у доски уроки отвечал!
А заслужив укоры иль упреки,
Ты тут же извлекал из них уроки...
Учился с каждой четвертью
упорней.
Твой табель взгляд родителям
ласкал.
А ты был счастлив.
Ты с восторгом корни
Искал в словах, из чисел
извлекал.
И Новый год, сверкающий,
волшебный,
Как эпизод, входил в твой
год учебный.
Ты только на каникулах, бывало,
Мечтал пилотом стать иль
моряком.
А, возвратившись в школу,
для начала
Мечтал ты лучшим стать
учеником.
И ты был прав. Умение учиться
Не менее, чем знанья,
пригодится...

Валентин Берестов

знаешь ли ты...

Какой самый большой остров на Земле? Гренландия — 2176 тысяч квадратных километров.
Какой самый большой полуостров на Земле? Аравийский — 2730 тысяч квадратных километров.

знаешь ли ты...

Какая самая многоводная река на Земле? Амазонка, среднегодовой сток — около 7000 кубических километров, или 220 тысяч кубических метров в секунду.
Какая самая длинная река в Советском Союзе? Лена — 4400 километров.
Какая самая большая глубина у озера? 1620 метров — у Байкала.
Какой самый высокий водопад в мире? Анхель (Чурун-Мерун) в верховьях реки Чурун на Гвианском плоскогорье в Венесуэле. Он падает с высоты 1054 метров.

на веселой волне

Учитель ученику на уроке труда:
— Ты ударяешь молотком, как молния!
— Вы хотите сказать, что я так быстро работаю?
— Нет, просто молния тоже никогда не попадает в одно и то же место дважды...

Плакат.
Художник В. Сачков

формула учения

ВНИМАНИЕ!

Без внимания невозможен успех в умственной работе. Выберем самый скучный для нас урок и начнем экспериментировать. Приведем себя в боевое состояние внешне, то есть сядем прямо, подберемся, и внутренне, то есть настроимся слушать и убедим себя, что слушать сегодня необходимо.
Постараемся не отвлекаться, будем следить за мыслью учителя. Чтобы легче было делать это, надо самим мысленно работать. Работы у нас две:
первая — задавать себе вопросы: почему так? Если они остаются без ответа, спросим потом учителя;
вторая — мысленно составлять в уме план рассказа учителя, то есть делить его рассказ на части. Отметить про себя: «Так, это первое... Понятно. Теперь второе... третье...»
Если же урок все-таки остается непонятным и внимание рассеивается (за непонятным следить невозможно), значит, остается одно: готовиться к уроку заранее, чтобы рассказ учителя был не совсем новым, а повторением.
Дома, принимаясь за выполнение домашнего задания, соберем все силы на первые минуты работы — и вскоре появится необходимое внимание. Но помните, что, если мы отвлечемся на что-нибудь хоть на минуту, все придется начинать сначала.
Обязательно надо научиться тренировать свое внимание и способность сосредоточиться на чем-либо. Будем слушать музыку, подолгу рассматривать картины в музее, заставляя себя полностью сосредоточиваться на том, что слышим или видим.

С. Соловейчик

ГЛОБУС ЛОМОНОСОВА

В начале XVIII века Петр I привез из-за границы огромный глобус. При пожаре глобус сгорел.
Русские ученые и мастера-умельцы сделали его заново. Работами руководил М. В. Ломоносов. Новый глобус, представлявший собой полый шар 3, 4 метра в поперечнике, был сделан мастером «инструментального художества» Академии наук Ф. Н. Тирютиным и его учениками. На глобус были нанесены с большой точностью контуры материков, береговые линии морей, океанов и озер. Внутри глобуса, где могло бы поместиться 11 человек, воспроизвели звездное небо — первый своеобразный планетарий.
В годы Великой Отечественной войны гитлеровцы вывезли глобус из города Пушкина (под Ленинградом) в Германию.
Теперь Большой академический глобус находится в музее М. В. Ломоносова в Ленинграде.

ЗАПИСНЫЕ КНИЖКИ ТОЛСТОГО

В записных книжках, да и в речи Толстого мы встречаем множество пословиц и поговорок. Лев Николаевич считал, что народная мудрость, выраженная в пословицах, поговорках, легендах, сказках, рассеяна по всей России, частицы ее можно услышать то от одного человека, то от другого; а в целом они дополняют друг друга, выявляют мировоззрение русского народа.

По словам Сергея Львовича Толстого (сына Льва Николаевича. — Ред.), «он указывал на неполноту некоторых общеизвестных послов[illegible] и записал дополнения к ним, слышанные им из уст народа» (в следующих примерах эти дополнения напечатаны разрядкой):

«На чужой каравай рта не разевай, а раньше свой затевай».

«Без стыда лица не износишь, как платья без пятна».

«От корма кони не рыщут, от добра добра не ищут».

Словари и сборники пословиц и поговорок Лев Николаевич читал как увлекательные книги, получая от них истинное наслаждение.

Не менее интересны его записи, в которых он, стремясь быть всегда точным в употреблении названий, приводит списки видовых наименований к общему родовому. Какие, например, бывают хвосты? И он записывает:

опах, опашень — конский;
хлестун, хлебестун — коровий;
ласк — дворняжки;
ошиб, ошибень — льва;
куцык — медведя;
лопата — белки;
плеск — рыбы;
хобот — змеи, ящерицы.

Записано множество названий: ветров («северик», «полуденный» и т. п.), цветов (семиглазки, татарник и т. п.), рыб и их характеристики: «щука долгорожа», «плотица красноглазая», «костливый окунь».

«Ворона — толстоголовая, платье грязное. Овсянка желтая, пеночка оливковая». Носы у людей бывают баклушей, птичий, пуговкой, осетра, утиный, луковкой, пяткой... И сколько таких наблюдений, тонких, остроумных, свежих! Читать записные книжки Толстого интересно и поучительно.

И. В. Толстой

(Из книги «Свет Ясной Поляны»)

азбука поведения

Представь себе, что ты примчался из школы голодный, как сто волков, и, не раздеваясь, не вымыв руки, несешься на кухню, хватаешь ложку и прямо из кастрюли проглатываешь все, что тебе оставлено. «Уф, наелся»,— говоришь ты, вытирая рот рукавом.

Как после этого ты будешь чувствовать себя за столом на именинах у друга?

А вот как: нож и вилка будут прыгать у тебя в руках, картофелины на тарелке забегают, как живые, а рука сама собой согнется в локте, чтобы вытереть рот рукавом. Что и говорить — есть из кастрюли куда проще!

А если бы ты дома каждый день ел как полагается, за столом, пользуясь ножом и вилкой, каким легким и удобным тебе бы это показалось!

Тем ребятам, кто склонен играть двойную роль — одну у себя дома, другую — напоказ, мы предлагаем такую игру.

У каждого из нас наверняка есть знакомый, мнением которого мы очень дорожим, на которого хотим производить благоприятное впечатление. Мы думаем об этом человеке, стараемся почаще бывать в его обществе. А теперь представь себе, что этот знакомый всегда находится где-то неподалеку и постоянно за тобой наблюдает. Это изменит тебя до неузнаваемости. Ты уже не сможешь дернуть за ухо младшего брата или обругать товарища. Под взглядом этого человека тебе и в голову не придет, возвратившись из школы, швырнуть в угол пальто, облизать тарелку или пробурчать какую-нибудь грубость маме. Так воображение поможет тебе прилично вести себя дома, нормально есть и быть вежливым с окружающими. А через некоторое время (попробуй, и ты сам в этом убедишься) горбушка хлеба в грязной руке уже не покажется такой вкусной, невоспитанность товарищей будет тебя возмущать, а беспорядок в квартире — раздражать. Пройдет еще какое-то время, и ты почувствуешь, что хорошие манеры стали уже привычкой и внутренней потребностью.

А теперь назовем черты, которые мешают стать по-настоящему воспитанным, вежливым и культурным человеком. Это неумение держать свое слово, безответственность, непунктуальность, нескромность,

неумение хранить чужую тайну. Нашему выводу можно придать вид формулы, как это делается в книгах по математике и физике:

ДХУ + ЗПП = КП,

то есть Доброжелательность, помноженная на Уважение, плюс Знание Правил Поведения составляют Культуру Поведения. Только овладев этой формулой, можно смело отправляться в путешествие по жизни. И твои отношения с окружающими будут складываться как нельзя лучше. Итак, счастливого пути!

веселый архивариус

...На камзоле Ломоносова продрались локти. Повстречавший его придворный щеголь ехидно заметил по этому поводу:

— Ученость выглядывает оттуда...

— Нисколько, сударь,— немедленно ответил Ломоносов,— глупость заглядывает туда!

НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ

— Посмотри на себя,— сказала Девочка, критически оглядев Мальчика с головы до ног.— Носки с дырками, на штанах целая коллекция пятен: спереди — от сливочного масла, сзади — от гуашевых красок. Ни один уважающий себя шкипер не стал бы терпеть у себя на борту такого неряху. Обязательно ссадил бы тебя на берег у ближайшего Необитаемого Острова! Так что будем делать, юнга?

— Чиститься... — вздохнул Мальчик.

— Вот это ответ настоящего морского волка! Итак, какие там у тебя масляные пятна — старые или новые?

— Новые,— радостно ответил Мальчик,— совсем свежие!

— Так вот, свежее жирное или масляное пятно с любой ткани можно вывести при помощи утюга и промокашки. Теплым утюгом (температура около 100°С) проглаживаем испачканное место через несколько слоев промокательной бумаги, приложенной с обеих сторон ткани.

Если жирное пятно совсем-совсем свежее, его нужно посыпать порошком мела или зубным порошком и оставить на 2—4 часа, чтобы мел успел вобрать в себя жир. А мел потом просто стряхивают. Если пятно не сошло сразу, эту операцию можно повторить.

— Ну, как ты чувствуешь себя без пятен на штанах? — спросила Девочка.

— Немножко непривычно,— ответил Мальчик.

— Ничего, привыкнешь. Переходим к носкам. Умеешь штопать? Не умеешь? Давай учиться. Штопаем так: натягиваем носок на «грибок» или на деревянную ложку. Сначала мелкими стежками обшиваем всю дырку, слегка стягивая края. Затем прокладываем длинные продольные стежки с одного края на другой. Стежки надо делать часто, располагая их один рядом с другим. Это как бы основа штопки.

Теперь по этой основе начинаем плести поперечные стежки, продевая иглу под каждый второй продольный стежок. Вести эти стежки нужно часто и ровно. Последний раз пройдемся по всей штопке, закрывая оставшиеся просветы.

Ах, да, юнга! Ты только не забудь подобрать для штопки подходящие нитки.

азбука поведения

НА ПРОГУЛКЕ

Какая бы теплая и дружная компания ни собралась, не ходите по улицам толпой, во всю ширину тротуара. Вы будете мешать другим пешеходам.

Ни в коем случае не разглядывай прохожих так, словно ты намерен помочь милиции в розысках преступника, фотография которого лежит у тебя в кармане.

На улице лучше всего придерживаться твердого правила: старайся не привлекать к себе внимания и не любопытствуй относительно других людей.

Ты глубоко ошибаешься, если думаешь, что, выйдя из дома, можно горланить песни, кричать во все горло. Это недопустимо по многим причинам и, в частности, потому, что шум вреден для здоровья. Как тебе кажется, почему окружающие постоянно стараются успокоить ребят, почему просят: «Тише, не надо шуметь»? В связи с развитием промышленности и транспорта уши людей не имеют ни минуты покоя. Если же ко всем этим механическим источникам шума прибавить наши луженые глотки, сотрясающие воздух без всякой видимой нужды и пользы, наши могучие руки, бьющие чем попало и по чему попало, мир превратится в ад. Разумеется, никто не требует, чтобы дети постоянно сохраняли тишину и не издавали ни звука. Это попросту невозможно. Но время от времени посидеть спокойно, не создавать ненужный шум и гам можно. Бегайте, галдите сколько душе угодно, но только где-нибудь в поле или на пустыре, а не на лестницах жилых домов.

Игры с Чипом

Кончились каникулы, Сережа снова пошел в школу и теперь все чаще обращался к Чипу за помощью. Программа по математике была трудная, и хуже всего Сереже давалось сложение дробей. Нужно было сначала найти наибольший общий делитель обоих знаменателей, потом разделить произведение знаменателей на этот наибольший делитель и найти тем самым наименьшее общее кратное, а потом... впрочем, потом уже было не так трудно, самое трудное было, конечно, найти наибольший общий делитель.

— Вот точно так же мучился великий Евклид две тысячи с лишним лет тому назад,— сказал насмешливо Чип, когда Сережа пожаловался ему на неподатливость наибольшего общего делителя,— и ты знаешь, чем кончились эти мучения? Он нашел свой знаменитый алгоритм, который навсегда избавил от мучений пытливых искателей наибольшего общего делителя.

— Да ведь я небось не пойму этот алгоритм, мы ведь только с девятого класса начнем изучать информатику.

— А для таких, как ты, робких искателей Н. О. Д. неизвестный поэт воспел алгоритм Евклида в стихах:

ПОКА малое больше нуля,
ПОВТОРЯЙ:
Н. О. Д. ему временно
ты приравняй,
И большое на малое ты раздели,
И остаток ты малым
теперь назови,
А большим Н. О. Д.
назови ты теперь,
И к началу вернись и
в Евклида ты верь!

— Ну, как я и думал, ничего не понятно — сплошные загадки,— уныло сказал Сережа, выслушав таинственное стихотворение.

— На то и загадки, чтобы их отгадывать,— Чип подмигнул Сереже и бодро продолжал: — Ну подумай сам, тут говорится про какое-то большое, малое и про Н. О. Д. Как ты, конечно, догадался, Н. О. Д. — это и есть наибольший общий делитель двух чисел, который мы ищем.

— Ну, наверное, большое — это большее из двух чисел, а малое — это меньшее. — Сережа несколько оживился: — Но вот потом непонятно: эти три числа все время меняются местами, делятся друг на друга, я не могу разобраться, что происходит.

— А знаешь, что должен делать программист, столкнувшись с алгоритмом, в котором он не может разобраться?

— Знаю, отложить его в сторону и пойти поиграть в футбол!

— Я сказал программист, а не футболист! Для программиста нет большего удовольствия, чем заставить программу работать. Так вот, программист в таком случае отлаживает программу, то есть проверяет, как она работает на известных ему примерах. Ну, скажем, ты знаешь, чему равен Н. О. Д. 12 и 30?

— Шести,— ответил Сережа, немного подумав, 12 — это 2×6, а 30=5×6.

— Итак, начинаем применять алгоритм Евклида. Малое — это 12, оно больше нуля, значит, повторяем: приравниваем Н. О. Д.=12, затем делим 30 на 12, получаем 2 и в остатке 6, значит, называем малым 6. Большим называем Н. О. Д., то есть 12, и возвращаемся к началу. Малое — это 6, оно больше 0, значит, повторяем снова: приравниваем Н. О. Д.=6, делим большое, то есть 12, на малое, то есть на 6, получаем ровно 2. Называем малым остаток, то есть малое теперь равно нулю. А большим называем Н. О. Д., то есть 6, и возвращаемся к началу. Но теперь малое равно нулю, а значит, повторять ничего не надо, мы уже нашли Н. О. Д. — это 6, как мы и знали заранее.

— Что-то не слишком быстро ты нашел ответ,— ехидно заметил Сережа,— я и то меньше думал.

— Долго было объяснять каждое действие,— возразил сердито Чип,— а потом, любой алгоритм полезен только в достаточно сложных случаях. Вот посмотрим, как ты найдешь Н. О. Д. 256 и 288 без алгоритма Евклида, и потом сравним, насколько быстрее ты найдешь его с помощью алгоритма.

— Здорово! — восхитился Сережа, попробовав найти Н. О. Д. — Так я пять минут ковырялся, а тут — раз, и все. Значит, необязательно, чем больше числа, тем дольше работает алгоритм?

— Вот именно,— подтвердил Чип,— за то мы и благодарны Евклиду.

— Чип, а давай попробуем придумать алгоритм выбора полосок на этот месяц с помощью алгоритма Евклида.

— Пожалуйста!

1. Возьми отношение своего года рождения к 1988 и прибавь к этой дроби отношение твоего месяца к твоему дню рождения.
2. Умножь полученную дробь на 5/13.
3. Узнай точное время и прибавь отношение числа минут к 60.
4. Оставь от полученной неправильной дроби целую часть. Это и будет номер полоски.

линия отреза

СЕНТЯБРЬ — хмурень, ревун. Все чаще теперь начинает хмуриться небо, ветер принимается реветь. Подошел первый месяц осени: осень воздуха, осень леса. Исподволь начинает желтеть, краснеть, буреть лист на кустах и деревьях. Белка спешит насадить на сучки грибы: сушит себе впрок. Исчезают стрижи, потом ласточки; воздух пустеет. В большие стаи собираются летовавшие у нас перелетные птицы и незаметно ночами отбывают в дальний путь. И вдруг — как память о красном лете — устанавливаются теплые, ясные, тихие дни. В спокойном воздухе летят, серебрятся длинные паутинки... И радостно блестит в полях свежая, молодая зелень. Старые люди загадывают ребятам загадку: «Загадаю загадку: заброшу за грядку, в год пущу, в другой выпущу», а сами с любовью поглядывают на жизнерадостную озимь. В лесу все заботы о новой жизни теперь прерваны до весны. Одни зайчихи все еще не могут успокоиться, не могут примириться с тем, что лето прошло: еще принесли зайчат-листопадничков.

Виталий Бианки

народное творчество

Кукольных дел мастер!.. И в наши дни это старинное ремесло находит немало поклонников. Если действительно увлечешься изготовлением кукол, придется стать скульптором и художником, чтобы научиться наделять фигурки характером, придавать лицам выразительность. Без навыков модельера, умения кроить, шить, вязать, вышивать, плести не создашь разнообразных нарядов. Надо также в книги по истории и этнографии заглянуть, потому что одежда, украшения, обувь — все должно соответствовать определенной эпохе. Одним словом, увлекшись изготовлением кукол, человек узнает массу интересных и полезных вещей. Так было и с биологом из Еревана Евгенией Оганян, чьи куклы вы видите на снимке. Ее работы — это коллекция моделей армянского национального костюма, каким он был в разные исторические эпохи.

* * *

Люблю дорожкою лесною,
Не зная сам куда, брести;
Двойной глубокой колеею
Идешь — и нет конца пути...
Кругом пестреет лес зеленый;
Уже румянит осень клены,
А ельник зелен и тенист;
Осинник желтый бьет тревогу;
Осыпался с березы лист
И, как ковер, устлал дорогу...
Идешь, как будто по водам —
Нога шумит... а ухо внемлет
Малейший шорох в чаще, там,
Где пышный папоротник дремлет,
А красных мухоморов ряд,
Что карлы сказочные спят...

А. Н. Майков

* * *

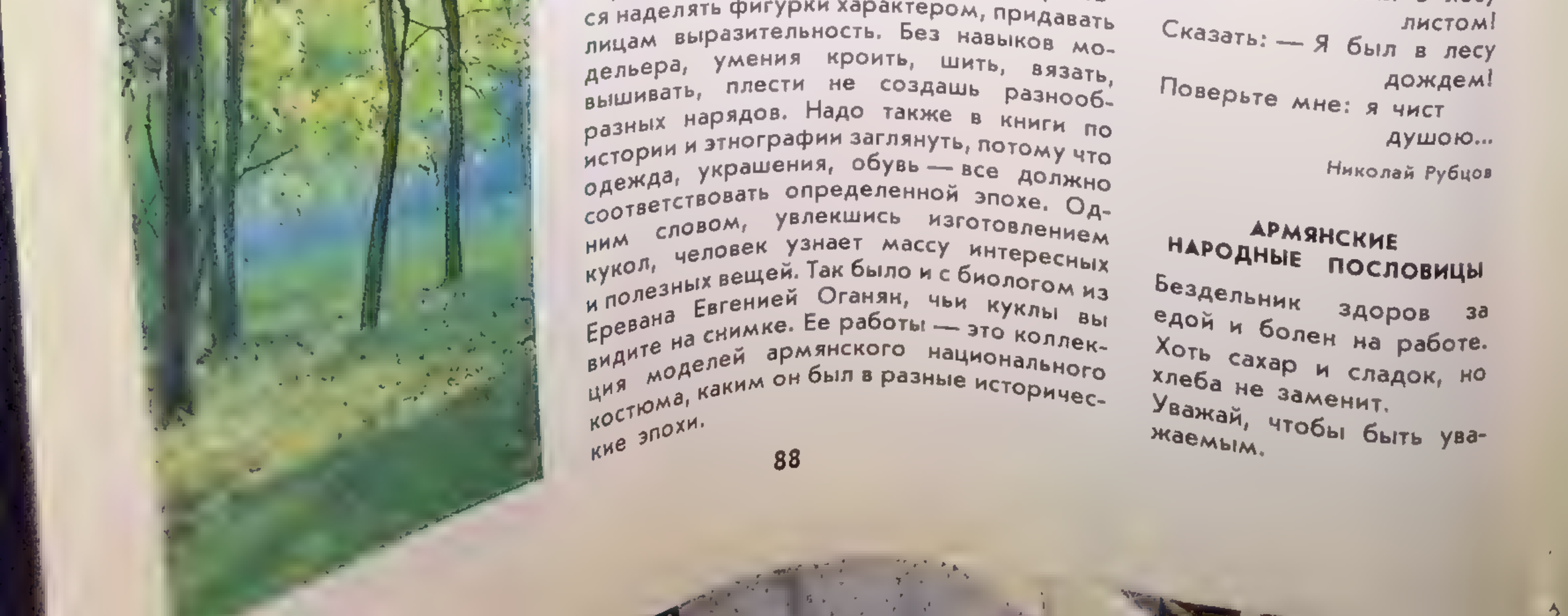
Доволен я буквально всем!
На животе лежу и ем
Бруснику, спелую бруснику!
Пугаю ящериц на пне,
Потом валяюсь на спине,
Внимая жалобному крику
Болотной птицы...
Я так люблю осенний лес,
Над ним — сияние небес,
Что я хотел бы превратиться
Или в багряный тихий лист,
Иль в дождевой веселый свист,
Но, превратившись, возродиться
И возвратиться в отчий дом,
Чтобы однажды в доме том
Перед дорогою большою
Сказать: — Я был в лесу листом!
Сказать: — Я был в лесу дождем!
Поверьте мне: я чист душою...

Николай Рубцов

АРМЯНСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОСЛОВИЦЫ

Бездельник здоров за едой и болен на работе.
Хоть сахар и сладок, но хлеба не заменит.
Уважай, чтобы быть уважаемым.

сентябрь



СБ 1
ВТ 4
ПТ 7
ПН 10
ЧТ 13
ВС 16
СР 19
СБ 22
ВТ 25
ПТ 28
ПН 31

СБ	ВС	ПН
1	2	3
ВТ	СР	ЧТ
4	5	6
ПТ	СБ	ВС
7	8	9
ПН	ВТ	СР
10	11	12
ЧТ	ПТ	СБ
13	14	15
ВС	ПН	ВТ
16	17	18
СР	ЧТ	ПТ
19	20	21
СБ	ВС	ПН
22	23	24
ВТ	СР	ЧТ
25	26	27
ПТ	СБ	ВС
28	29	30
ПН		
31		

1 — 1949 — Провозглашение Китайской Народной Республики.

2 — День учителя

4 — 1957 — В СССР произведен успешный запуск первого в мире искусственного спутника Земли. Начало космической эры.

7 — 1949 — Образование Германской Демократической Республики.

7 — День Конституции СССР

10 — 45 лет со дня учреждения (1943) ордена Богдана Хмельницкого.

12 — 1924 — Образование Молдавской АССР; с 1940 г. — союзная ССР.

13 — 30 лет назад (1958) в нашей стране началось массовое движение за звание коллектива и ударника коммунистического труда.

13 — 110 лет со дня рождения С. Г. Шаумяна (1878—1918), одного из руководителей борьбы за Советскую власть на Кавказе.

14 — 1924 — Образование Таджикской АССР; с 1929 г. — союзная ССР.

14 — 1924 — Образование Кара-Киргизской автономной области. С 1926 г. — Киргизская АССР; с 1936 г. — союзная ССР.

24 — Международный день Организации Объединенных Наций

27 — 1924 — Образование Туркменской ССР.

27 — 1924 — Образование Узбекской ССР.

29 — 70 лет со дня основания (1918) комсомола.

29 — День рождения комсомола

30 — День работников автомобильного транспорта

Октябрь 1949 — Создание Китайской пионерской организации.

из пионерской хроники

29 октября — 4 ноября 1918 года. Проходил I Всероссийский съезд союзов рабочей и крестьянской молодежи. Было провозглашено создание Российского Коммунистического Союза Молодежи. Установив верхнюю границу возраста комсомольцев — 23 года, съезд оставил открытым вопрос об их нижнем возрастном пределе, тем самым дал возможность для приема в ряды РКСМ подростков и даже детей.

5 октября 1928 года. Состоялась передача Воздушному Флоту СССР самолета «Пионер», построенного на заработанные пионерами средства.

5—7 октября 1973 года. В «Артеке» проходил 1-й Всесоюзный слет тимуровцев. Его участниками были 3460 юных ленинцев, тимуровцы разных поколений, люди, близко знавшие А. П. Гайдара.

29 октября 1978 года. На всех металлургических заводах проводилась Всесоюзная пионерская плавка из собранного пионерами и школьниками металлолома в ходе операции «БАМу — пионерские поезда». Это подарок пионерии славному юбилею комсомола.

Октябрь 1983 года. Продолжалась операция «Уренгой». Министерство черной металлургии высоко оценило пионерскую помощь. Каждый год школам перечислялось около 7 миллионов рублей, заработанных ребятами на сборе металлолома. За счет этого совершались туристические поездки и покупка спортинвентаря.

время — вперед!

Наша страна уверенно движется вперед по пути социализма. Мы многого добились, но есть на нашем пути трудности, противоречия. От них не избавиться, если продолжать работать по-старому.

На рубеже 70—80-х годов темпы нашего роста замедлились. Почему? До сих пор мы полагались в основном на экстенсивный, а не на интенсивный способ развития. Заглянем в словарь. Экстенсивный — это расширительный, растяжимый, связанный с распространением. То есть ставка на число. На все большее количество работающих, на строительство новых и новых заводов и фабрик, на бóльшие затраты сырья и материалов. Из-за «экстенсивного мышления» — погони за числом, за «валом» — часто недостает изделий нужного назначения и качества. К примеру, по количеству станков мы опережаем все страны мира. Но по самым современным, прогрессивным станкам — отстаем. А что означает «интенсивный»? Напряженный, усиленный, дающий высокую производительность. Вот это как раз то, что нужно: ставка не на число, а на умение! Только на этой основе сможем мы за 15 лет вдвое увеличить национальный доход. Только на этой основе сможем все, что производим, вывести на уровень лучших мировых образцов. А ускорение в экономике подтянет на более высокие ступени и все другие стороны нашей жизни. Иной основы для нас нет.

М. Севрук,
кандидат экономических наук

Рабочая смена

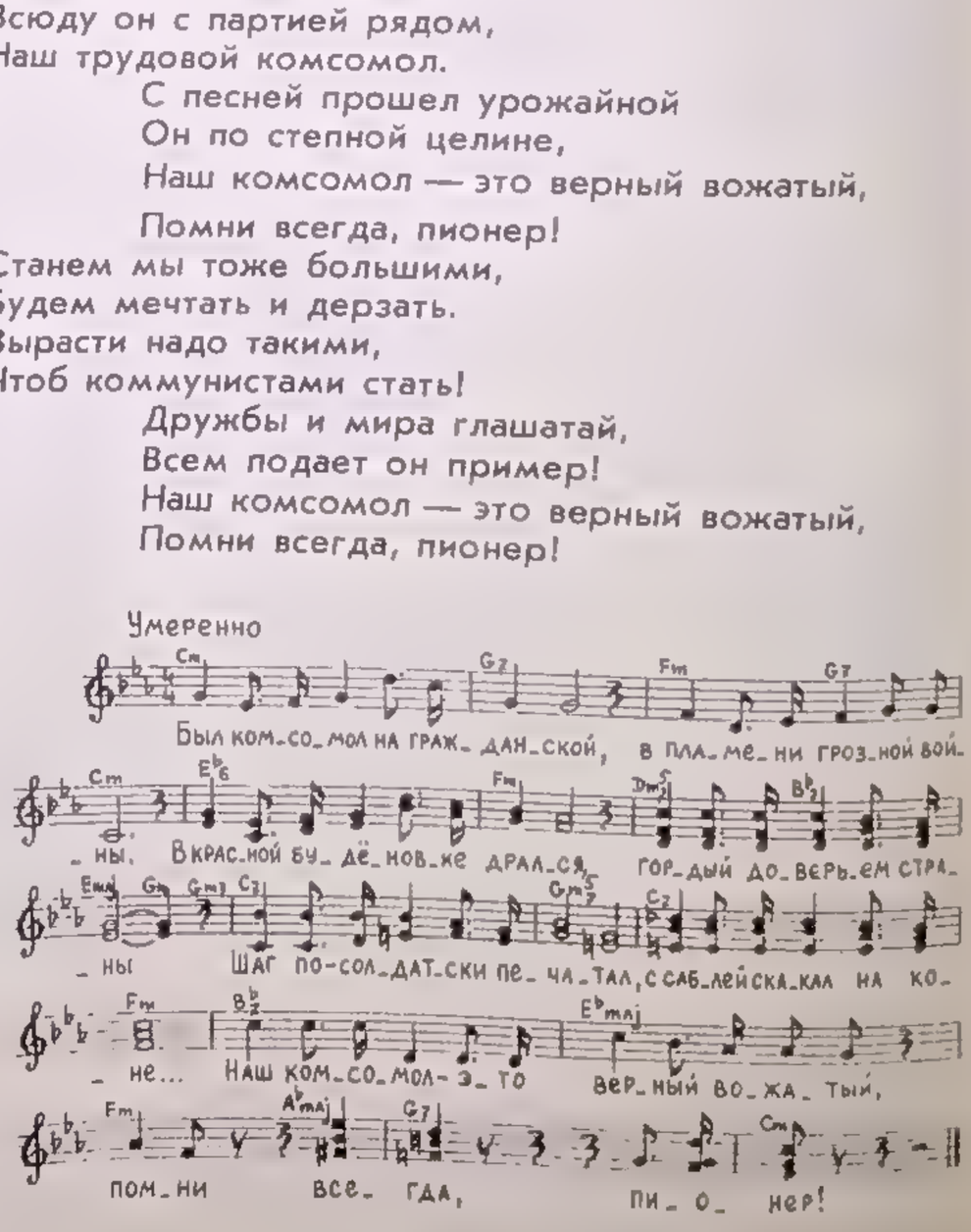
ВЕРНЫЙ ВОЖАТЫЙ

Стихи В. Семернина — Музыка А. Арутюнова

Был комсомол на гражданской,
В пламени грозной войны.
В красной буденовке дрался,
Гордый доверьем страны.
Шаг по-солдатски печатал
С саблей скакал на коне...
Наш комсомол — это верный вожатый,
Помни всегда, пионер!

В краснознаменных бригадах,
В стенах заводов и школ,
Всюду он с партией рядом,
Наш трудовой комсомол.
С песней прошел урожайной
Он по степной целине,
Наш комсомол — это верный вожатый,
Помни всегда, пионер!

Станем мы тоже большими,
Будем мечтать и дерзать.
Вырасти надо такими,
Чтоб коммунистами стать!
Дружбы и мира глашатай,
Всем подает он пример!
Наш комсомол — это верный вожатый,
Помни всегда, пионер!



КАКИЕ ВЫ СЧАСТЛИВЫЕ, ДЕТИ!

Старый учитель Иван Филиппович встречает десятое поколение своих воспитанников. Доведет их до четвертого класса, и исполнится сорок лет его работы в школе. Его дружелюбные глаза внимательно всматриваются в черные, серые, синие, голубые детские глаза, и дети приветливо отзываются на его мягкую улыбку ответной улыбкой.

— Дети, а вы видели, как задолго до рассвета всходит утренняя заря? — спрашивает Иван Филиппович.

— Нет, не видели,— отвечают дети.

— А вы видели, как соловейка пьет росу?

— Нет, не видели.

— А как шмель чистит крылышки, перед тем как взлететь с цветка, на котором спал ночью?

— Нет, не видели...

— Какие вы счастливые, дети! Счастливые потому, что увидите много прекрасного. Я поведу вас на берег озера, и вы увидите, как всходит утренняя заря. Мы спрячемся в кустах, затаим дыхание и подсмотрим, как соловей, проснувшись, пьет капельку росы.

Придем до восхода солнца к арбузному полю и застанем ленивого шмеля в желтом цветке. Он переночевал в нем, проснулся на рассвете и чистит крылышки...

Вы счастливые, дети: вы все это увидите...

Василий Сухомлинский

Наша учительница

юбилей

С. Г. ШАУМЯН

Степан Шаумян прожил трудную жизнь революционера-профессионала, испытал жестокие преследования царских властей, аресты и ссылки, но ни на минуту не усомнился в правильности избранного пути. Из сырой тюремной камеры он обращается к своим детям: «Как проводите время? Как занятия?.. Ходите ли в театр? Это необходимо, дети... Все, что будет ставиться из классиков, по крайней мере, нужно видеть... Новые пьесы — по совету знающих...» Но театр театром. Отец хочет видеть в детях и крепких бойцов: «Старайтесь в свободное время делать гимнастику, представьте себе, я два раза в день по 10—15 минут делаю и очень доволен».

После Октябрьской революции особым декретом за подписью В. И. Ленина Степан Шаумян назначается чрезвычайным комиссаром по делам Кавказа. 25 апреля 1918 года в Баку было создано первое полномочное Советское правительство в Закавказье — Совет Народных Комиссаров под председательством Шаумяна. В него вошли М. Азизбеков, П. Джапаридзе, И. Фиолетов, Г. Корганов, Я. Зевин и другие. С первых же дней Бакинская коммуна приступила к социалистическим преобразованиям.

Были изданы декреты о национализации нефтяной промышленности, банков, Каспийского торгового флота; о конфискации бекоханских земель и передаче их крестьянам. На предприятиях и в учреждениях вводился рабочий контроль, 8-часовой рабочий день, повышалась зарплата рабочих. В крайне тяжелой обстановке приходилось действовать комиссарам. За несколько месяцев до своей гибели С. Шаумян говорил: «Нам, может быть, придется даже пасть жертвами контрреволюции, но мы должны исполнить свой долг во имя социалистической революции».

31 июля 1918 года Советская власть в Баку временно пала. Бакинские комиссары попали в руки контрреволюционеров и английских интервентов. В ночь на 20 сентября 26 бакинских комиссаров, мужественных борцов за Советскую власть, были расстреляны в песках, на 207-й версте от Красноводска. Треск винтовочных выстрелов не смог заглушить последних слов комиссаров: «Мы умираем за коммунизм! Да здравствует коммунизм!»

в записную книжку

В народной памяти остается только тот, кого он любит.

Ф. М. Достоевский

в записную книжку

Кто не идет вперед, тот идет назад: стоячего положения нет.

В. Г. Белинский

слово к пионерам

В каждой пионерской дружине, в каждом отряде должно развиваться ребячье самоуправление. Вы должны без опеки и страховки старших решать все свои дела сами.

Следует сделать все для того, чтобы наполнить пионерскую жизнь такой деятельностью, которая способна формировать зрелую, готовую к большим делам личность.

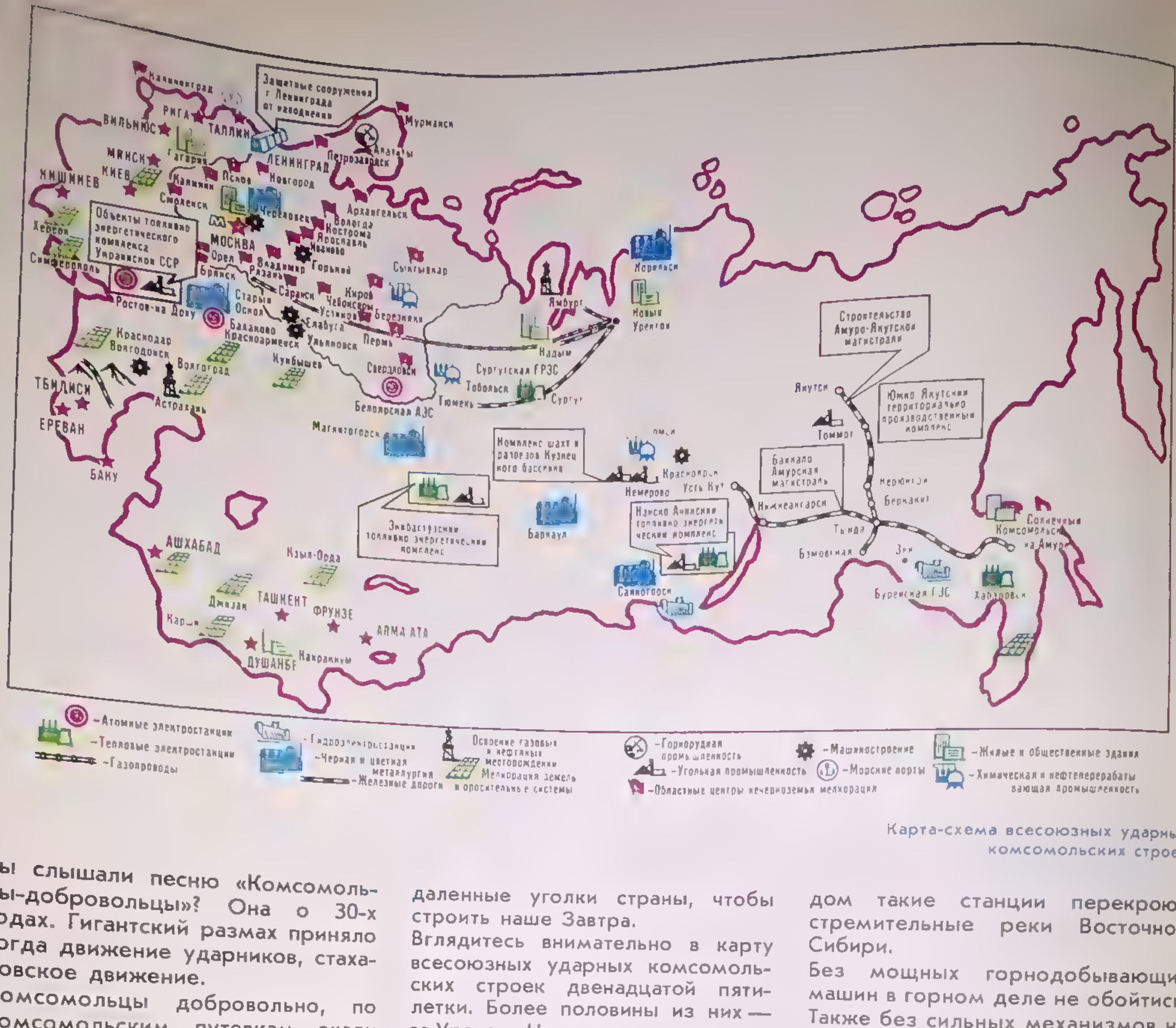
И. Болдырев,
первый секретарь
Ставропольского
крайкома партии

советуем прочитать

Акопян Г. С. Степан Шаумян. Жизнь и деятельность. М., 1973.

Дубинский-Мухадзе И. М. Шаумян. М., 1968. (Серия «Жизнь замечательных людей»).

Арenштейн А. В пятнадцати верстах от Парижа. (О С. Г. Шаумяне). М., 1978.



Карта-схема всесоюзных ударных комсомольских строек

Вы слышали песню «Комсомольцы-добровольцы»? Она о 30-х годах. Гигантский размах приняло тогда движение ударников, стахановское движение.

Комсомольцы добровольно, по комсомольским путевкам ехали работать на важнейшие стройки страны.

В те годы было много комсомольских строек. Начиналась их история в 1919 году на реке Волхове. Город, который вырос возле ГЭС, назвали Волховстрой. В память о тех днях.

Потом были Магнитка, Турксиб, Московское метро, Комсомольск-на-Амуре...

Потом, после войны, комсомольцы восстанавливали разрушенные фашистами города, взорванные заводы и шахты, искореженные железнодорожные линии и мосты.

Потом была целина... Сколько всего было потом! И сибирские холода, и жара Каракумов, и палаточные городки. А Родина прикрепляла к знамени комсомола ордена — за самоотверженный труд.

Сегодня ударных комсомольских строек 72. А в прошлой пятилетке их было 135. Почему так? Почему их стало меньше? Выбрали из важных строек самые главные, самые значительные. И вновь комсомольцы-добровольцы едут в отдаленные уголки страны, чтобы строить наше Завтра.

Вглядитесь внимательно в карту всесоюзных ударных комсомольских строек двенадцатой пятилетки. Более половины из них — за Уралом. Некоторые нам хорошо знакомы.

Продолжается строительство Байкало-Амурской магистрали. БАМ вновь объявлен ударной комсомольской стройкой. Только теперь вдоль готовой уже магистрали предстоит строить города и поселки, комбинаты и заводы, разрабатывать месторождения полезных ископаемых.

А вот смотрите, по карте протянулась нить АЯМа — будущей Амурско-Якутской железной магистрали. Видите, линия ответвляется от БАМа (от Нерюнгри) и тянется на север (до Якутска). Все чаще теперь комсомольскими ударными становятся целые серии, каскады строек. Такой «многострочной» стройкой можно назвать Канско-Ачинский топливно-энергетический комплекс (КАТЭК). Основа КАТЭКа — угольные месторождения. На угле, который прямо под боком, заработают теплоэлектростанции. Они дадут ток в Сибирь, в Казахстан, на Дальний Восток. Дешевую электроэнергию дают гидроэлектростанции. Поэтому их и строят. Целым каскадом такие станции перекроют стремительные реки Восточной Сибири.

Без мощных горнодобывающих машин в горном деле не обойтись. Также без сильных механизмов не обойтись и в мелиорации и в строительстве. Это каждому понятно. И машины нужны не просто мощные, а очень мощные. Каких мы еще никогда не строили. А теперь будем строить! Под Красноярском возводится завод тяжелых экскаваторов. Таких больших и мощных машин, какими будут красноярские экскаваторы-гераклы, еще в мире и не было.

Снова внимательно посмотрите на карту. Сколько в стране важнейших строек! Мы упомянули лишь некоторые. Старайтесь, узнавая о комсомольских ударных стройках, думать о них как о возможном месте своей будущей работы. Разве это так невероятно, что через три-четыре года кто-то из вас отправится по комсомольской путевке на великую стройку Сибири или Дальнего Востока. И Москва с исторической Комсомольской площади будет провожать уже вас, как провожала прежде многих своих сынов и дочерей, комсомольцев-добровольцев.

В. Степовой

СПТУ

К ВЕРШИНАМ МАСТЕРСТВА

Это обычное училище металлистов. Такие есть во всех городах с крупными промышленными предприятиями. Сто сорок восьмое базовое училище знаменитого завода автомобилестроителей АЗЛК расположено в Москве.

— Перед экзаменами мы отбираем только пытливых, думающих ребят. Ведь они кроме обычной школьной программы должны в совершенстве освоить еще и профессию автослесаря, наладчика станков и манипуляторов.

— Станков с числовым программным управлением?

— С ЧПУ, как у нас говорят. А манипуляторы — это промышленные роботы,— говорит директор СПТУ № 148 Владимир Николаевич Миронов.

Будущее завода — поточные линии, оснащенные автоматами. Роботы-манипуляторы будут собирать отдельные узлы, сваривать кузова машин, красить их в специальных камерах. В цехах останутся рабочие только такой профессиональной эрудиции, которая даже не снилась сегодняшним автомобилестроителям. Этими эрудитами должны стать и Алексей Власов, Сергей Зайцев, Саша Чеботарев, Сергей Некрасов. Они не лучшие в училище, они самые обыкновенные. Лучшие уехали на месяц обмениваться опытом в профтехшколы Болгарии и Чехословакии. Но у этих обыкновенных ребят есть необыкновенное увлечение — картинг. Вместе построили уже четыре карта.

Вся четверка с интересом изучает основы информатики и вычислительной техники. В первом полугодии они учатся логически мыслить и составлять алгоритмы, во втором уже работают на установках микроЭВМ. Класс дисплея — гордость училища. Здесь всегда многолюдно. Ребята приходят сюда, чтобы решить трудную задачу по физике или поиграть с приятелем в ими же изобретенную электронную игру. Сергей Некрасов и Саша Чеботарев решили, что после армии будут продолжать свое образование в институте. Но не в МАДИ, как Алексей Власов, а в базовом ВТУЗе при заводе имени Ленинского комсомола.

Из всех картингистов лишь Сергей Зайцев пока не решил, чем будет заниматься после армии. «Возможно, пойду в заводской институт...» Но это и неважно. Завод не требует, чтобы каждый выпускник училища обязательно работал на АЗЛК. Важно, чтобы он выбрал дело по душе или понял, что в металлисты пошел зря. Мастер — это специалист, работающий по призванию. С камнем ли серым, с певучим, медовой сочности деревом работает, или звонким металлом, обязательно вложит он в свое изделие частицу тепла. Трудна и прекрасна дорога ребят из училища к вершинам мастерства.

В. Кравченко

РАНЬШЕ, ДО РЕЛЬСОВ

Человек давно начал искать способ облегчить перевозку тяжестей. Так, в старину на рудниках для груженных рудой тележек прокладывали пути из деревянных брусьев. Такие пути не отличались долговечностью, поэтому к брусьям стали прикреплять железные полосы. Вскоре появились и короткие чугунные рельсы, а деревянные брусья стали класть не вдоль пути, а поперек, на некотором расстоянии друг от друга. Так постепенно появились пути, которые мы называем сегодня железнодорожными.

КАКИМ БЫЛ ПЕРВЫЙ ГВОЗДЬ!

Ответ на этот вопрос дали раскопки самого древнего шумерского города Эриду, располагавшегося некогда на территории современного Ирака. В слоях, относящихся к IV тысячелетию до нашей эры, ученые обнаружили гвозди из... обожженной глины. Длиной гвозди были от 20 до 30 сантиметров, верхние концы их были загнуты. Такие гвозди древние жители использовали для крепления тростниковых циновок к глинобитным стенам своих хижин.

В классе дисплея СПТУ № 148. Москва

веселый архивариус

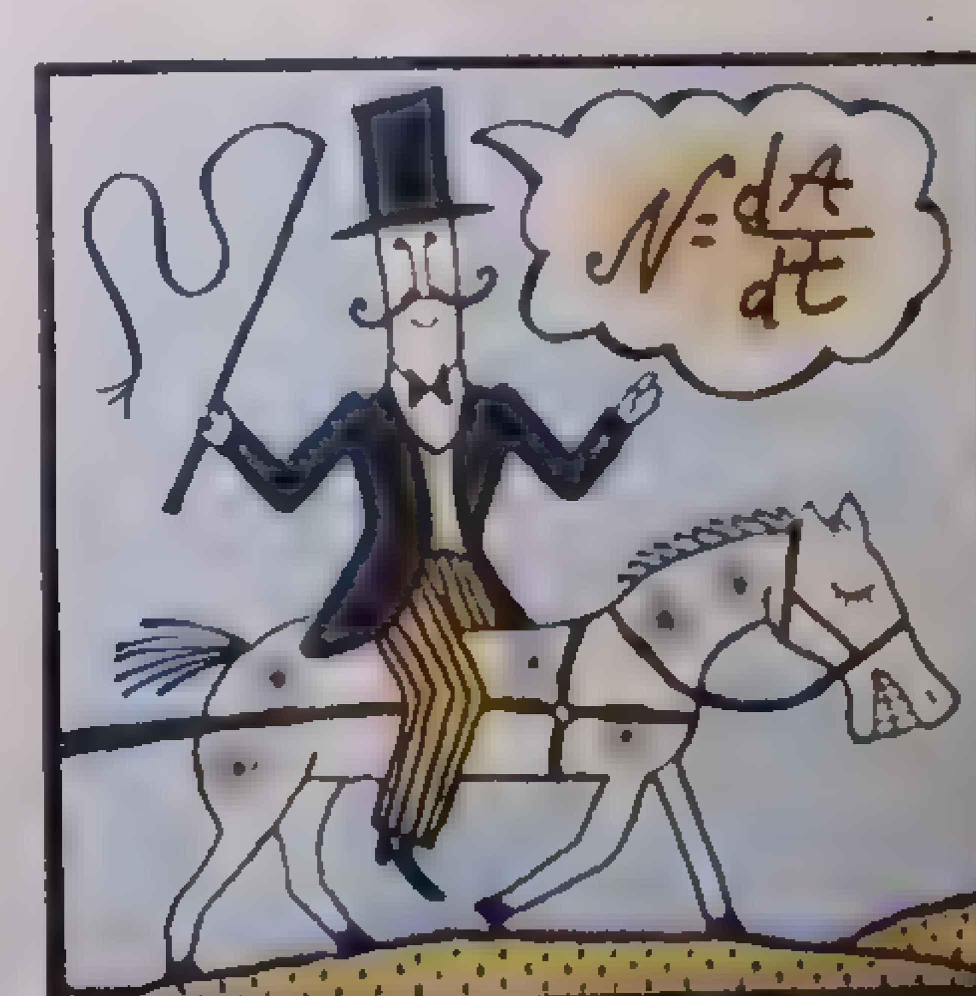
Однажды хозяин небольшой шахты в Англии договорился с известным английским изобретателем Джеймсом Уаттом, что тот поставит ему паровую машину для выкачивания из шахты воды. До сих пор эту работу выполняла лошадь.

— Машина должна за час выкачивать не меньше, чем моя лошадь! — условился хозяин.

— Хорошо,— сказал Уатт. — Если так, мощность вашей лошади мы примем за единицу.

Хозяин испугался: не прогадал ли он? В день испытания он велел колотить и подгонять лошадь изо всех сил. К концу дня молодая здоровая лошадь пала от усталости.

Конечно, когда сравнили работу лошади и машины, оказалось, что машина мощней. Но с тех пор в технике существует такая единица мощности — «лошадиная сила», которую сама лошадь обычно не дает.



ДЕТИ КАМЕННОГО ВЕКА

НЕ ЛЮБЛЮ Я ЭТОТ СЕЗОН ДОЖДЕЙ! СКУКОТА!!

ЧТО БЫ ПРИДУМАТЬ?

МОЖНО С МАЛЬЧИШКАМИ ИЗ СОСЕДНЕЙ ОРДЫ ПОДРАТЬСЯ. У НИХ ПЕЩЕРА С НАШЕЙ СООБЩАЕТСЯ.

АЙДА К НИМ! ТОЖЕ ВЕДЬ СКУЧАЮТ!

А МЫ УЖЕ ЗДЕСЬ! НУ, ДЕРЖИСЬ, БОЛЬШЕГОЛОВЫЕ!!!

ВУМ!

ТРАХ!

БАХ!

НУ КАК, ВЕСЕЛЕЕ СТАЛО?

ЗАТО МЫ ПОКАЗАЛИ ЧЕРНОНОГИМ СВОЮ СИЛУ!

А ОНИ НАМ СВОЮ!

НЕ ТАК ЭТО НАДО ДЕЛАТЬ! БЕРИТЕ ДУБИНА, КОЛОТУШКИ! ЗА МНОЙ!!

НЕУЖЕЛИ МЫ БУДЕМ КАМЕННЫМИ ТОПОРАМИ ДРАТЬСЯ?!

ПРИМИТИВНО МЫСЛИШЬ! БУДЕМ СТРОИТЬ ЗАГАДКИ!

ГЛАВНОЕ – ЗАМАНИТЬ ЧЕРНОНОГИХ В ЗАКРЫТОЕ ПОМЕЩЕНИЕ! ВОТ ЭТА ПЕЩЕРА, ПОЖАЛУЙ, ПОДОЙДЕТ. ЗА РАБОТУ, БОЛЬШЕГОЛОВЫЕ!!

ПЕРВЫЕ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ КАМЕННОГО ВЕКА В ЗАКРЫТОМ ПОМЕЩЕНИИ

БОЛЬШЕГОЛОВЫЕ 31: ЧЕРНОНОГИЕ 0.

КОНЕЦ

КАЛЕНДАРЬ ШКОЛЬНИКА 1988

ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ОКТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

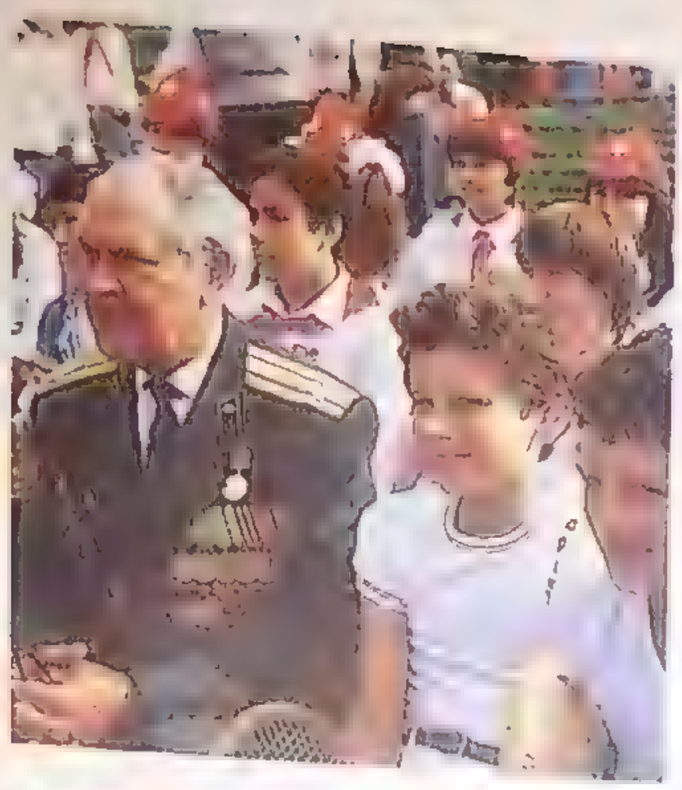
НОЯБРЬ

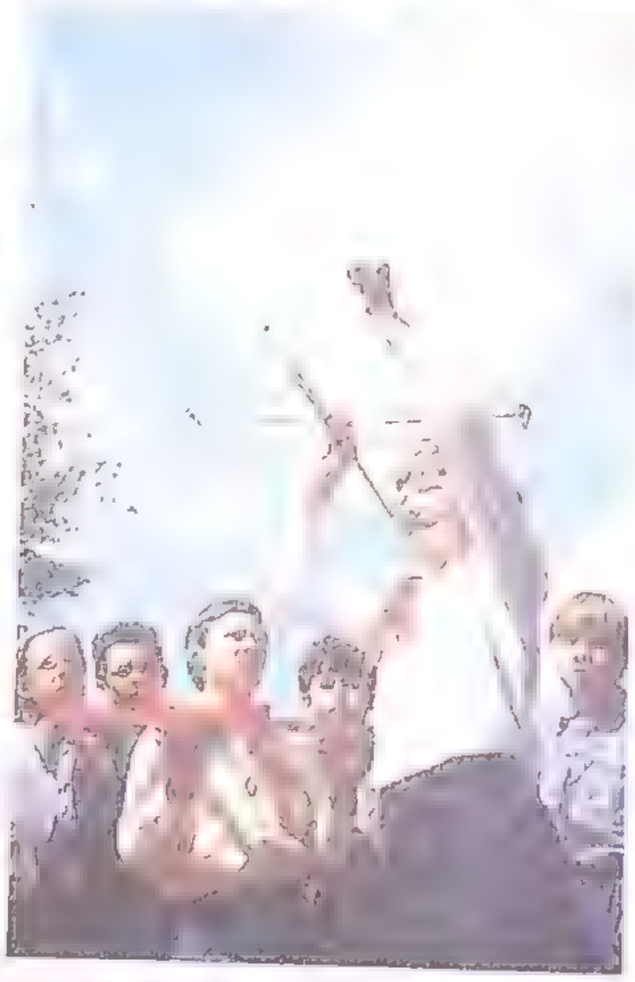
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ИЗДАТЕЛЬСТВО
ПОЛИТИЧЕСКОЙ
ЛИТЕРАТУРЫ





ПТ 1
СБ 2
ПН 4
ВТ 5
ЧТ 7
ПТ 8
ВС 10
ПН 11
СР 13
ЧТ 14
СБ 16
ВС 18
ВТ 19
ЧТ 21
ПТ 22
ПН 25
ЧТ 28
ВС 31

ПТ СБ ВС
1 2 3

ПН ВТ СР
4 5 6

ЧТ ПТ СБ
7 8 9

ВС ПН ВТ
10 11 12

СР ЧТ ПТ
13 14 15

СБ ВС ПН
16 17 18

ВТ СР ЧТ
19 20 21

ПТ СБ ВС
22 23 24

ПН ВТ СР
25 26 27

ЧТ ПТ СБ
28 29 30

ВС
31

1 — Новогодний праздник

1 — 1959 — Победа кубинской революции. День освобождения.

1 — 1919 — Образование Белорусской ССР.

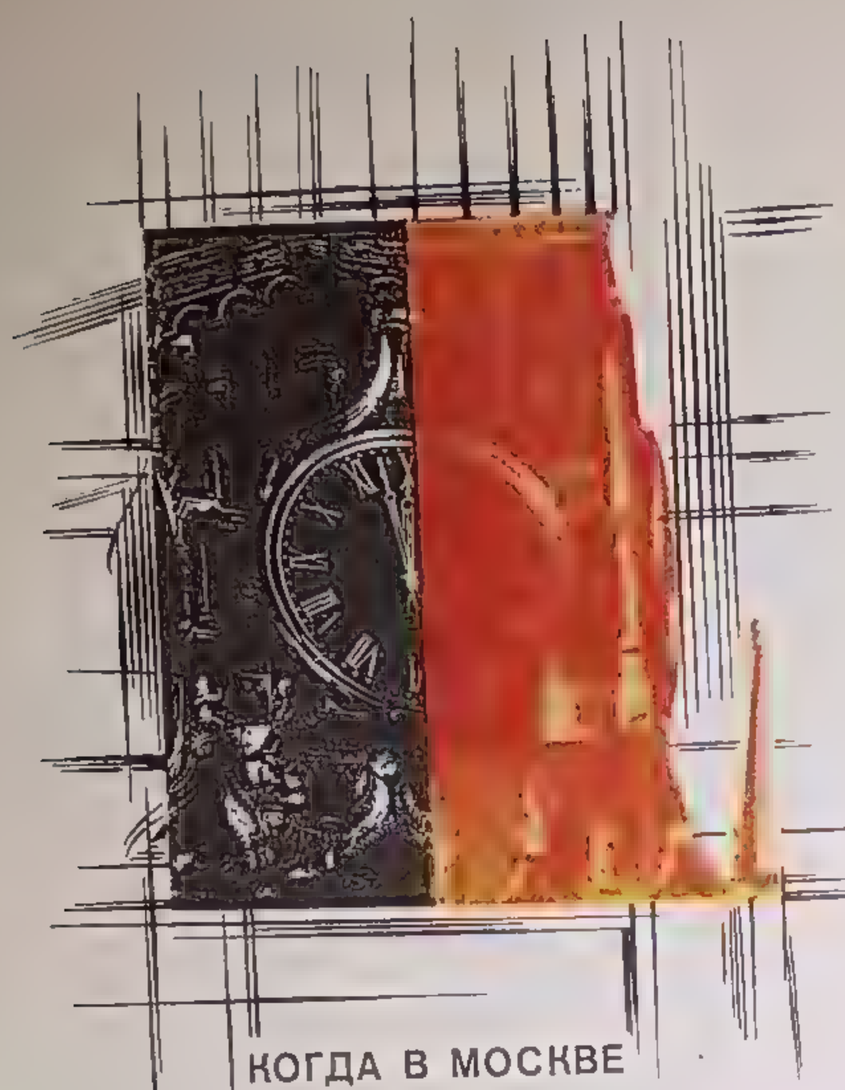
17 — 125 лет со дня рождения К. С. Станиславского (1863—1938), советского актера, режиссера, теоретика театра, народного артиста СССР.

18 — 45 лет со дня прорыва (1943) советскими войсками блокады Ленинграда.

19 — 125 лет со дня рождения А. С. Серафимовича (1863—1949), советского писателя.

21 — 1924 — Умер Владимир Ильич Ленин.

22 — 1905 — Расстрел царскими войсками мирной демонстрации рабочих в Петербурге. Начало первой российской революции.



КОГДА В МОСКВЕ 12 ЧАСОВ ДНЯ

Бухаресте
Софии
Хельсинки
11
Берлине
Будапеште
Варшаве
Вене
Праге
Тиране
Риме
10
Лондоне
Париже
9
Вашингтоне
Нью-Йорке
4

Баку
Ереване
Тбилиси
13
Ашхабаде
Свердловске
Челябинске
14
Алма-Ате
Омске
Ташкенте
15
Новосибирске
Томске
16

Улан-Баторе
Иркутске
Улан-Удэ
Пенине
17
Якутске
Пхеньяне
Тонио
18
Владивостоке
Хабаровске
Охотске
19
Магадане
20
Петропавловске-Камчатском
Анадыре
21

КРЕМЛЕВСКИЕ КУРАНТЫ

Звенят куранты... Полночь...
Снегопад...
Минут раздвинув сомкнутые грани,
На черный, золотом тисненный
циферблат

Ложатся отблески рубиновых сияний.
Летит с гравюры снежного Кремля
Снежинок рой на белых парашютах.
Куранты бьют двенадцать. Вся Земля
Задумалась о будущих маршрутах.

Лев Кондырев

ДЕТСКИЙ СУББОТНИК

Что знают сейчас о детском субботнике? О нем не писали, его не снимали, и он позабылся. История этого субботника, устроенного в январе 1920 года по предложению Владимира Ильича, так предстает перед нами из рассказа его участника В. Стеклова.

Володя Стеклов с другими ребятами катались на территории Кремля на санках. Их увидел вышедший на прогулку Ленин и сказал:

— Ну что вы все катаетесь на санках! Неужели вам на коньках не хочется покататься?

Ребята ответили, что с удовольствием бы катались на коньках, но в Кремле катка нет. Владимир Ильич предложил в ближайшее воскресенье собраться и самим сделать каток. Ленин пообещал переговорить с комендантом Кремля, чтобы он помог ребятам.

Владимир Ильич не забыл обещания. И в один из зимних морозных дней на Драгунский плац, покрытый большими сугробами снега, вышли ребята, вооруженные лопатами, досками, а через некоторое время пришли туда и сотрудники комендатуры Кремля. Совместными усилиями был сделан первый в Кремле каток — узкая ледяная дорожка, на которой катались кремлевские мальчишки, а иногда и взрослые.

«В один из зимних воскресных дней,— рассказывает Стеклов,— у нас были даже проведены соревнования. Мы тщательно готовились к этому дню. Чистили старые «снегурочки», подгоняли обувь. К двенадцати часам дня у ледяной дорожки собрались ребята. Вместе с другими болельщиками пришел и Владимир Ильич. Все мы, естественно, волновались. По условиям соревнования надо было пробежать два круга.

Неподалеку от группы конькобежцев стояли насупившись недавно приехавшие из деревни сыновья Михаила Ивановича Калинина — Валерьян и Александр. У них не было коньков, да и кататься они еще не умели. А первые конькобежцы уже начали бег, который часто прерывался падениями. Вдруг Валерьян быстро наклонился к Александру и что-то ему шепнул. В одно мгновение братья скинули тяжелые валенки и в одних носках побежали по льду. Мы с удивлением следили за этим необычайным бегом. Братья благополучно пробежали два круга и финишировали первыми, чем сразу завоевали у нас абсолютный авторитет. Долго потом Владимир Ильич от души смеялся, вспоминая бурный финиш братьев Калининых».

Спустя четыре месяца состоялся первый Всероссийский коммунистический субботник.

Макс Поляновский
(Из книги «Мы видим Ильича»)

из пионерской хроники

23 января 1924 года пленум ЦК РКСМ принял постановление о переименовании детских коммунистических групп имени Спартака в «Детские коммунистические группы юных пионеров имени т. Ленина». Воззвание ЦК РКСМ ко всем детским коммунистическим группам заканчивалось словами: «Учиться, бороться и жить, как жил и боролся Ильич,— это самое важное дело... Дети фабрик, заводов, полей! Под красными знаменами пионеров, юные, бодрые, смелые, твердо идите по стопам Ильича».

1928 год. Пионеры продолжали участвовать в начавшихся в 1926—1927 годах политических кампаниях — помощи детям английских горняков и детям Китая.

До XXI века осталос
лет. Нынешние пион
его еще в комсомо
расте.
И вот уже не тольк
пятилетие, но и
до 2000 года учить
кретных планах парт
Основных направле
ческого и социал
тия СССР на 1986-
на период до 2000 г
в повестку дня XXV
По этим направлени
завтра шагать, де
должая все то, что
годня. Крутой по
тельный рывок к в
мики, культуры, об
ношений — вот на
Основные направ
чем начинать ново
реть, с чем к это
шли. Достигнуто
подтвердить это
лениями от по
Саяно-Шушенску
Но чтобы убедит

...В России х
шерсти, хло
бы правиль
продукты, л
родный д
кий контр
нием, лишь
в политике,
экономи

Представьте
дильника. Кол
связано друг
целое. Непола
ли тикать.
Экономическ
вого. Он упра
водств наро
отлажен это
ускорение те
Почему мы
номии? Да п
верных спос
ным, как поб
учиться с д
лучше, эко
себе береж
чем бы ни
уроке учит
в форме, к
открывает
она же ста

время — вперед!

До XXI века осталось двенадцать лет. Нынешние пионеры встретят его еще в комсомольском возрасте.

И вот уже не только ближайшее пятилетие, но и весь период до 2000 года учитывается в конкретных планах партии и народа — Основных направлениях экономического и социального развития СССР на 1986—1990 годы и на период до 2000 года, вошедших в повестку дня XXVII съезда КПСС. По этим направлениям и вам самим завтра шагать, действовать, продолжая все то, что мы начинали сегодня. Крутой поворот, стремительный рывок к вершинам экономики, культуры, общественных отношений — вот на что нацеливают Основные направления. Прежде чем начинать новое, надо посмотреть, с чем к этому новому пришли. Достигнуто немало. Я могу подтвердить это своими впечатлениями от поездок на БАМ, Саяно-Шушенскую ГЭС.

Но чтобы убедиться в наших успехах, не обязательно ездить на крупнейшие стройки. Достаточно оглянуться вокруг, прочитать газеты, включить телевизор — и как на ладони жизнь страны, идущей вперед. Кстати о телевизорах. В 1960 году у нас на 100 семей было их всего 8, ныне — 96.

У Кремлевской стены

Можно назвать и другие цифры. Например, более 50 миллионов человек в одиннадцатой пятилетке получили улучшенное жилье, установлены льготы для многодетных семей, увеличены государственные расходы на питание в дошкольных учреждениях и школах-интернатах, школьники бесплатно обеспечены учебниками. Но главное в том, что абсолютно верен вывод, записанный партией в Основных направлениях: «Трудом поколений советских людей создан мощный экономический, научно-технический и культурный потенциал. СССР имеет теперь высококвалифицированные кадры, располагает могучей индустрией, крупным механизированным сельским хозяйством...» Сделан крупный шаг в подъеме благосостояния советских людей, развитии всех отраслей экономики.

М. Севрук,
кандидат экономических наук

...В России хватит хлеба, железа, леса, шерсти, хлопка и льна на всех, лишь бы правильно распределить труд и продукты, лишь бы установить всенародный деловой, практический контроль за этим распределением, лишь бы победить не только в политике, но и в повседневной экономической жизни...

В. И. Ленин

ЭТОМУ НАДО УЧИТЬСЯ!

Представьте себе механизм обыкновенного будильника. Колесики, рычажки, пружинки, оси — все связано друг с другом, все работает как единое целое. Неполадка в любом месте — и часы перестали тикать.

Экономический механизм гораздо сложнее часового. Он управляет работой сотен отраслей и производств народного хозяйства. От того, насколько отлажен этот механизм, зависит замедление или ускорение темпов развития страны.

Почему мы сегодня так много говорим об экономии? Да потому, что экономия — один из самых верных способов ускорения. Как быть инициативным, как победить бесхозяйственность? Этому надо учиться с детства. Учиться производить больше, лучше, экономнее, дешевле. Надо воспитывать в себе бережное отношение к труду других людей, в чем бы ни выражались его конечные результаты: в уроке учителя, в партах, на которых вы сидите, в форме, которую вы носите. Человек всю жизнь открывает для себя и других формулу экономии, она же становится формулой изобилия.

уроки бережливости

Для отопления двухкомнатной квартиры в течение суток сжигается до 50 килограммов угля. В квартире же, где не утеплены окна и двери, расход топлива возрастает вдвое.

Много ли потребляет энергии лампочка в 40 ватт? Оказывается, много: если в каждой квартире она будет гореть на час меньше, то это позволит дополнительно выпустить больше миллиона тонн стали, добыть 24 миллиона тонн нефти.

Наши мальчики сделали ящик-тумбу и поставили ее в классе. Раньше школьные урны были полны бумажками, обертками, обрывками тетрадных листов. А сейчас все бумаги, даже мелкие, опускаются в этот ящик, похожий на почтовый. В этом году только из этого ящика мы уже сдали 60 килограммов макулатуры.

Гомельская область,
школа-интернат

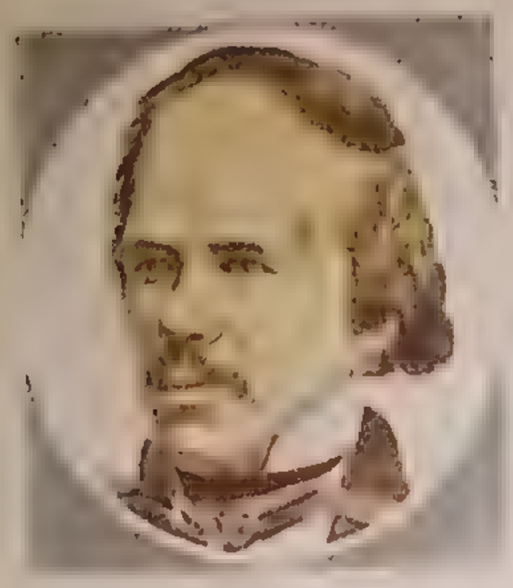
Собирая металлолом, не забывайте, что ценность его не только в количестве, но и в составе. Почти невесомая консервная банка может оказаться не менее ценной, чем тяжелая чугунная болванка. Дело в том, что банка состоит частью из олова — очень нужного металла. Отправлять консервные банки на свалку — расточительство.

Из металла, собранного пионерами города Черемхово, завод имени Карла Маркса изготовил два гидромонитора для добычи угля открытым способом. А по трассе БАМа водит тяжеловесные составы электровоз, который помогли построить пионеры 85-й школы города Ташкента.

Дружина средней школы № 21 города Иркутска собрала за год 43 тонны старой бумаги, а это тираж одиннадцати номеров областной комсомольской газеты «Советская молодежь».

юбилей

А. С. ДАРГОМЫЖСКИЙ



Шесть детей росло в дворянской семье Даргомыжских. Отец держал их в строгости и послушании. Все дети получили прекрасное домашнее образование. Под влиянием матери, натуры поэтически одаренной, сыновья и дочери охотно учились музыке, в доме силами детей ставились кукольные спектакли. Александр, младший из сыновей, когда подрос, стал сочинять пьесы для этих спектаклей. Театр полюбил на всю жизнь.

Уже в раннем детстве у мальчика нашли поразительные способности к музыке. Шести лет его усадили за фортепиано, в одиннадцать он взял в руки скрипку.

Совсем еще юным Даргомыжский был известен в столичных музыкальных кругах как пианист, композитор и актер. Острый умом, веселый, горазды на выдумку. Его полюбили, с ним охотно общались.

Даргомыжскому шел двадцать второй год, когда он встретился с М. И. Глинкой. Знакомство переросло в самую тесную дружбу. От могучего русского гения молодой композитор воспринял идеи народности и реализма, которые отныне пройдут красной нитью через все его творчество.

Бывая в Европе, Даргомыжский внимательно следил за ее музыкальной жизнью, отдавал должное талантам и мастерству европейских композиторов. Но песенное богатство родного народа, живая русская речь — вот что более всего было дорого ему, вот те истоки, которые питали творчество Даргомыжского... Даргомыжский глубоко чтил гений Пушкина. Многие романсы, песни и серенады написаны им на стихи великого поэта, три оперы из шести — на пушкинские сюжеты, это «Русалка», «Торжество Вакха» и «Каменный гость». «Русалку» П. И. Чайковский ставил на «бесспорно первое место после недосягаемо гениальных опер Глинки». Душевная драма девушки из народа, страдания ее отца, деревенского мельника,— такого еще не знала мировая оперная классика. Гибель Наташи — это протест против существующего неравенства, в жертву которому приносится чистая человеческая любовь. Много романсов и песен написал Даргомыжский на стихи Лермонтова, Дельвига, Кольцова, Курочкина. Из сатирических произведений композитора наиболее популярны песни «Титулярный советник» и «Червяк». Они сродни гоголевским повестям о чиновничьем Петербурге. Высокоидейное демократическое искусство Даргомыжского оказало большое влияние на творчество Мусоргского, Римского-Корсакова и Чайковского. Он был для них, по словам Мусоргского, «великим учителем музыкальной правды».

советуем прочитать

Канн-Новикова Е. И. Хочу правды. Повесть об Александре Даргомыжском. М., 1976.

Ремизов И. И. А. С. Даргомыжский. М., 1963.

РАССКАЗ О ПЕРВОМ РАССКАЗЕ

(Отрывок)

Так вот. Меня на север привезли два жандарма; привезли в Мезень, у Ледовитого океана. У нас, политических ссыльных, тяжелое было положение: полиция и жандармы всячески мешали крестьянам приходить к нам, старались изолировать нас. Но с нами был в ссылке один рабочий, ткач, с орехово-зуевской фабрики, Петр Моисеенко. У этого Моисеенко удивительная находчивость была. Столяром он никогда не был, а устроил отличную столярную мастерскую, и мы научились и выделывали там столы, шкафы, стулья учреждениям и купцам. Повалил к нам народ. Приходят, рассказывают, как они выходят в океан бить зверя,— в открытых лодках. Эта охота чрезвычайно опасная, но она может, в случае удачи, приносить большие доходы. Однако эти поморы бьют на льдине зверя, а на берегу сидит кулак. Для того чтобы идти в море, нужны средства, нужна лодка, продовольствие, одежда, нужно оружие, припасы, а у поморов, конечно, ничего этого нет. Кулак им все дает и записывает. А когда помор с улова приходит, то оказывается, что у него не только ничего не осталось, но он еще должен кулаку. И так из года в год беспросветно. Это они нам рассказывали.

Я и засел писать.

Так я работал целый год. Рассказ был небольшой, размером на газетный подвал. Теперь бы я написал такой рассказ в несколько дней. А тогда целый год работал.

Послал рассказ в «Русские ведомости». Ждем. Проходит месяц, другой. Ни слуху ни духу. Вдруг приходит почта, разворачиваем газету, видим: «На льдине», а внизу подпись — Серафимович. Все глазам своим не верят. Один из товарищей взял вырезал рассказ и наклеил на стену у меня в каморке. Когда товарищ ушел, я подошел и прочитал. Потом походил, еще раз прочитал. Опять походил и еще раз прочитал. Читаю да читаю до сумерек, больно глазам, а я читаю. И все новым рассказ кажется,— чего-то раньше как будто не замечал. Что влекло и поражало — это ощущение, что по белому листу черными значками изображены мои собственные переживания. Вот так родился из меня с большим трудом писатель.

А. С. Серафимович

веселый архиварius

Федор Иванович Шаляпин всегда возмущался людьми, которые считают труд артиста легким.

— Они напоминают мне,— говорил певец,— одного извозчика, который как-то вез меня по Москве. «А ты, барин, чем занимаешься?» — спрашивает. «Да вот пою». — «Я не про то. И я пою, когда скучно станет. Я спрашиваю, чего работаешь?»

ДРАМКРУЖОК

Я записалась в драмкружок,
Хотя ходить неблизко.
Ведет не кто-нибудь кружок —
Известная артистка!
Я ей читала басню,
Она сказала: «Ясно,
Разучивай к среде пока
Роль маленького пузырька,
Круглого, стеклянного».
И ничего здесь странного,
Что мне два слова дали!
Ведь все так начинали.
И я стараюсь, я учу:
Два слова, а потом — молчу.
Одно я знаю: выйдет прок,
Коль зритель согласится,
Что я — стеклянный пузырек,
Что я боюсь разбиться!

Дина Телевицкая

В ТЕАТРЕ

Посещение театра — это праздник, к которому мы рекомендуем тщательно подготовиться — одеться получше и привести себя в порядок. Пальто и плащи зрители, как известно, оставляют в гардеробе. Найдя нужный ряд, повернись к уже сидящим там зрителям лицом, а не спиной и пройди на свое место. Вежливая улыбка на

твоем лице будет означать, что ты просишь прощения за беспокойство. После того как ты благополучно устроился и занавес поднялся, единственным источником звуков может быть только сцена. Все, что тебе хочется сказать, отложи до антракта.

Есть во время спектакля, шелестеть бумажками, ерзать в кресле, которое скрипит, шептаться и пересмеиваться ни в коем случае нельзя. Это мешает зрителям и актерам.

В театре ставят различные пьесы. Есть такие, в которых описываются далекие времена, когда люди по-иному, чем мы, выражали свои чувства и мысли, по-иному одевались. Кое-что может тебя удивить и даже насмешить. Но рассмеяться в трагический для героя пьесы момент, не суметь подавить веселое настроение было бы верхом неприличия.

Есть, конечно, и развлекательные спектакли. Их цель — развеселить и позабавить зрителей. Вот тогда можно смеяться от души над комическими ситуациями и забавными репликами. Ни в коем случае не надо «помогать» актерам разными выкриками вроде: «Не верь ему, он врет!» или «Беги, а то они тебя убьют». О судьбе героев пьесы позаботился ее автор, он тщательно продумал все, что должно с ними происходить, и изменить уже ничего нельзя.

Когда спектакль окончился, не срывайся с места, как будто в театре вспыхнул пожар, и не кидайся опрометью в гардероб. Сначала надо поблагодарить аплодисментами актеров. Подумай сам, приятно ли им будет, склонившись в прощальном поклоне, увидеть одни ваши спины и пустеющий на глазах зал. Может быть, и они должны, произнеся последнюю реплику, мчаться за кулисы, на ходу сбрасывая с себя парики и костюмы? Ведь и они устали и спешат домой!

народное творчество

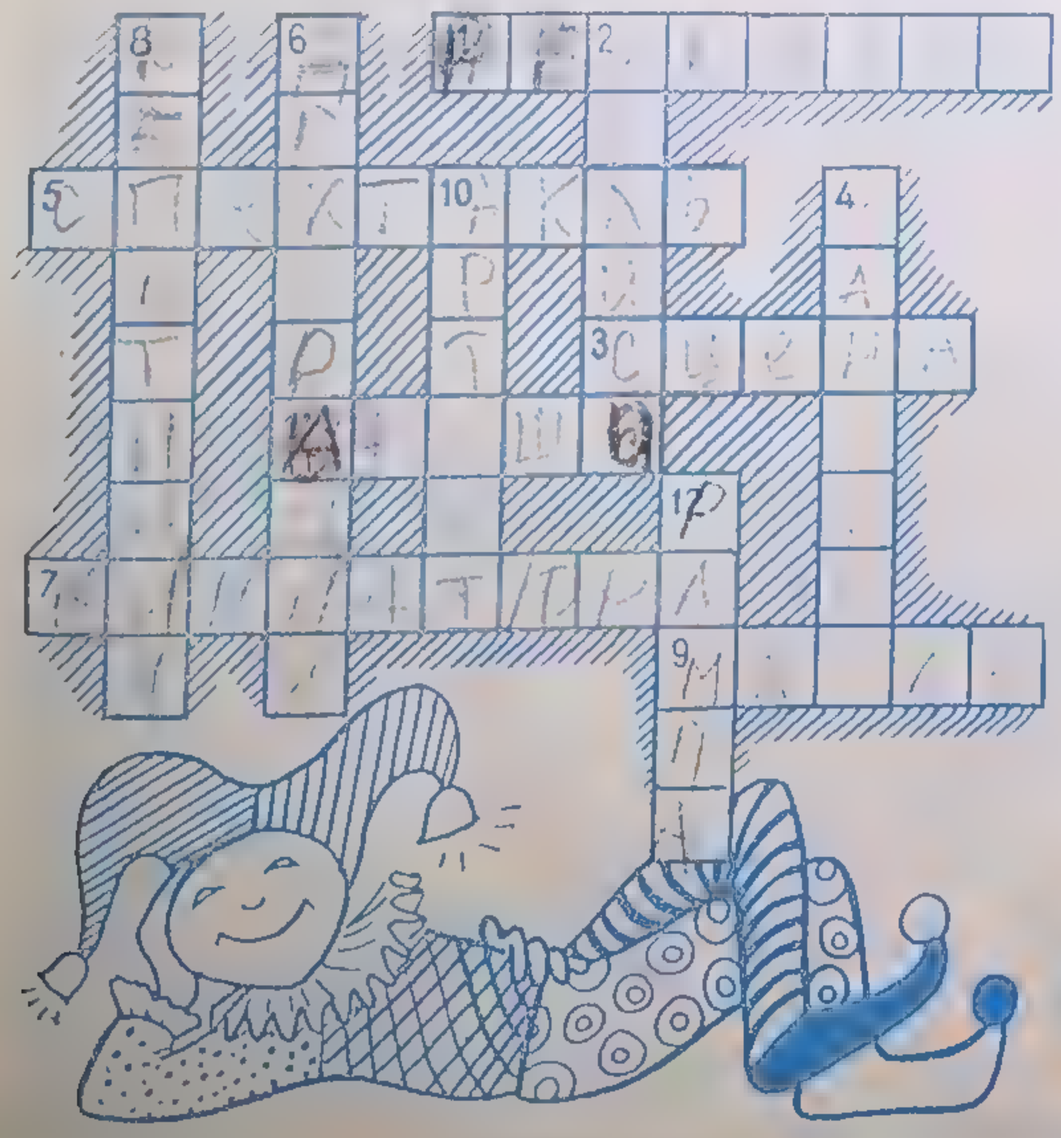
Изготовление глиняных игрушек — древнейшее искусство таджикского народа. Одни игрушки делались как свистульки, их лепили главным образом к весенним праздникам, знаменующим начало нового земледельческого года. Лепили также фигурки без свистка, обычно драконов — «духов воды» или животных, которых называли здесь «шер» (лев, тигр), вызывавших, по древним поверьям, ветер и дождь. Со временем истинное название игрушек забылось, но сами эти яркие, красочные фигурки настолько прочно вошли в быт, что без них уже и не представляли себе народных праздников.

В кишлаке Бафой, что прилепился к стенам древнего города Ура-Тюбе, делает глиняные игрушки семья Халиловых. Их и игрушками-то назвать трудно,— настоящая миниатюрная скульптура. И ни с какими другими не спутаешь: фантастические звери с раскрытой пастью и выпученными глазами, с птичьей, человечьей, змеиной головой и сказочным всадником на спине!

СИЛА ТЕАТРА В ТОМ, ЧТО ОН — КОЛЛЕКТИВНЫЙ ХУДОЖНИК, СОЕДИНЯЮЩИЙ В ОДНО ГАРМОНИЧЕСКОЕ ЦЕЛОЕ ТВОРЧЕСКУЮ РАБОТУ ПОЭТОВ, АРТИСТОВ, РЕЖИССЕРОВ, МУЗЫКАНТОВ, ТАНЦОРОВ, СТАТИСТОВ, ДЕКОРАТОРОВ... ТЕАТР ПОЛЬЗУЕТСЯ ОДНОВРЕМЕННО ТВОРЧЕСТВОМ ВСЕХ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ ИСКУССТВ: ЛИТЕРАТУРЫ, СЦЕНЫ, ЖИВОПИСИ, АРХИТЕКТУРЫ, ПЛАСТИКИ, МУЗЫКИ, ТАНЦА, КОТОРЫЕ ОН СОБИРАЕТ ПОД СВОИМ КРОВОМ.

К. С. СТАНИСЛАВСКИЙ

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. О спектакле мы узнаем из... 3. Актеры играют на... 5. Мы приходим в театр смотреть... 7. Небольшое театральное произведение называется... 9. Предмет маскарадного представления. 11. Во время спектакля актерам необходимы разные вещи, все вместе называются они...

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Ткань над сценой называется падугой, в глубине — задником, сбоку... 4. До начала спектакля сцену от зрителей закрывает... 6. Художественное оформление сцены. 8. Необходимый и основной этап создания спектакля. 10. Без человека этой профессии мы не сможем увидеть спектакль. 12. Граница между зрительным залом и сценой.

«Кросс-школьник» — кросс-вопрос.
Скорее все на кросс!
Не бойтесь вопросов,
Решайте задачи.
Участникам кросса
Желаю удачи!

ШКОЛЬНИК

ПОИГРАЕМ!!
(разминка)

— Затеем-ка игру! —
Промолвил...
— Быстрей сходитесь в круг,—
Пробормотал...
— Нам вовсе не до игр! —
За всех ответил...
— Да и какой в них толк! —
Добавил серый...
— Уж лучше я уйду,—
Воскликнул...
— А я уж поскакал! —
Протявкал трус...
— Жаль, поиграть нам
не пришлось,—
Вдруг промычал печально...
— Ах, ах, оставим эту тему! —
Сказал капризно страус...
— Сыграем в следующий раз,—
Всех успокоил...
— Нет, ты меня теперь
не трожь! —
И я колюч! — профыркал...

Зверей и птиц я не назвал.
Но, думаю, ты их узнал?
Тогда впиши их в строчки,
Где я оставил точки!

НЕЗНАЙКА — СТРОИТЕЛЬ

Из кубиков стенку
построил Незнайка,
Но только стремянку
убрать захотел...
Свалился с ней вместе!
Теперь сосчитай-ка,
Сколько он кубиков
выбить сумел?!

КАКОЙ СЧЕТ!

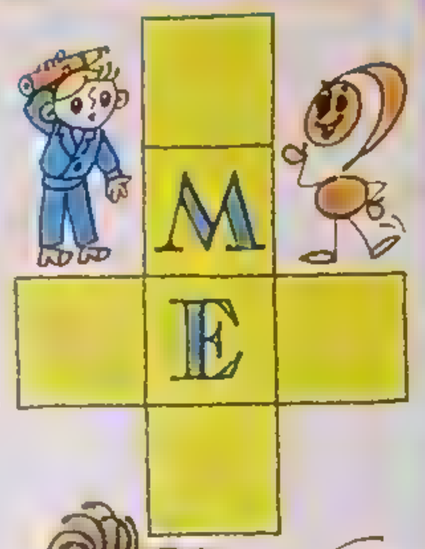
По воротам очень метко
Били восемь игроков...
Сколько шайб попало в сетку
И засчитано голов?

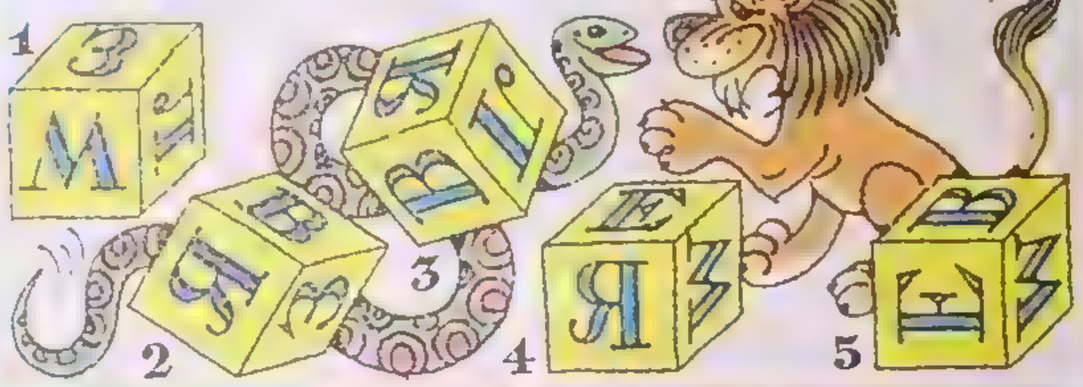
Наложите на таблицу
Эту сетку и тогда
Матча счет определится
Без особого труда!

а	з	б	у	н	к	а
х	о	к	к	е	л	й
к	л	ь	ю	н	ш	к
а	о	г	л	о	ь	л

ЛЕВ, ЗМЕЯ и КУБИК

Пять кубиков перед тобой,
Но мне-то нужен не любой,
Один хотел бы выбрать я,
Тот, где два слова: «лев», «змея».
У кубика сторонок шесть,
У нас его развертка есть,
Но на развертке — только «ме»...
Ты поскорей прикинь в уме,
Где будут «з», «в», «л» и «я»,
Чтоб прочитать «лев» и «змея».

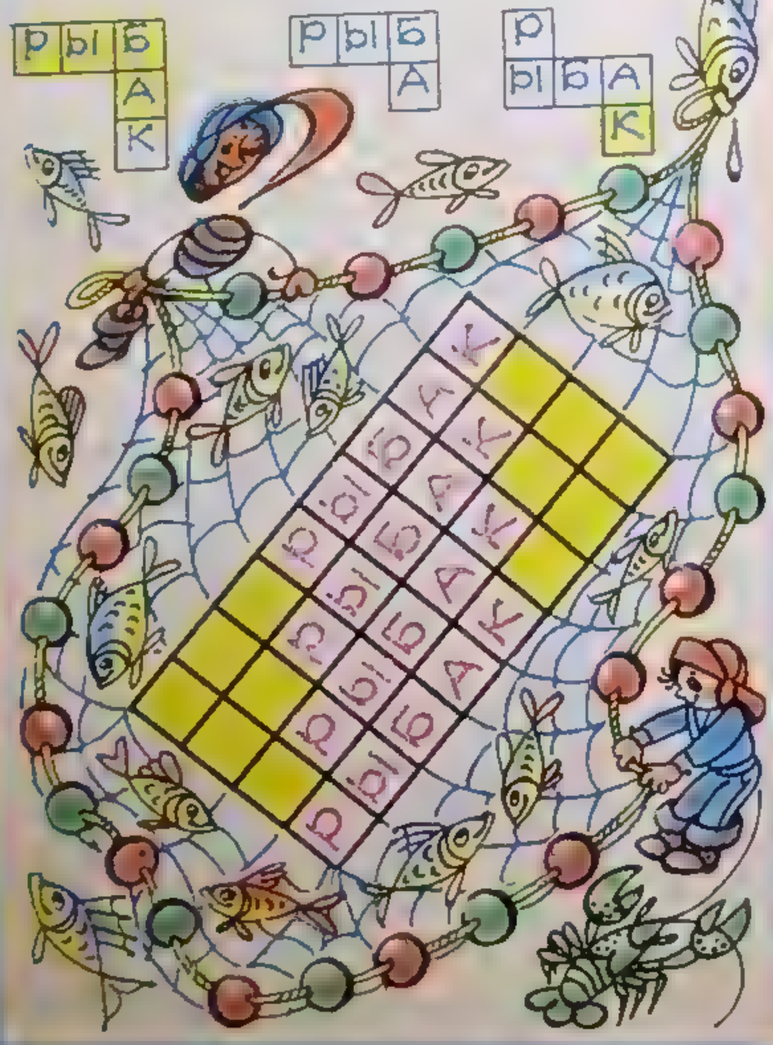


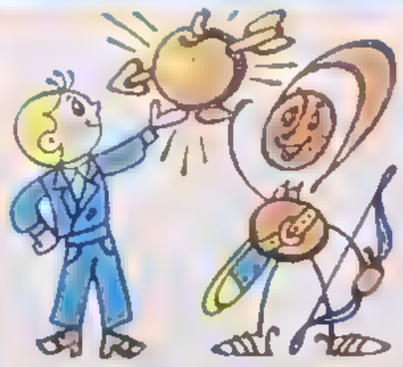


СКОЛЬКО РЫБ И РЫБАКОВ!

Ранним утром у реки
Сеть тащили рыбаки,
Посмотри-ка и ответь:
Сколько рыб попалось в сеть?
Сколько было рыбаков?

Примечание:
Можно этак, можно так,
Выйдет рыба иль рыбак!





ГЛАВНЫЙ ПРИЗ (самый меткий)

Вот метких дюжина стрелков.
Цель каждый поразить готов,
Но главный приз получит тот,
Кто в центр мишени попадет!

НОВОГОДНИЙ ПОДАРОК ЧИПА

Этот Новый год Сережа встречал на даче. Хлопоты начались с утра 31 декабря: нужно было протопить дом, украсить во дворе елку, испечь пироги. Пирогами, конечно, занимались мама с бабушкой, печку топил папа, а зато уж все остальное, то есть елка, досталось Сереже.

Прежде всего надо было вытоптать вокруг елки большую площадку, чтобы было где танцевать. Потом надо было развесить по разлапистым нижним веткам бумажные гирлянды. И наконец, Сережа занялся проводкой. Это был сюрприз, который он приготовил старшим на Новый год. Он заранее запасся проводами и теперь развесил их по деревьям так, чтобы дотянуть от дачного окна до елки.

И вот наконец елка засверкала! Светились электрические гирлянды, ярко сияла повешенная на сук лампочка-переноска, свет отражался в елочных игрушках, поблескивали падающие снежинки. Танцевали под магнитофон, который стоял рядом с елкой на стуле, заботливо прикрытый от снега старым пальто.

В четверть первого мама многозначительно посмотрела на Сережу и постучала по своим часам. Все было кончено, надеяться больше не на что, осталось только удалиться с гордо поднятой головой. В своей комнатке Сережа молча разделся, забрался в постель и попробовал заснуть. Но сон не шел к Сереже.

И тут он вспомнил о своей тайне. У него же есть друг, о котором никто не знает. Как-то раз, безуспешно пытаясь решить с помощью калькулятора задачу, Сережа попробовал заглянуть внутрь, когда калькулятор считает. Он отвинтил винтики, снял крышку и набрал первое, что пришло в голову: 1234+5678=? И вместо ответа — 6912 — из калькулятора выпрыгнуло маленькое существо, размером с жука, но плоское, с ручками и ножками, как человечек, с веселым и задиристым личиком и к тому же в серебряной шапочке.

Чип — так звали нового Сережиного знакомого — оказался замечательным товарищем. Чип учил его считать на пальцах до тысячи, рассказывал ему сказку про царевича и 512 невест, играл с ним в Джеков дом, помогал Мюнхгаузену вытащить себя за волосы из лужи, организовывал конкурс поющих поросят... Да много всего было, и не упомнишь!*

А сейчас бедный Чип сидел в своем калькуляторе и, наверное, дулся на Сережу, который забыл про него в новогоднюю ночь. Тихонько, чтобы никого не разбудить, Сережа достал из внутреннего кармана курточки калькулятор, с которым он теперь не расставался, набрал волшебные цифры 1234+5678=... и на подушку выпрыгнул Чип.

— Ну, а во что мы будем играть? — прошептал Сережа, повернув голову к Чипу.

— Дай подумать,— Чип задумчиво уставился за окно, где новенький месяц ярко освещал снежные шапки елок.— А хотел бы ты иметь такой волшебный календарь, в котором каждый месяц имел бы свое лицо? Если ты его хорошо прожил, то веселое, если нет, то грустное или задумчивое.

— Здорово,— прошептал Сережа,— только нет такого календаря и быть не может.

— Не может, говоришь? — прошептал Чип,— у нас, у компьютеров, все возможно. Это будет мой тебе новогодний подарок.

На следующее утро Сережа встал раньше всех и вызвал из калькулятора Чипа.

— Ну, где твой волшебный календарь? — нетерпеливо спросил Сережа, как только Чип выпрыгнул из коробки.

— Погоди, сейчас будет,— отозвался Чип,— только ты мне тоже должен помочь. Вот видишь обыкновенный

---

*Все это было опубликовано в журнале «Пионер» в 1986 г.

ИГРЫ С ЧИПОМ

календарь школьника. В начале календаря есть годовой табель. Числа каждого месяца на каждую неделю напечатаны как обычно, так что почти в каждом месяце получилось пять строчек, первая и последняя неполные, а в остальных по семь дней. Мне нужно пять твоих фотокарточек: плачущая, грустная, серьезная, улыбающаяся и смеющаяся. Обозначим их соответственно номерами: 1, 2, 3, 4, 5. Размер такой, чтобы каждой закрыть все пять строчек.

— Это я могу,— радостно ответил Сережа,— мне подарили на Новый год фотоаппарат.

— Но есть еще одно условие: волшебным календарем ты можешь играть только в воскресенье. Итак, иди за фотоаппаратом, а я пока напишу программу.

Через два дня, в воскресенье, у них все было готово. У Сережи получились очень смешные фотокарточки, особенно та, на которой он хохотал во весь рот. Для правдоподобия он попросил брата показывать смешные рожи, чтобы получше рассмеяться.

А у Чипа получилось вот что.

1. **ЕСЛИ** сейчас утро, **ТО** «Доброе утро!»

ИНАЧЕ ЕСЛИ сейчас день, **ТО** «Добрый день!»

ИНАЧЕ ЕСЛИ сейчас вечер, **ТО** «Добрый вечер!»

ИНАЧЕ скорей ложись спать!

2. **ЕСЛИ** погода хорошая, **ТО** у тебя 4 очка.

ИНАЧЕ у тебя 3 очка.

3. **ЕСЛИ** на прошлой неделе ты катался на лыжах или на коньках, **ТО** прибавь еще 1 очко.

ИНАЧЕ пойди покатайся.

4. Вспомни самое приятное событие прошедшей недели.

5. **ЕСЛИ** ты улыбаешься, **ТО** припиши себе еще 1 очко.

6. А теперь вспомни такое событие прошлой недели, за которое тебе стыдно.

7. **ЕСЛИ** не вспоминается, **ТО** хорошенько припомни!

8. **ЕСЛИ** теперь вспомнилось, **ТО** вот тебе за честность еще 1 очко.

ИНАЧЕ отдавай обратно 1 очко и впредь не забывай своих промахов: на них надо учиться.

9. Вспомни своего лучшего друга и скажи, что хорошего ты для него сделал на прошлой неделе?

10. **ЕСЛИ** хоть что-нибудь сделал, **ТО** вот тебе еще очко за дружбу.

11. Вспомни своего злейшего врага.

12. **ЕСЛИ** такого нет, **ТО**, значит, ты мирный человек, вот тебе за это еще 1 очко.

ИНАЧЕ подумай, почему он стал твоим врагом, нет ли тут твоей вины и нельзя ли помириться.

13. **ЕСЛИ** на прошлой неделе тебе удалось то, что ты задумал, **ТО** прими поздравления: вот тебе за это еще очко.

ИНАЧЕ очень жаль, что не удалось: давай-ка назад 1 очко.

14. Подсчитай сумму очков. Это должно быть число от 1 до 10.

15. **ЕСЛИ** число нечетное, **ТО** прибавь к нему единицу.

16. Раздели полученное число пополам. У тебя получилось целое число от 1 до 5. Это номер той из пяти фотокарточек, из которой ты вырежешь полоску, чтобы заклеить в календаре прошедшую неделю.

17. **КОНЕЦ.**

— Знаешь, Чип, тут многое непонятно,— сказал Сережа, прочтя программу. — Например, почему ты некоторые слова пишешь большими буквами. Какой в них смысл?

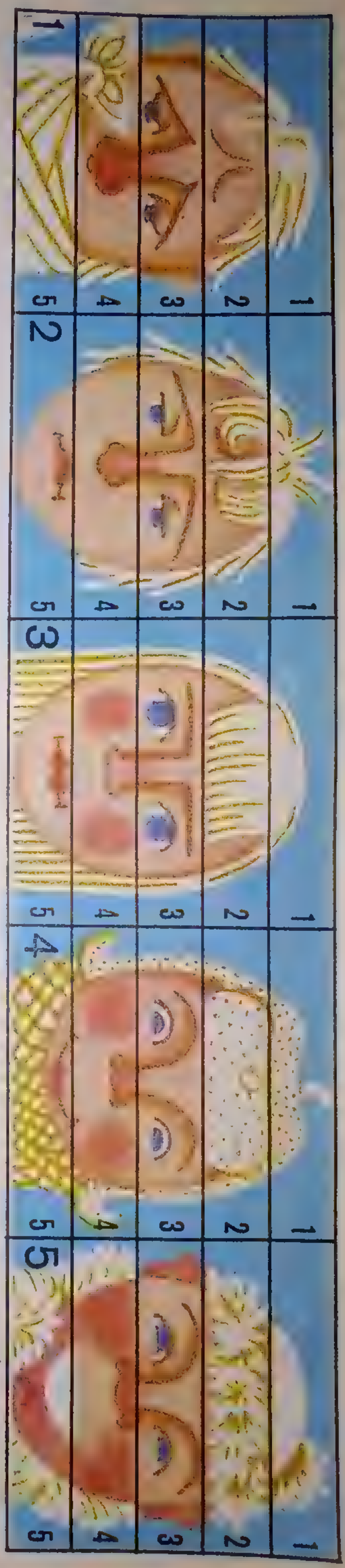
— Вот уж не думал, что придется это тебе объяснять,— проворчал Чип недовольно. — Вот, например, в 13-м пункте есть маленькое «то» и затем большое «ТО». Маленькое относится к тому, что ты задумал, а большое — к условию **ЕСЛИ**. Я и написал их по-разному, чтобы нельзя было спутать. Мы, компьютеры, любим точность и аккуратность; когда нам что-то приказывают, то мы должны знать, что делать

— А еще я не совсем понял, что делать с фотокартинками. Какие надо полоски вырезать и куда наклеивать?

— Ну, смотри. Допустим, прошла первая неделя января. Ты в воскресенье садишься и подсчитываешь свои очки — кстати, сколько ты насчитал?

— У меня получилось (7+1):2=4,— ответил Сережа,— на пятерку не потянул потому, что не удалось погулять в новогоднюю ночь, как задумывал.

— Так вот, берем фотокартинку № 4 и отрезаем от нее верхнюю полоску с шевелюрой, чтобы заклеить прошедшую первую неделю. В следующее воскресенье отрезаем полоску со лбом. Если ты получишь 3 очка, тебе надо будет вклеить полоску со лбом из фотокартинки № 3. Через неделю вырезаем полоску с глазами. Получишь ты, к примеру, 1 очко, и придется вклеивать плачущие глаза от фотокартинки № 1, которые ты тер на кухне луком перед тем, как фотографироваться. А если еще через неделю ты получишь 2 очка, у тебя будет грустный нос от фотокартинки № 2. Но уже на следующей неделе ты можешь получить пятерку, и у тебя будет смеющийся рот от фотокартинки № 5.



январь

ЯНВАРЬ, говорит наш народ, году начало, зиме середка. Солнце на лето — зима на мороз. Летит пурхан, без пол кафтан, без пуговиц: летит снег, летит, покрывает землю. Дед Мороз мост на реке мостит без топора, без гвоздей, без досок. Воды на запоре: лед. Воздух морозен и пуст. И кажется: все кругом погружено в непробудный сон. Но в трудную пору жизнь отлично умеет притворяться мертвой. Замерли травы, кусты и деревья. Замерли, но не умерли. Под мертвой личиной снега они таят могучую силу жизни — силу расти и цвести. Сосны и ели хранят свои шишки, полные скрытых семян. Животные с холодной кровью, затаясь, застыли, но тоже не умерли, даже такие нежные, как мотыльки. У птиц особенно горячая кровь, они никогда не впадают в спячку, могут даже птенцов выводить среди зимы, если еда обеспечена (клесты, питающиеся семенами шишек). Мыши, полевки тоже, бывает, приносят детенышей зимой. И не диво ли, что медведица, спящая под глубоким снегом в берлоге, в январские морозы производит на свет крошечных слепых медвежат?

Виталий Бианки

народное творчество

Кому не знакома яркая деревянная кукла-матрешка! Такая она привычная, такая истинно русская, что кажется, с незапамятных времен существует. А в действительности ей нет еще и ста лет. «Родилась» матрешка в начале 90-х годов прошлого века. Выточил ее из дерева токарь из Сергиева посада (ныне — город Загорск) В. Звездочкин по эскизу художника С. В. Малютина, который и расписал потом новую игрушку. Первых матрешек выпустила московская мастерская «Детское воспитание», а с начала XX века все заказы были переданы кустарям Сергиева посада, который считался «столицей игрушечного царства». Отсюда и начала она свое путешествие по всему свету.

* * *

В тот год осенняя погода
Стояла долго на дворе,
Зимы ждала,
ждала природа.
Снег выпал только
в январе
На третье в ночь.
Проснувшись рано,
В окно увидела Татьяна
Поутру побелевший двор,
Куртины, кровли и забор,
На стеклах легкие узоры,
Деревья
в зимнем серебре,
Сорок веселых на дворе
И мягко устланные горы
Зимы блистательным
ковром.
Все ярко, все бело
кругом...

А. С. Пушкин

ПОСЛЕ ПРАЗДНИКА

Нахмурилась елка,
и стало темно.
Трещат огоньки, догорая.
И смотрит
из снежного леса в окно
Сквозь изморозь
елка другая.
Я вижу: на ней зажигает
луна
Одетые снегом иголки,
И, вся разгораясь,
мигает она
Моей догорающей елке.
И жаль мне, что иглы
на елке моей
Метель не засыпала
пылью,
Что ветер ее не качает
ветвей,
Простертых, как темные
крылья.
Лесная дикарка стучится
в стекло,
Нарядной подруге кивая.
Пусть доверху снегом
ее занесло,—
Она и под снегом живая!

Самуил Маршак

* * *

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ПОСЛОВИЦЫ

Зерно зреет в земле, а талант в труде.
Не давши слова, крепись, а давши, держись.
К большому терпенью придет и уменье.
Не спеши языком, торопись делом.

ПН 1 2
ЧТ 4 5
ВС 7 8
СР 10
СБ 13
ВТ 16
ПТ 19
ПН 22
ЧТ 25
ВС 28

ПН ВТ СР
1 2 3

ЧТ ПТ СБ
4 5 6

ВС ПН ВТ
7 8 9

СР ЧТ ПТ
10 11 12

СБ ВС ПН
13 14 15

ВТ СР ЧТ
16 17 18

ПТ СБ ВС
19 20 21

ПН ВТ СР
22 23 24

ЧТ ПТ СБ
25 26 27

ВС ПН
28 29

2 — 45 лет назад (1943) была завершена ликвидация немецко-фашистских войск, окруженных в районе Сталинграда.

2 — 70 лет назад (1918) Совнарком принял декрет об отделении церкви от государства и школы от церкви.

4 — 110 лет со дня рождения Г. И. Петровского (1878—1958), советского государственного и партийного деятеля.

8 — День юного героя-антифашиста

14 — 70 лет назад (1918) в нашей стране был введен календарь нового стиля.

14 — 110 лет со дня рождения В. П. Ногина (1878—1924), советского государственного и партийного деятеля.

14 — 175 лет со дня рождения А. С. Даргомыжского (1813—1869), русского композитора.

14 — День Аэрофлота

15 — 1958 — 30 лет со дня создания СИМЕА — Международного комитета детских и юношеских организаций при Всемирной федерации демократической молодежи.

18 — 110 лет со дня рождения М. И. Ульяновой (1878—1937), участницы российского революционного движения, советского партийного и государственного деятеля, сестры В. И. Ленина.

23 — 70 лет назад (1918) началась массовая мобилизация революционных сил на защиту социалистического Отечества. День рождения Советских Вооруженных Сил.

23 — День Советской Армии и Военно-Морского Флота

140 лет назад (около 24 февраля 1848 г.) вышел в свет «Манифест Коммунистической партии», написанный К. Марксом и Ф. Энгельсом.

25 — 1986 — Открытие XXVII съезда КПСС.

25 — 1921 — Образование Грузинской ССР.

Февраль 1944 — Создание пионерской организации Союза трудовой молодежи Албании.

Manifest
der
Kommunistischen Partei.
Veröffentlicht im Februar 1848
Proletarier aller Länder vereinigt euch.
London.
Gedruckt in der Office der „Bildungs-Gesellschaft für Arbeiter"
von J. E. Burghard.
46, Liverpool Street Bishopsgate

Обложка
«Манифеста Коммунистической партии»
издания 1848 года

из пионерской хроники

Февраль 1938 года. В детском порту Баку на катерах, шлюпках, яхтах, на теплоходе «Пионер» шла напряженная учеба. К выпуску готовилась группа юных мотористов, радистов и других морских специалистов.

Начало февраля 1943 года. В блокадном Ленинграде активно действовали пионерские бытовые отряды. Школьники 73, 79, 89-й школ привезли на санках 189 кубометров дров семьям красноармейцев, посетили 237 квартир и оказали помощь жильцам.

Февраль 1953 года. За три года работы в радиотехническом кружке Славковской семилетней школы Полтавской области ребята собрали 120 детекторных и 30 ламповых приемников и установили их в домах колхозников, радиофицировали школу и колхозный клуб, изготовили 115 наглядных пособий по физике. Кружок награжден Почетной грамотой Министерства просвещения УССР и ЦК ЛКСМУ.

23 февраля 1973 года. В День Советской Армии были установлены почетные вахты, караулы комсомольцев, пионеров и школьников у памятников и обелисков советским воинам, павшим в борьбе за свободу и независимость Родины, были возложены венки. В школах прошли уроки мужества.

ПУСТЬ ГОСПОДСТВУЮЩИЕ КЛАССЫ СОДРОГАЮТСЯ ПЕРЕД КОММУНИСТИЧЕСКОЙ РЕВОЛЮЦИЕЙ. ПРОЛЕТАРИЯМ НЕЧЕГО В НЕЙ ТЕРЯТЬ КРОМЕ СВОИХ ЦЕПЕЙ. ПРИОБРЕТУТ ЖЕ ОНИ ВЕСЬ МИР.

ПРОЛЕТАРИИ ВСЕХ СТРАН, СОЕДИНЯЙТЕСЬ!

К. Маркс, Ф. Энгельс
Из «Манифеста Коммунистической партии»

юбилей М. И. УЛЬЯНОВА

Москва. 20-е годы. В то трудное для молодого Советского государства время в газете «Правда» — центральном органе нашей партии — работала Мария Ильинична Ульянова, сестра В. И. Ленина. Получая тысячи писем рабочих и крестьян, она была в курсе жизни народа, всех его радостей и горестей. Особенно ее волновали те письма, в которых говорилось о тяжелой участи беспризорников. «Мы должны, мы обязаны вернуть эту детвору к жизни, окружить ее материнской лаской, и мы сделаем это непременно,— говорила она. — Но сейчас у государства нет достаточно средств, чтобы создать широкую сеть домов, где беспризорники могли бы жить, воспитываться и приучаться к труду. Нужна помощь общественности. Редакция «Правды» и намерена обратиться к ней. Мы откроем сбор средств...» Вскоре в газете появилась страстная и душевная статья Марии Ильиничны.

В редакцию стали приходить десятки, а затем и сотни посетителей. Тут были партийные работники, рабочие, домохозяйки, служащие, студенты, делегации от предприятий и учреждений. Вместе с денежными переводами приходили трогательные письма, многие из которых читала Мария Ильинична. Однажды она обошла чуть ли не все отделы редакции, вслух читая вот эти строки:

«Постановление детей. Дети детского сада № 8 Гознака вносят 2 р. 11 к. и предлагают всем детским садам конфет не покупать, а для беспризорных деньги собирать».

По совету Марии Ильиничны был открыт также сбор носильных вещей. Читатели приносили вязаные рубашки, детские костюмы, кофточки, брюки, свитеры, ботинки, валенки, кепки...

Тем временем шла подготовка к открытию дома-колонии. Эти хлопоты Мария Ильинична целиком взяла на себя.

Помещение было найдено в одном из подмосковных районов. Предстояло отремонтировать дом, достать мебель, кровати, постельные принадлежности, оборудование для производственных мастерских.

Наконец дом был готов к приему юных жильцов. Прибыла первая группа беспризорных, за нею — вторая. Не все вначале шло гладко в доме-колонии, нелегкой оказалась задача перевоспитания детворы. Но Мария Ильинична обнадеживала, успокаивала директора: все, мол, будет хорошо, все образуется... Так оно и вышло. Жизнь в доме-колонии постепенно входила в свою колею. И его обитатели не только нашли там приют и ласку, но и стали полезными членами советского общества, о чем так мечтала Мария Ильинична.

юбилей

Г. И. ПЕТРОВСКИЙ

— Человек — это масса знаний! — любил говорить Григорий Иванович. Потом добавлял, что их надо умело использовать для строительства коммунизма. Читая письма деда, поражаешься огромному кругу его интересов. Он неустанно прививал сыновьям любовь к знаниям, считал их основным стимулом прогресса. Об этом как нельзя лучше говорит одно из писем Григория Ивановича из царских казематов:

«Спасибо тебе, Петя, что хоть вы с мамой не будете лихом меня поминать. Ты и мама учитесь, и надеяться можно, что все это послужит для лучшей вашей жизни. Работай, дорогой, над алгеброй, над математикой, работай над всем, вооружайся, чтобы никакие условия суровыми для тебя не стали...»

Сила воли, мужество, идейная убежденность, уверенность Григория Ивановича в победе грядущей революции, великий образ Владимира Ильича Ленина, который с первой их встречи стал для Петровского непререкаемым авторитетом и идеалом на всю жизнь, не могли не вдохновить и его сыновей.

Когда Григорий Иванович вместе с большевиками — депутатами IV Государственной думы был сослан в Сибирь, то в вагоне, увозившем депутатов в край вечной мерзлоты, он прочел записку сыновей. «Отец,— писали они,— тебя осудили, а мы решили заменить тебя и вступили в подпольный большевистский кружок...»

Через много лет Григорий Иванович мне рассказывал о том, как мой отец, тогда еще 17-летний юноша, и его 15-летний брат Леонид в июльские дни 1917 года состояли в отряде Красной гвардии по охране В. И. Ленина, о последнем подполье вождя революции.

Л. П. Петровский

НОВЫЙ КАЛЕНДАРЬ

В XVI веке во многих странах Европы был введен новый календарный стиль, разница между ним и старым стилем составляла 10 суток. В России старый стиль сохранился до XX века, и разница выросла уже до 13 суток. Когда в России, например, было 1 марта, за границей считали уже 14-е число.

Такое несоответствие осложняло и затрудняло международные отношения, особенно работу почты, телеграфа, транспорта, а в торговых договорах приходилось указывать, по какому календарю назначаются сроки.

После победы Великой Октябрьской социалистической революции спустя три месяца — 24 января 1918 года — В. И. Ленин подписал декрет по реформе календаря для «...установления в России одинакового почти со всеми культурными народами исчисления времени...». После среды 31 января вместо 1 февраля сразу стали считать четверг 14 февраля, а 1918 год укоротился на 13 дней. Первая годовщина социалистической революции праздновалась уже 7 ноября по новому стилю.

юбилей • **В. П. НОГИН**

Виктор Павлович Ногин не был еще профессиональным революционером, когда организовал крупную забастовку на фабрике Паля в Петербурге... В боевую ночь декабря 1898 года, когда рабочие вели ожесточенную битву с полицией, Ногин был первый раз арестован. Не раз потом царская охранка хватала Новоселова, Самоварова, Яблочкова... А на поверку выходило, что это все тот же неутомимый Макар (так звали Ногина в подполье).

В конце августа 1900 года Виктор Ногин совершил дерзкий побег из ссылки за границу. Там, на чужбине, у него завязалась переписка с Владимиром Ульяновым, которая сыграла в судьбе Ногина решающую роль. Виктор Ногин становится одним из деятельнейших агентов-распространителей ленинской «Искры», нелегально возвращается в Россию. Молодой, рослый, широкоплечий, полный сил и неуемной энергии, он ловко уходил от полицейских ищеек, тщательно соблюдая строгие правила конспирации. Но охранка все-таки напала на след. Арестовали его осенним вечером 1901 года прямо на улице в Петербурге. В полночь за Виктором захлопнулась тяжелая кованая дверь Трубецкого бастиона Петропавловской крепости... Но задание Ленина было выполнено: созданы московский и петербургский отделы «Искры», установлены связи с рабочими кружками на предприятиях Москвы и других городов России.

Бесстрашный революционер. Таким, и только таким, знали Виктора Павловича Ногина товарищи по партии. Много раз он нелегально переходил границу, неоднократно арестовывался, «познакомился» со множеством тюрем, крепостей и «централов», насиделся в одиночках и карцерах. Семь раз царские палачи ссылали его в Восточную Сибирь и на Север. Шесть раз ему удавалось бежать, чтобы продолжить революционную деятельность...

В сентябре 1917 года Ногин был избран первым большевистским председателем Московского Совета. Когда победил Октябрь, Ногину поручили возглавить текстильную промышленность. Он, бывший красильщик, получил тяжелое наследие: сотни текстильных фабрик — замерзших, полуразграбленных, оставленных без сырья и топлива. Потребовались энергия и талант большого организатора, чтобы снова заработали ткацкие станки, чтобы в пору голода и холода, войны и блокады одеть армию, дать ткани селу и городу.

Виктор Павлович Ногин прожил 46 лет, полных лишений, мужества. Беззаветное служение народу было законом его жизни.

советуем прочитать

Дягилев В. Я. Сестра Ильича. М., 1970. (Серия «Семья Ульяновых»).

Савчук А. И. Прямой дождь. Повесть о Григории Петровском. М., 1980.

Чернов Ю. М. Любимый цвет — красный. Повесть о В. П. Ногине. М., 1977. (Серия «Пламенные революционеры»).

ВПЕРЕД, ЮНАРМЕЙЦЫ!

— К торжественному маршу поотрядно!.. На одного линейного дистанция!.. — над Центральной площадью города Фрунзе, столицы XI Всесоюзного слета победителей военно-спортивной игры «Зарница», разносится голос командующего парадом Сейилбека Урустемова.— Пионерский штаб прямо, остальные направо, шагом ма-арш! Идут юнармейцы, держа равнение на седых ветеранов, на боевые знамена, на награды, что золотом сверкают на груди героев былых сражений. Идут юные патриоты. Среди них, чеканя шаг, проходят ребята из Ростова-на-Дону. Ох и нелегок был их путь на XI слет юнармейцев. По мнению замполита отряда Наташи Бортниковой, пожалуй, потруднее, чем у других: много было неудач. Но желания победить было больше. Вспоминают ребята случай, когда на одном из промежуточных соревнований юнармеец Сергей Зорин уже на последнем этапе — при тушении пожара — затушил... не свой пожар. Действовал, правда, умело, по всем правилам. Но в результате-то отряд оказался лишь на 47-м месте! Попробуй-ка теперь поднимись выше. Да ведь на то они и юнармейцы, чтобы не раскисать от неудач, а еще настойчивее добиваться победы... И вот подводятся итоги «Зарницы-86». Среди победителей Всесоюзного слета называется и отряд средней школы № 60 из Ростова-на-Дону.

слово к пионерам

В годы Великой Отечественной войны в указах о награждении детей боевыми и трудовыми орденами и медалями, о присвоении им звания Героя Советского Союза почти никогда не подчеркивалось, что речь идет о юных. Их подвиги стояли в одном ряду с доблестью взрослых. Таковы же нравственные возможности юного человека и в мирное время. В Артеке я встречался с пионерами, которые ныне удостоены правительственных наград. Они совершили подвиги в труде, в борьбе со стихией, с преступниками, с нарушителями наших государственных границ.

Анатолий Алексин, писатель, лауреат Государственной премии СССР

НАУЧИТ «ВИТЯЗЬ»

Радиоэлектроника, туризм, шахматы, фотография, спортивное ориентирование — всем этим занимаются мальчишки и девчонки, которые приходят в клуб «Витязь» ЖЭУ-15. «Витязь» еще совсем молодой, ему только пять лет, но быстро делает успехи. Особенно популярен кружок радиоспорта. Здесь выросли уже свои чемпионы. К примеру, Алеша Голубев из 12-й школы уже не раз участвовал в соревнованиях на первенство города и области. А в 1986 году на республиканских соревнованиях по скоростной радиотелеграфии он завоевал бронзовую медаль. Пример с Алеши берут товарищи и в кружке, и в школе.

С увлечением занимаются ребята и «охотой на лис» у мастера спорта Виктора Лакисова. И здесь добиваются хороших результатов. Костя Копытин из 36-й школы успешно выступает на городских и областных соревнованиях.

Как ни обширна школьная программа, а радиопеленгацию, азбуку Морзе и многое другое она не в силах охватить. И тогда любознательные мальчишки и девчонки идут в «Витязь». Знают, что он научит всему самому интересному.

Витебск

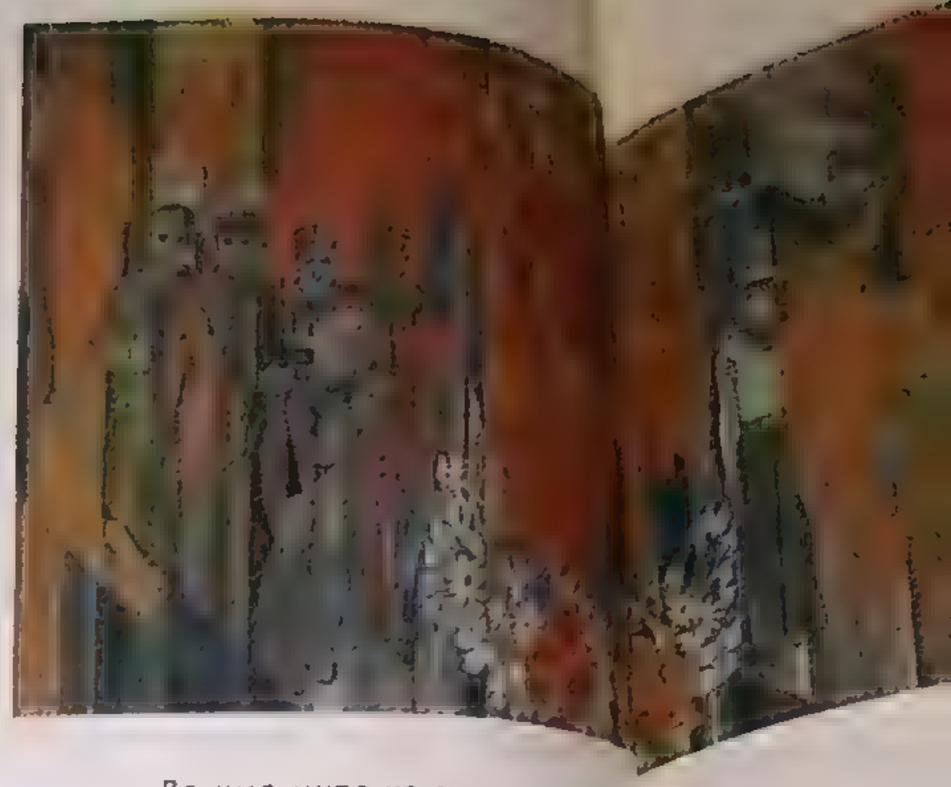
Х. Хачатурян

наша справка

Чтобы стать офицером Вооруженных Сил СССР, необходимо окончить одно из военно-учебных заведений, в которые принимаются юноши, достигшие 17-летнего возраста, имеющие законченное среднее образование и годные по состоянию здоровья к обучению.

В суворовские военные училища или в Нахимовское военно-морское училище принимаются ребята в возрасте 15—16 лет с восьмилетним образованием, годные по состоянию здоровья и желающие в будущем стать офицерами.

Поступающие в училища проходят проверку состояния физической подготовленности по упражнениям Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» II ступени — «Спортивная смена» и сдают конкурсные вступительные экзамены по русскому языку (письменно), математике (письменно и устно), физике (устно) в объеме программы восьми классов средней общеобразовательной школы. Ребята, закончившие восьмой класс с отличными оценками по всем предметам (кроме пения и рисования) и награжденные похвальным листом, сдают только один экзамен по усмотрению начальника училища.



Во имя мира на земле. Гобелен. Художник Н. Цысь

СОЛДАТ СОВЕТСКОЙ АРМИИ

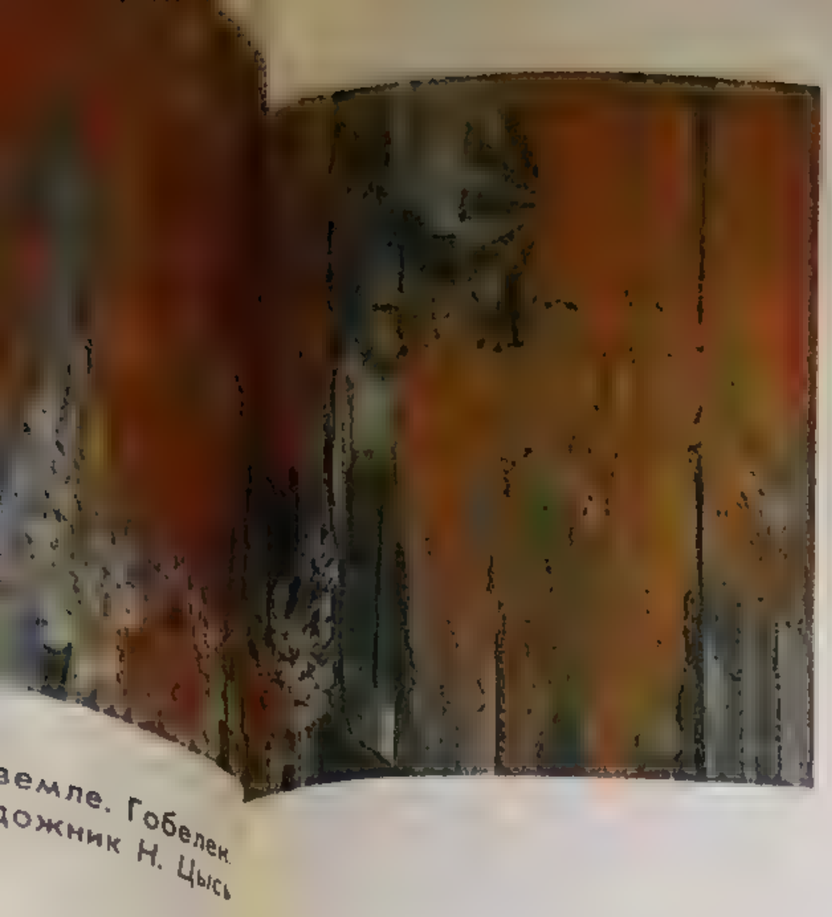
Одной большой семьей
живут народы,
Крепка Страна Советов,
как гранит.
На страже мира, счастья
и свободы
Солдат Советской Армии
стоит.
Нам не страшны любые
непогоды!
Есть у страны труда
надежный щит —
На страже мира, счастья
и свободы
Солдат Советской Армии
стоит.
Учись! Работай!
Молодые годы
Твоя страна лелеет
и хранит.
На страже мира, счастья
и свободы
Солдат Советской Армии
стоит.

Михаил Светлов

веселый архивариус

В начале войны 1812 года русский генерал-адъютант Александр Дмитриевич Балашов был направлен Александром I для переговоров с Наполеоном о прекращении военных действий. Когда Наполеон спросил у него, какой дорогой ему идти на Москву, Балашов иронически заметил:

— Много, ваше величество, путей: можно выбрать путь и через Полтаву,— намекая на разгром под Полтавой Петром I войска Карла XII.



земле. Гобелен
дожник Н. Цысь

НАДЕЖНЫЕ РЕБЯТА

Некоторые мальчишки считают так: «При нынешней технике что там твоя сила значит! Сейчас ведь даже пехоты нет, все механизировано, моторизовано».

Техника у нас, действительно, мощнейшая и умнейшая. Работать на ней — много знать нужно. Но хилый, неуклюжий солдат мало того, что с машиной не справится, он будет просто живой мишенью. Армия, конечно, дает и силу, и выносливость, и закалку. Но если с пустого места начинать, даются эти качества во сто крат тяжелее. Сам я чем только в школе не занимался — и лыжами, и бегом, и борьбой... За рекордами не гнался, но хотел все уметь. Насколько это пригодилось? Бывали ситуации, из которых я выходил живым и невредимым только благодаря физической тренировке.

Я проходил службу в составе ограниченного контингента советских войск в Демократической Республике Афганистан. Приходилось по многу дней шагать по пустыне, без специальной подготовки ночью становиться скалолазом, подолгу обходиться почти без еды и питья. А что такое ловкость и сила в бою — тут и говорить много нечего. Ребята просто обязаны приходить в армию подготовленными. Даже в буднях армейской службы человек как на ладони. Здесь ты не похвастаешься магнитофоном-кассетником или новенькими кроссовками, которые купили тебе родители. Здесь тебя принимают таким, каков ты есть без всякой внешней мишуры, со всеми твоими достоинствами и недостатками. Быть уверенным в своих товарищах, как в себе, важно везде и всегда. В армии — особенно. Малодушия здесь не прощают. Трусость здесь — преступление. Разных людей встречал я за свою службу. Одно могу сказать с уверенностью: верные Родине, преданные своему интернациональному долгу солдаты у нашей страны.

С. Карпетченко

КЛУБ «ДЕСАНТНИК»

Впервые о «Десантнике» я услышал от Сергея Морозова. Сергей — молодой рабочий Никопольского южнотрубного завода, депутат Верховного Совета СССР, лауреат премии Ленинского комсомола. Он был делегатом XII Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Москве.

Во время нашей первой с ним встречи Сергей сказал:

— Проходя службу в армии, я видел, как трудно было порой нашим парням, которые не имели хорошей физической подготовки. Еще тогда я решил, что, вернувшись домой, обязательно займусь созданием военно-патриотического клуба, в котором подростки будут всесторонне готовиться к службе в армии. Слово сдержал: «Десантник» открыт.

Знакомлюсь с директором «Десантника» Сергеем Михайловичем Севриковым. Вообще-то «Сергей Михайлович» звучит больно уж официально. Директору всего-то 21 год. После службы в армии работал слесарем на заводе, пока Сергей Морозов в клуб не пригласил...

До начала занятий есть еще время, и я листаю план работы «Десантника». Курсанты занимаются общефизической, строевой, огневой, тактической, легководолазной, воздушно-десантной подготовкой. Изучают приемы самбо, прыгают с парашютом, спускаются на дно реки с аквалангом.

— Неужели все это выполняется? — не могу удержаться от вопроса.

— А как же иначе? — говорит преподаватель Сергей Богданович Купа. — Курс рассчитан на три года. Выпускники получают свидетельства. Будем просить военкоматы, чтобы по нашим направлениям ребят призывали служить именно в воздушно-десантные войска.

Никополь,
Днепропетровская область

А. Ванденко

ЗАЩИТИТЬ И УПРОЧИТЬ МИР... НЕТ БОЛЕЕ ВЫСОКОЙ И ОТВЕТСТВЕННОЙ МИССИИ. МИР БЕЗ ВОЙН, БЕЗ ОРУЖИЯ — ИДЕАЛ СОЦИАЛИЗМА.

М. С. ГОРБАЧЕВ

СВЕТИ НАМ, «ЗАРНИЦА»!

Стихи В. Орлова
Музыка В. Боганова

Немного прошли мы
по жизни,
Мы к подвигам только
идем.
Но мы и сегодня
Любимой отчизне
Присягу на верность
даем.

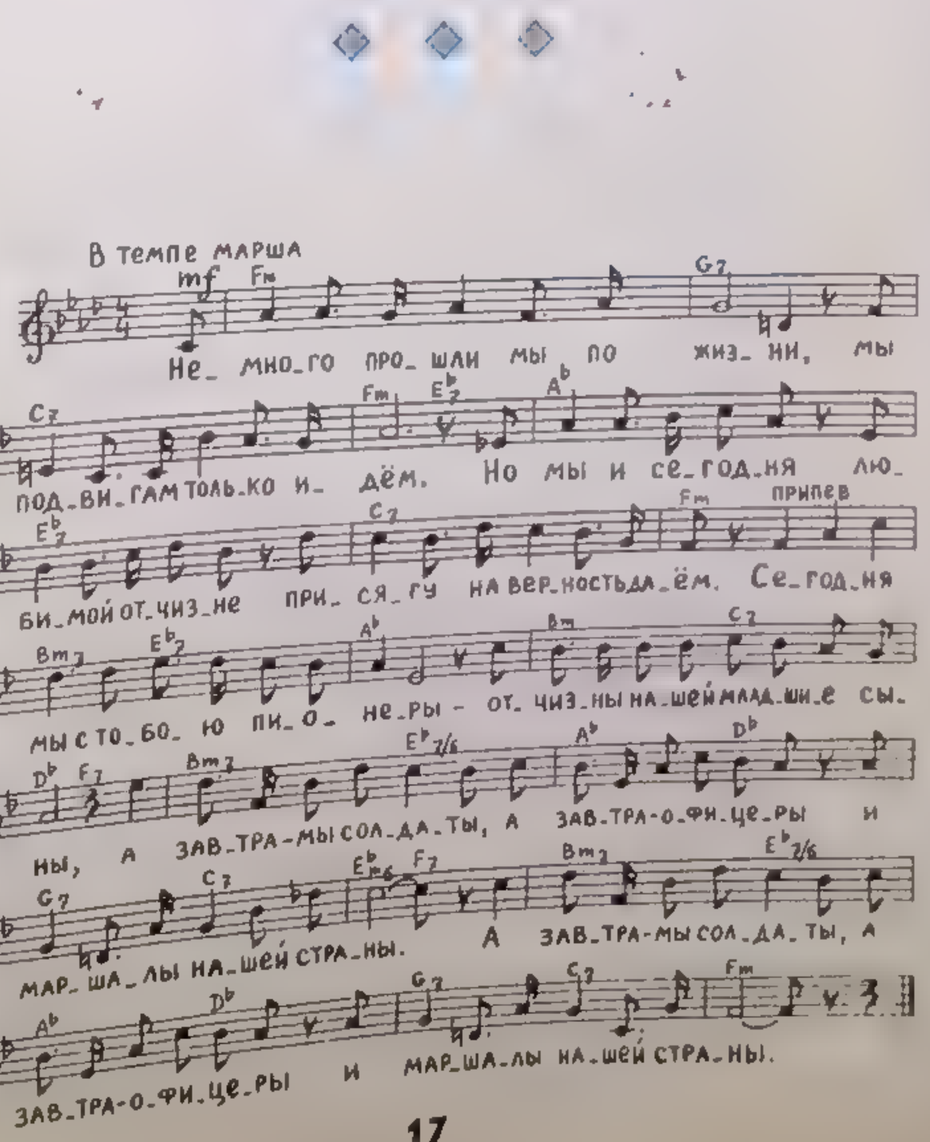
ПРИПЕВ:

Сегодня мы с тобою
пионеры —
Отчизны нашей младшие
сыны.
А завтра — мы солдаты,
А завтра — офицеры
И маршалы нашей страны.
Нам выучить многое
нужно
В нелегком учебном бою.
Мы учимся службе,
Мы учимся дружбе
У тех, кто сегодня
в строю.

ПРИПЕВ.

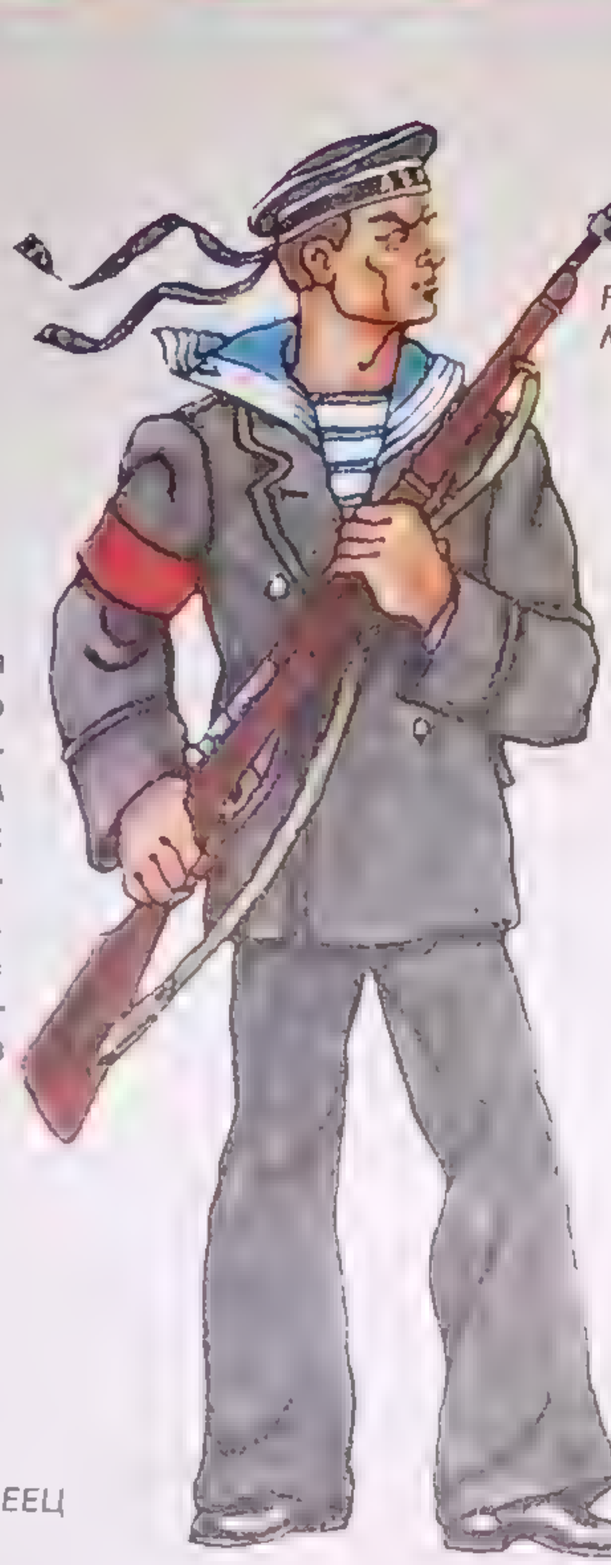
Отцовские помня заветы,
Мы встанем у наших
границ.
Недаром «Зарница»
Наполнена светом
Далеких военных зарниц.

ПРИПЕВ.

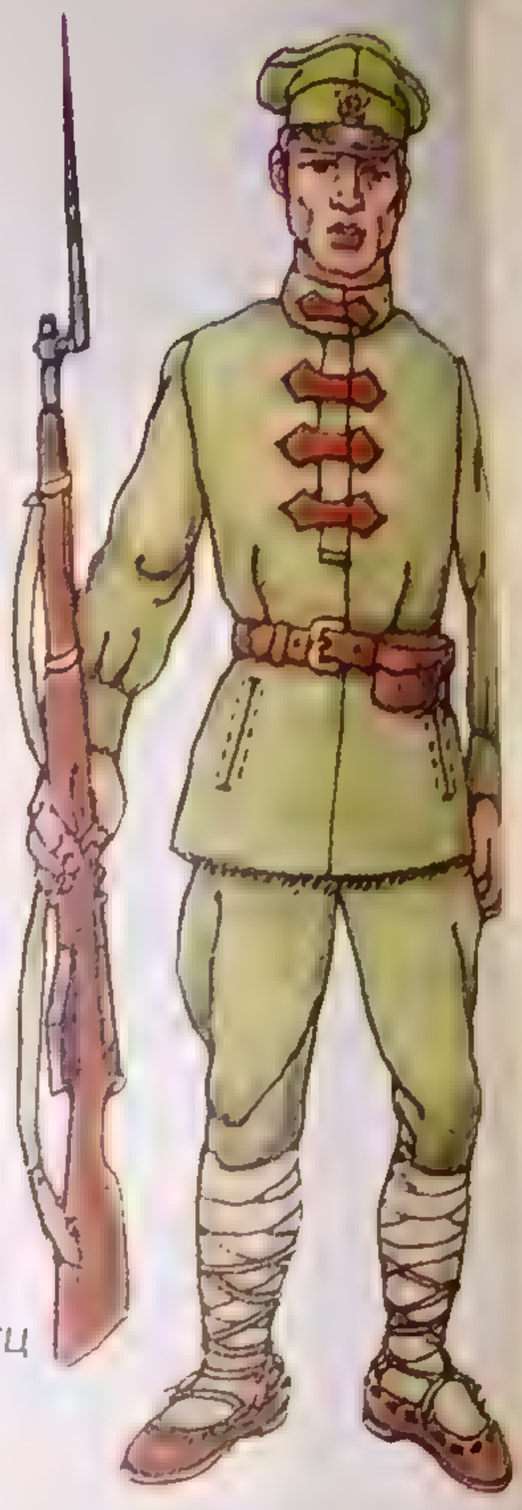


БОЕВОЙ ВОСЕМНА

ЗНАЧОК КОМАНДНОГО СОСТАВА



РЕВОЛЮЦИОННЫЙ МАТРОС



КРАСНОАРМЕЕЦ (ПЕХОТА)

РАБОЧИЙ-КРАСНОГВАРДЕЕЦ

РККА — Рабоче-Крестьянская Красная Армия. Не для лучшего созвучия, не случайно в этом названии рабочие оказались на первом месте. Пролетариат, рабочий класс был самым сильным, самым организованным и опытным борцом против угнетателей. Только вместе с рабочими крестьяне смогли избавиться от векового рабства. Без рабочих не было бы партии коммунистов-большевиков, не было бы Великой Октябрьской социалистической революции. Не было бы Советской Республики. Вот почему армия страны была названа Рабоче-Крестьянской.

Первыми защитниками Октября стали красногвардейцы и революционные солдаты. Специальной военной униформы они не имели. У них были красные ленты (повязки) на рукавах и головных уборах. Причем на рукавах, на лентах имелись надписи, к какой организации принадлежит красногвардеец. Простые матерчатые ленточки были непрактичны в повседневном ношении, а тем более в боевых действиях. Поэтому в 1918 году для формируемой в ходе боев Красной Армии было решено дать бойцам помимо ленточек еще специальный знак, который носился на левой стороне груди как знак принадлежности к РККА.

В боевой обстановке этот знак тоже был трудноразличим из-за ремней и скатки шинели, поэтому в июле 1918 года учредили значок — кокарду для ношения на головном уборе.

Первая форма одежды бойцов Красной Армии рождалась в пламени боев гражданской войны. Идея иметь совершенно новую форму, которая резко отличалась бы от царской и белогвардейской армий, родилась в первые месяцы существования народного государства.

Приказом от 25 апреля 1918 года № 306 народный комиссар по военным делам учредил специальную комиссию по выработке формы обмундирования, а в мае 1918 года был объявлен конкурс по всей стране.

К участию в конкурсе были привлечены многие модельеры и мастера шитья одежды, а также известные художники В. Васнецов, Б. Кустодиев и другие.

В конце 1918 года были подведены итоги конкурса на лучшую форму одежды. 18 декабря 1918 года Революционный военный совет Республики на основании материалов комиссии по выработке формы обмундирования, представленных на конкурс, утвердил тип головного убора, различительные знаки для командного состава в виде красных треугольников, квадратов и ромбов, нашивавшихся на левый рукав, и различительные цвета основных родов войск.

НАДЦАТЫЙ ГОД...

КОМИССАР

КРАСНОАРМЕЕЦ (КАВАЛЕРИЯ)

ЗНАЧОК-КОКАРДА НА ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ

Командиры знаки различия на левом рукаве над обшлагом имели во всех родах войск только красного (алого) цвета. Нашивки представляли собой пятиконечную звезду, под которой горизонтально размещались знаки должностного положения: треугольники — младшие командиры, квадраты — от командира взвода до командира полка (четыре квадрата), ромбы — от командира бригады до командующего фронтом (четыре ромба).

Форма, о которой мы рассказали, существовала практически до 1922 года.

Н. Вдовин

КОМАНДИР ЭСКАДРОНА (КАВАЛЕРИЯ)

В 1918 году самым распространенным видом одежды военных была защитного цвета рубаха со стоячим воротником, шаровары такого же цвета, заправленные в сапоги или обмотки с ботинками. Красноармейцы и командиры носили солдатскую или офицерскую шинель без знаков царской армии и без пуговиц, вместо которых использовались крючки. Бойцам Красной Армии разрешалось оставаться и в своей гражданской одежде и обуви (приказ № 929 от 30 сентября 1918 года).

Для усиления влияния партии и ее политической работы в войсках был введен институт военных комиссаров в каждом полку и дивизии. Военные комиссары сыграли большую роль в организации регулярной армии, способствовали многим победам Красной Армии. На фронтах и в армиях были созданы реввоенсоветы в составе командиров и военных комиссаров — представителей партии в войсках.

Среди комиссаров и политработников большое распространение получили кожаные куртки и фуражки. В кавалерии преобладающим элементом одежды были гусарские чакчиры (шаровары покроя «бриджи», в основном крапового — густо-красного цвета) и гимнастерки защитного цвета.

С введением нового обмундирования красноармейцу полагалось иметь зимний головной убор в виде шлема защитного цвета, со звездой по цвету форменного сукна того рода войск, в котором служил красноармеец: пехота — малиновая, кавалерия — синяя, артиллерия — оранжевая, инженерные войска — черная, воздухоплаватели — голубая, а пограничная охрана — зеленая. Летним головным убором по-прежнему оставалась фуражка защитного цвета. На все виды головных уборов полагался знак — кокарда в виде красной звезды с плугом и молотом.

На концах воротника рубахи (гимнастерки) и по бортам шинели нашивались клапаны цвета, присвоенного роду войск, то есть одного цвета со звездой на зимнем головном уборе — буденовке.

ЕГИПЕТСКИЕ ПИРАМИДЫ

На территории современного Египта сохранилось около 80 пирамид. Но чудом света в древности считались только три из них. Это расположенные на плоскогорье Гиза всемирно известные Великие пирамиды фараонов Хеопса, Хефрена и Микерина. Это их греческие имена, настоящие же египетские соответственно — Хуфу, Хафра и Менкаура. Время их сооружения относится к началу Древнего царства (2800—2250 годы до н. э.). Сложные чувства охватывают путника при виде Великих пирамид. Они кажутся гигантскими кристаллами, выросшими из окружающего их серовато-желтого песка. Четко вырисовываются они на фоне бледного неба и безжизненной, бесконечной пустыни. И кажется, что они стояли здесь всегда...

«Горизонт Хуфу» — так называется пирамида Хуфу. Нужно пройти целый километр, чтобы обойти ее вокруг. Длина стороны основания пирамиды равна 233 метрам. Ее высота — 146,6 метра! Вес этой громадины превышает шесть с половиной миллионов тонн! Постройка пирамиды стоила невероятных трудов. Никакой механизации не существовало. Инструменты для обработки камня делались из красной меди и быстро тупились. Каменные блоки и плиты, а их

понадобилось миллионы и миллионы, изготовлялись ужасающим своей трудоемкостью способом. На скале по контуру будущей плиты медными сверлами, под которые непрерывно подсыпался песок и подливалась вода, сверлились глубокие отверстия. В них загоняли деревянные клинья, которые поливали водой. Дерево набухало и отрывало глыбу от скалы. Глыбу обтесывали медными зубилами и шлифовали. И можно только удивляться точности обтески и шлифовки камней, которой достигли древние, имея такую технику. Камни пирамиды так пригнаны, что между ними невозможно просунуть даже лезвие ножа.

Пирамида Хафра почти не уступает по высоте пирамиде Хуфу. Хотя длина стороны ее основания 215 метров, а высота равна 143 метрам, пирамида Хафра кажется даже более высокой из-за большей крутизны склонов. Недалеко от пирамиды высится и сейчас огромная фигура Большого Сфинкса. Размеры фигуры колоссальны — высота ее 20, а длина 57 метров. Высеченная из цельной скалы фигура изображает лежащего льва с человеческой головой. Загадочно и таинственно смотрит Сфинкс. «Отцом трепета» называли Сфинкса кочевники-бедуины. Преодолевая суеверный ужас, они уродовали, разрушали лицо Сфинкса. Да и европейцы были не лучше. В Сфинкса стреляли из ружей и пушек солдаты наполеоновской армии во время Египетской экспедиции 1798—1801 годов.

Пирамида Менкаура по объему раз в десять меньше пирамиды Хуфу. Ее высота всего 66,4 метра. Но, несмотря на меньшие размеры, пирамида Менкаура выглядела необыкновенно красиво.

Менкаура не мог себе позволить сооружение большой пирамиды. Страна была разорена постройкой пирамид Хуфу и Хафра. Начался голод. Население, измученное непосильным трудом, роптало.

А. Домашнев, Т. Дроздова
(по книге «Из глубины веков»)

КАК ИГРАЛИ НАШИ ПРЕДКИ!

Маленькими мечами и ножичками, обнаруженными археологами в Полоцке, играли семь-восемь веков назад. Сельские мальчишки и сегодня играют в «бабки» — игру, пришедшую к нам из далекого прошлого. Костяные фигурки, схожие с «бабками», обнаружены при раскопках в Лукомле, Волковыске и других городах. Точно так же как нынешние мамы, наши предки забавляли малышей погремушками. Их лепили из глины в виде зверюшек, а перед обжигом вкладывали внутрь маленькие глиняные шарики. А девочки во все времена играли в «дочки-матери»: доказательством служат крохотные глиняные сосудики — миниатюрное подобие кухонной посуды того далекого времени.

ЧЕМ ПИСАЛИ ЕГИПТЯНЕ

Египтяне вместо чернил пользовались черной и красной красками. Весь текст писали черной краской, а начало нового раздела — красной. Эта традиция позднее перекочевала в европейские рукописные книги. Кстати, слово «рубрика» произошло от латинского слова «рубер» — красный, отсюда и пошло выражение «красная строка», то есть новая строка, с которой начинается абзац в современных книгах. До наших дней сохранился древний письменный прибор: деревянная дощечка-палетка с углублениями для черной и красной красок и длинным желобком для тростинок.

Археологи неоднократно находили палетки с остатками пяти красок: белой, зеленой, желтой, красной и черной.

И игры с Чипом

— Ты что читаешь? — спросил Чип.
— Да вот, басни Крылова. «Кукушка и Петух», как они друг друга хвалят и не могут остановиться. У нас в классе тоже такие есть. Вот послушай.— И Сережа прочитал Чипу всем известную басню.
— А ты знаешь, что в этой басне есть рекурсивная подпрограмма? — спросил Чип, внимательно выслушав Сережу.
— Какая еще рекурсивная подпрограмма? — Сережа усмехнулся.— Крылов небось и понятия не имел о программировании.
— Ну и что,— настаивал Чип,— талантливый человек иногда и сам не замечает, как опережает свое время. Вот смотри, что получается.

ПОДПРОГРАММА «КУКУШКА»
За что же, не боясь греха,
Кукушка хвалит Петуха?
(Вызов подпрограммы «ПЕТУХ»)
ВОЗВРАТ.

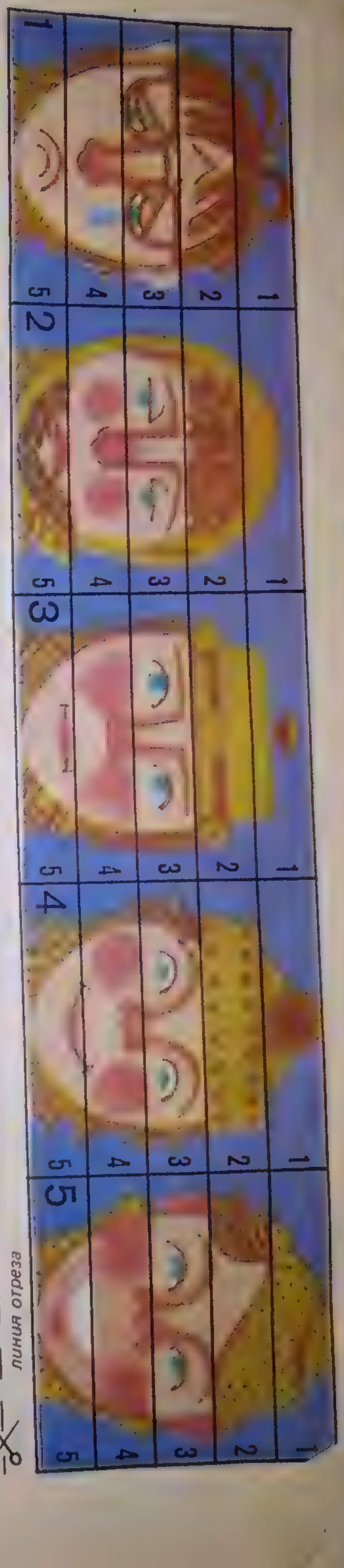
ПОДПРОГРАММА «ПЕТУХ»
За то, что хвалит он Кукушку.
(Вызов подпрограммы «КУКУШКА»)
ВОЗВРАТ.

— Знаешь, Чип, я ничего не понимаю,— ты уж не сердись. Я даже забыл, что такое подпрограмма, хоть ты мне когда-то это объяснял.
— Подпрограмма — это такой кусочек программы, который можно вставлять в любую программу. Можно еще вставлять подпрограммы друг в друга, как матрешки, а потом самую большую «матрешку» — подпрограмму вставлять в программу.
— А что такое рекурсивная подпрограмма?
— А это такая матрешка, которая вставляется сама в себя или во вторую матрешку, которая потом вставляется обратно в первую.
— Так это же невозможно!
— С матрешками это невозможно, а с подпрограммами, как видишь, возможно. Я вставил подпрограмму «ПЕТУХ» в подпрограмму «КУКУШКА» и наоборот.
— Как это ты вставил? Ты просто написал «вызов подпрограммы **«ПЕТУХ»**. Кстати, что это за вызов и что это за возврат?
— А эти слова сами за себя говорят. Вызов подпрограммы «ПЕТУХ» означает просто, что в этом месте нужно дальше читать подпрограмму «ПЕТУХ», как бы позвать ее в гости. А она погостит и уйдет. И ВОЗВРАТ означает, что нужно перестать выполнять подпрограмму, то есть перестать читать ее, и вернуться к тому делу, которое ты делал до того. Вот кончишь читать подпрограмму «ПЕТУХ» — продолжай читать прерванную подпрограмму «КУКУШКА» и наоборот.
— Ну и что же, так я и буду читать то про Петуха, то про Кукушку?
— Конечно! Это и имел в виду Крылов. Они же не могут остановиться. Как только Кукушка похвалила Петуха, тот в ответ похвалит Кукушку, а та в ответ похвалит его снова, и так без конца. Это и есть рекурсивные подпрограммы.
— Так значит, рекурсивные подпрограммы никогда не кончаются? — разочарованно сказал Сережа. — Зачем же они тогда нужны?
— Ты прав — никому не нужны подпрограммы, которые не могут остановиться. Поэтому в рекурсивные подпрограммы надо обязательно вписывать специальные условия остановки. Например, Петух может охрипнуть от кукареканья комплиментов Кукушке, и тогда он замолчит.
— Ну и как же вписать такое условие? Давай впишем скорее, а то они, бедненькие, уже из сил выбились!
— Ну, хорошо, давай перепишем наши подпрограммы.

ПОДПРОГРАММА «КУКУШКА»
За что же, не боясь греха,
Кукушка хвалит Петуха?
(**ЕСЛИ** Кукушке не надоело куковать, **ТО** вызов подпрограммы «ПЕТУХ»)
ВОЗВРАТ.

ПОДПРОГРАММА «ПЕТУХ»
За то, что хвалит он Кукушку.
(**ЕСЛИ** Петух не охрип кукарекать, **ТО** вызов подпрограммы «КУКУШКА»)
ВОЗВРАТ.

— Вот видишь, Сережа, теперь они остановятся, как только кому-нибудь из них станет невмоготу. Кстати, мы можем использовать эти две подпрограммы для выбора полосок. Будем читать по очереди — ты за Петуха, а я за Кукушку и перед каждой новой подпрограммой будем смотреть на секундомер. Как только число секунд будет в интервале от 1 до 5, мы останавливаемся. Это число и будет номер картинки, из которой ты вырежешь полоску. Если повезет, то картинка будет веселой, а нет — так уж нет; вот ты и проверишь свою удачливость. Только чур, не подглядывать, читать с выражением, а уж потом только смотреть на секундомер. Интересно, каким получится лицо твоего месяца?



февраль

ФЕВРАЛЬ — перезимок. Вьюги да метели под февраль полетели, бегут по следу, а следу нету.

Последний, самый страшный месяц зимы. Месяц волчьих — с голодухи — налетов на деревни: похищают собак, залезают в овчарни. Тощают все звери, нагуленный с осени жирок уже не греет, не питает их. Кончаются запасы и в норах. Снег все глубоет. Под непосильной тяжестью снежного слоя ломаются ветви деревьев. Тетерева, куропатки всю зиму ночуют в снегу: тепло, и не увидит никто. Но скоро станет опасно так ночевать: солнце уже растапливает снег, а ночью — мороз; утром проснутся птицы, а над головой — ледяная крыша! Но бородатый лесной петух — глухарь уже подается из чащи на поляны, чертит приспущенным крылом на снегу: «Скоро весна — дотерпи!»

И метет, метет поземка, засыпает февраль-дорогорушник санные пути-дороги.

Виталий Бианки

народное творчество

Соло́ма в крестьянском хозяйстве всегда была нужным материалом. Но нигде, наверное, не нашла она такого широкого применения, как в белорусском Полесье. Из соломы делали шкатулки и сундучки, мужские шляпы, ткали полотно для салфеток и занавесок, из соломы с лозой плели бельевые корзины, короба для хранения зерна и продуктов, бочки, даже заплечные люльки для детей. И еще делали из нее игрушки. Это только на первый взгляд вся солома — желтого цвета. У нее десятки оттенков — от серебристо-зеленого до красноватого. А чтобы получить интенсивный золотой цвет, солому несколько дней сушат на солнце. И потом из неподатливых стеблей можно делать круторогих баранов и царственных павлинов, таких вот коней, как на этом снимке, сценки из народной жизни, даже целые сказочные композиции.

ПОКОРМИТЕ ПТИЦ

Покормите птиц зимой!
Пусть со всех концов
К вам слетятся,
как домой,
Стайки на крыльцо.
Не богаты их корма.
Горсть зерна нужна,
Горсть одна,—
И не страшна
Будет им зима.
Сколько гибнет их —
не счесть,
Видеть тяжело.
А ведь в нашем сердце
есть
И для птиц тепло.
Разве можно забывать:
Улететь могли,
А остались зимовать
Заодно с людьми.
Приучите птиц в мороз
К своему окну,
Чтоб без песен
не пришлось
Нам встречать весну.

Александр Яшин

* * *

Скрип шагов вдоль
улиц белых,
Огоньки вдали;
На стенах оледенелых
Блещут хрустали.
От ресниц нависнул
в очи
Серебристый пух,
Тишина холодной ночи
занимает дух.
Ветер спит, и все
немеет,
Только бы уснуть;
Ясный воздух сам робеет
На мороз дохнуть.

А. А. Фет

* * *

Есть ночи зимней блеск
и сила,
Есть непорочная краса,
Когда под снегом опочила
Вся степь, и кровли,
и леса.
Сбежали тени ночи летней,
Тревожный ропот их
исчез,
Но тем всевластней,
тем заметней
Огни безоблачных небес...

А. А. Фет

БЕЛОРУССКИЕ НАРОДНЫЕ ПОСЛОВИЦЫ

Гаси искру до пожара, беду отводи до удара.
Не тому слава, кто на язык легок, а тому, что в работе стоек.
Шептун не лечит, а калечит.

ВТ 12 СР
ПТ 4 5 СБ
ПН 7 8 ВТ
ЧТ 10
ВС 13
СР 16
СБ 19
ВТ 22
ПТ 2

ВТ СР ЧТ
1 2 3

ПТ СБ ВС
4 5 6

ПН ВТ СР
7 8 9

ЧТ ПТ СБ
10 11 12

ВС ПН ВТ
13 14 15

СР ЧТ ПТ
16 17 18

СБ ВС ПН
19 20 21

ВТ СР ЧТ
22 23 24

ПТ СБ ВС
25 26 27

ПН ВТ СР
28 29 30

ЧТ
31

3 — 110 лет со дня рождения Е. М. Ярославского (1878—1943), советского государственного и партийного деятеля, историка и публициста.

8 — Международный женский день

11 — 70 лет назад (1918) Советское правительство переехало из Петрограда в Москву.

12 — 1951 — Верховный Совет СССР принял Закон о защите мира.

12 — 120 лет со дня рождения П. Н. Лепешинского (1868—1944), деятеля российского революционного движения, публициста.

12 — 1917 — Февральская буржуазно-демократическая революция в России. Свержение царского самодержавия. Образование Петроградского Совета рабочих и солдатских депутатов.

13 — 100 лет со дня рождения А. С. Макаренко (1888—1939), советского педагога и писателя.

14 — 105 лет со дня смерти (1883) Карла Маркса.

18 — 1965 — Космонавт А. А. Леонов впервые в истории совершил выход в открытый космос с борта корабля «Восход-2», пилотируемого космонавтом П. И. Беляевым.

18 — День Парижской коммуны

20 — День работников жилищно-коммунального хозяйства и бытового обслуживания населения

21 — Международный день борьбы за ликвидацию расовой дискриминации

24 — 100 лет со дня рождения В. Э. Кингисеппа (1888—1922), деятеля российского и эстонского революционного движения.

27 — Международный день театра

28 — 120 лет со дня рождения А. М. Горького (1868—1936), советского писателя.

О МАМЕ

Если я пою о маме,
Улыбается мне солнце,
Если я пою о маме,
Улыбаются цветы,
Если я пою о маме,
Ветерок летит в оконце,
И веселые стрекозы
Мне стрекочут с высоты.
И головками кивают
В палисаднике мне розы,
Песне птицы подпевают,
Кот поет ее со мной.
Если я пою о маме,
Все поет со мною тоже,
Даже небо голубое,
Даже шар мой голубой!

Кутби Носирова

из пионерской хроники

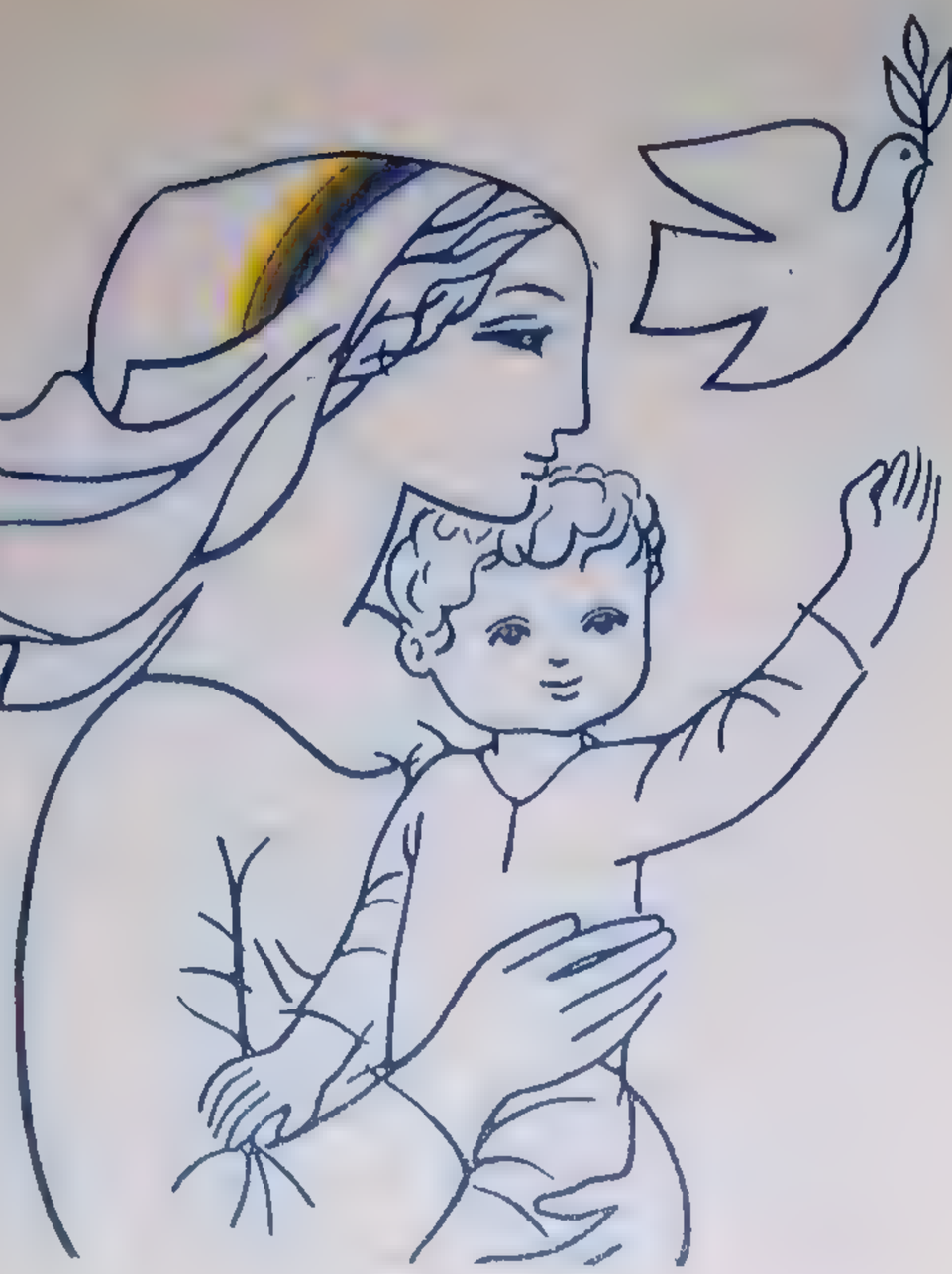
Март 1953 года. Закончились Всесоюзные лыжные соревнования пионерских дружин на приз «Пионерской правды». В них приняли участие свыше 3 миллионов пионеров и школьников, из них 2,5 миллиона выполнили установочные нормы.

◆

20 марта 1973 года «Пионерская правда» рассказала о патриотическом поступке пионеров 51-й железнодорожной школы города Фролово Волгоградской области. Они передали колхозам района восемь тракторов ДТ-75, построенных в счет собранного ими металлолома.

◆

6 марта 1984 года «Пионерская правда» опубликовала письмо пионеров поселка Дипкун на БАМе (Амурская область) с призывом помочь укомплектовать в новой школе библиотечку для октябрят. Уже через неделю библиотечный совет юных бамовцев стал ежедневно получать бандероли и посылки с книгами от пионерских отрядов. В этой акции приняли участие и пионеры братских стран. Тимуровская команда пловдивского училища имени Д. Хаджидекова (НРБ) провела операцию по сбору макулатуры и на вырученные средства закупила книги для детей БАМа.



Плакат
Художник С. Чернов

Прославим женщину — Мать, неиссякаемый источник все побеждающей жизни! Здесь будет сказана правда о Матери, о том, как преклонился пред нею слуга и раб смерти, железный Тамерлан. Вот как это было...

Пред ним женщина — босая, в лоскутках выцветших на солнце одежд. «Слушай! — сказала она.— Что бы ты ни сделал, ты — только человек, а я — Мать! Ты служишь смерти, я — жизни. Ты виноват предо мной, и вот я пришла требовать, чтоб ты искупил свою вину... Самый красивый и умный мальчик — это мой сын! Ему было шесть лет уже, когда к нам на берег явились сарацины-пираты, они убили отца моего, мужа и еще многих, а мальчика похитили, и вот четыре года, как я его ищу на земле. Теперь он у тебя, ты должен знать, где мой сын, должен отдать мне его!»

«Она — безумна!» — сказали цари и друзья Тимура, князья и военачальники его, и все смеялись...

Задумался седой разрушитель городов, хромой тигр Тимур-Гуруган, и долго молчал, а потом сказал ко всем: «Вот — сидит предо мною женщина, каких тьмы, и она возбудила в душе моей чувства, неведомые мне. Говорит она мне, как равному, и она не просит, а — требует. И я вижу, понял я, почему так сильна эта женщина,— она любит... Триста всадников отправятся сейчас же во все концы земли моей, и пусть найдут они сына этой женщины». Все это правда: все слова здесь — истина, об этом знают наши матери, спросите их, и они скажут: «Да, все это вечная правда, мы — сильнее смерти, мы, которые непрерывно дарим миру мудрецов, поэтов и героев, мы, кто сеет в нем все, чем он славен!»

А. М. Горький
(По «Сказкам об Италии»)

дети планеты

На вопрос: «Какая самая богатая капиталистическая страна?» — ответ знают все: Соединенные Штаты. А сколько там детей, не знающих, что такое родительский дом, учеба в школе, крыша над головой и еда вдосталь? Оказывается... 2 миллиона. Они — беспризорные, скитальцы. И видеть их можно повсюду. В их глазах страх и страдания, они бледны и немощны, одеты в рванье и не со своего плеча. Познакомьтесь — вот Дэвид Брайт, бредущий по улицам Вашингтона. Ему десять лет. «Я бездомный,— говорит Дэвид,— иногда мне удается переночевать в ночлежке. Там тепло, но очень страшно. Кругом тараканы и крысы. В ночлежке много таких ребят, как я. В школу мы не ходим, для таких бедняков, как мы, там нет места, как и нет еды». Ну а что же делают официальные власти для того, чтобы облегчить участь бездомных детей? Недостатка в красивых речах и пышных заверениях в Соединенных Штатах нет. Сам президент Рейган, демонстрируя якобы свою заботу, бросил лозунг: «Женщины и дети — первые». В действительности же происходит так, что женщины и дети первые, о ком забывают власти при распределении бюджета страны. На самом деле на первом месте у администрации США — фабриканты оружия, те, кто прежде всего представляют опасность для женщин и детей.

В. Осипова

в записную книжку

Нет ничего святее и бескорыстнее любви матери...

В. Г. Белинский

Мы будем вечно
прославлять
Ту женщину, чье имя —
Мать.

Муса Джалиль

юбилей

Е. М. ЯРОСЛАВСКИЙ

Это было в 1905 году. В Ярославле на текстильных фабриках часто выступал перед рабочими один большевистский агитатор. Речи его были до того убедительны и зажигательны, что однажды седой старик, рабочий-ткач, выслушав оратора, воскликнул: «Ничего нам не надо, кроме социализма! Самое это лучшее дело — социализм. Ради социализма готов на смерть идти!»

Этим агитатором был Емельян Михайлович Ярославский.

Пребывание его в Ярославле оставило глубокий след в сознании рабочих и надолго запомнилось им. Недаром, уже будучи осужденным на каторгу, он получил привет и материальную помощь от ярославских рабочих.

В декабре 1905 года с мандатом от ярославской социал-демократической организации Е. М. Ярославский прибыл на конференцию большевиков в Таммерфорс. Здесь он впервые встретился с В. И. Лениным, и эта встреча произвела на него неизгладимое впечатление.

Е. М. Ярославский вел партийную работу на юге России и в центральных губерниях, в Москве и Петербурге и был одним из создателей военно-боевой организации партии. Он много раз арестовывался и был судим за революционную работу. Узнал ссылку, и каторгу, и поселение.

В июне 1917 года он возвратился из ссылки в Москву и в октябре был одним из организаторов вооруженного восстания. А когда пролетариат взял власть в свои руки, Емельян Ярославский долгие годы, до самой смерти своей в 1943 году, вел огромную разнообразную работу государственного и партийного деятеля, ученого-историка, неутомимого пропагандиста идей партии. Он был членом ЦК партии, Центрального Исполнительного Комитета СССР, членом редколлегии «Правды». Ни одного дня, ни одного часа Емельян Михайлович не прожил, чтобы не быть в самой гуще жизни своего народа.

ПРОТОТИПЫ ГАВРОША

В музее французского города Авиньона хранится живописное полотно Жака Луи Давида. На нем изображен обнаженный мальчик, лежащий на земле. Художник создал свою картину в честь одного из «мучеников свободы» — юного барабанщика Жозефа Барра́. Утверждают, что он является прототипом знаменитого Гавроша. В грозный 1793 год он сражался вместе со взрослыми. Во время стычки в лесу его окружили двадцать солдат. Стоило произнести «Да здравствует король!», как того требовали враги, и мальчик остался бы жив. Но юный герой крикнул: «Да здравствует Республика!»

Авиньонцы говорят, что у Гавроша был еще один прототип — их земляк Агриколь Виала́. Он тоже был маленьким солдатом и погиб почти в одно время с Барра́. Чтобы помешать переправе врагов через реку, мальчик под огнем неприятеля перерубил канат от понтона. «Я умираю за свободу!» — были его последние слова.

юбилей • В. Э. КИНГИСЕПП

Это был революционер-подпольщик, удивительно настойчивый, смелый и дерзкий. В рядах Коммунистической партии он состоял с 1906 года. Виктор Эдуардович Кингисепп сотни раз умом и находчивостью побеждал агентов царской, а затем и эстонской буржуазной охранки. В 1914 году студент Петербургского университета Виктор Кингисепп, узнав от товарищей по партии, что охранка готовит его арест, скрылся.

В университете между тем подходило время сдачи курсовых экзаменов. И, на удивление всем, «крамольный» студент решил вернуться в Петербург, на свой факультет, под самым носом сыщиков. На первый взгляд это было безумием, но смельчак точно рассчитал все последствия своей дерзости. Пока предписание министра внутренних дел об аресте Кингисеппа блуждало по канцеляриям, студент-подпольщик стремительно сдавал экзамены. Когда же предписание об аресте пришло в университет, Кингисепп уже снова исчез.

Он знал несколько языков, круг его интересов был огромен — от правоведения до физики и математики. Но сама его натура, боевой дух, обостренное чувство справедливости не позволяли Кингисеппу быть кабинетным ученым — он всегда рвался в бой. Ученик В. И. Ленина, он в ураганном октябре 1917 года был в гуще революционных событий в Ревеле (Таллине). А в годы гражданской войны был на самых опасных участках борьбы за Советскую власть. И вот снова — подпольная работа: в Эстонии власть захватила буржуазия. Год 1919-й... В. Э. Кингисепп руководит героической эстонской компартией, борется за восстановление Советской власти в Эстонии. Его ищут полиция, армейская контрразведка. Но он неуловим: рабочие прятали его, пренебрегая угрозой смерти. И только в мае 1922 года Кингисепп, выданный изменником, попал в руки охранки и после мучительных пыток расстрелян.

Его нет среди нас, но память о несгибаемом большевике живет. Его имя носят города, в Таллине ему воздвигнут памятник.

в записную книжку

...Смерть героев подобна закату солнца...

Карл Маркс

...Нет героев от рожденья,—
Они рождаются в боях.

А. Т. Твардовский

...Герой — это человек, который в решительный момент делает то, что нужно делать в интересах человеческого общества.

Юлиус Фучик

советуем прочитать

Воскобойников В. М. Товарищ Емельян. Повесть о Е. Ярославском. Л., 1979.

Драбкина Е. Клятва большевика. В кн.: Драбкина Е. Баллада о большевистском подполье. М., 1982, стр. 117—114.

Парве Р. Л. В подполье. (О В. Э. Кингисеппе). М., 1956.

юбилей

П. Н. ЛЕПЕШИНСКИЙ

В истории нашей партии видное место принадлежит одному из первых большевиков, соратнику Ленина Пантелеймону Николаевичу Лепешинскому. П. Н. Лепешинский родился в 1868 году в Белоруссии. Учился в Петербургском университете. В 1890 году за участие в революционном движении исключен из университета и выслан из Петербурга. Вскоре он продолжил революционную деятельность, был агентом «Искры», не раз арестовывался царским правительством. Многие годы П. Н. Лепешинский работал под непосредственным руководством В. И. Ленина. После Великой Октябрьской социалистической революции сделал много сил перестройке системы народного образования, был организатором первых трудовых школ-коммун, работал директором Исторического музея и Музея Революции в Москве.

...Шел 1918 год. П. Н. Лепешинский обратился к В. И. Ленину с просьбой послать его в белорусское село Литвиновичи Могилевской губернии для создания школы-коммуны. Владимир Ильич внимательно выслушал П. Н. Лепешинского и обещал помочь. Вскоре для первой в Советской стране школы-коммуны были выделены приборы для физического кабинета, — динамо-машина, проекционный фонарь, книги, тетради, карандаши. Через несколько дней после того, как Пантелеймон Николаевич приехал в Литвиновичи, в школу пришел первый ученик. Вслед за ним пришло еще 40 ребят. Пантелеймон Николаевич всюду был вместе с ребятами. Он преподавал обществоведение, трудился вместе с маленькими коммунарами в поле, ел с ними из одного котла. Бандиты не раз пытались сжечь школу. Часто подбрасывали записки с угрозой расправы над учителями. Несмотря ни на какие угрозы, П. Н. Лепешинский вместе со своими товарищами продолжал благородное дело народного просвещения. Днем в школе шла обычная учебно-трудовая жизнь. А на ночь устанавливалось дежурство: караульные из педагогов и старших учеников с винтовками в руках ходили вокруг своей коммуны. Обстановка в Могилевской губернии все больше и больше накалялась. Контрреволюционеры готовили мятеж, началось новое наступление белополяков и немецких империалистов. Оставаться в Литвиновичах было невозможно. Пантелеймон Николаевич эвакуировал школу в Москву.

формула учения

НАЧАЛСЯ УРОК

Учитель вошел в класс, сел за стол, открыл журнал... Перо медленно движется по списку. Кого вызовут? Замирают сердца. Как же построить свои занятия в школе так, чтобы они приносили радость, а не превращались в каждодневную муку? Попробуем провести несколько опытов, которые наверняка нам помогут.

Первый опыт — когда вызовут к доске. Отвечаем классу! Сегодня мы не просто ответим урок по химии, мы постараемся убедить весь класс, что вода действительно состоит из двух газов, водорода и кислорода, и по возможности понятно объясним два сложных понятия: анализ и синтез. Догадаемся рассказать ребятам о том, чего нет в учебнике: что анализ и синтез применяются не только в химии, но и в математике, и в истории, и в литературоведении...

Второй опыт — с отметками. В течение двух-трех недель будем сами ставить себе отметки следующим образом: какую бы отметку ни поставил учитель, мы в своей тетрадке поставим себе на балл ниже. Это будут наши истинные отметки! Будем стараться улучшать их... До каких пор? Пока учитель не поставит... пять с плюсом. По нашему счету это будет простая обычная пятерка!

Третий опыт для тех, кто вообще не очень любит ходить в школу. Попробуем в течение недели приходить... пораньше, минут за двадцать до первого звонка. Кто приходит раньше всех, тот чувствует себя свободнее, независимее, и ему гораздо легче учиться в этот день.

Четвертый опыт такой: прислушаемся, о чем мы разговариваем с друзьями на переменках? И если окажется, что в основном о пустяках, то подготовим вопрос для спора, рассказ о статье в журнале. Так постепенно пойдут в классе умные и дельные разговоры.

И наконец, пятый, самый простой опыт: попробуем... выучить все заданные уроки до одного! На это, как увидим, потребуется совсем не так уж много сил, зато, когда пойдем в школу, мы обнаружим, что хочется петь. Если идешь в школу с выученными уроками, всегда почему-то хочется петь.

С. Соловейчик

советуем прочитать

Балабанович Е. З. Антон Семенович Макаренко. Человек и писатель. М., 1963.

Булацкий Г. В. Ленинской гвардии солдат. Очерк о жизни и деятельности П. Н. Лепешинского. Минск, 1963.

наша справка

Путь поиска книги начинается всегда с близлежащей библиотеки. Изучите каталог, библиографический указатель, научитесь пользоваться открытым доступом к книжным полкам. В читальном зале вы наверняка найдете энциклопедические издания, подшивки газет и журналов, в которых можно найти информацию о том, что вас интересует. В больших библиотеках — областных, республиканских — часто есть лингафонные кабинеты. Здесь можно прослушать пластинку, магнитофонную запись. Если вы использовали все пути поиска в своей библиотеке и не нашли нужных вам материалов (книг, статей из газет и журналов, диафильмов, слайдов, фонозаписей), обращайтесь к услугам межбиблиотечного абонемента. В этом вам должен помочь библиотекарь. Он расскажет, как оформить заказ на книгу, который пересылается сначала в районную, затем в городскую, областную, республиканскую детскую библиотеку. А если и там книги не окажется, вам закажут ее в самой главной библиотеке нашей страны — Государственной библиотеке СССР имени В. И. Ленина. Наше государство дало право каждому гражданину бесплатно получать книги из любого уголка страны.

Прекрасное дело делаете Вы, превосходные плоды должно дать оно...
Удивительный Вы человечище и как раз из таких, в каких Русь нуждается.

(Из писем А. М. Горького к А. С. Макаренко)

УЧИТЕЛЬ И ДРУГ

Я не знаю ни года, ни дня своего рождения. Датой своего рождения я привык считать тот самый прекрасный и светлый день моей жизни, когда я стал коммунаром. Это произошло 1 мая 1932 года в коммуне имени Дзержинского.

С какой нетускнеющей яркостью встает в моей памяти этот торжественный прием в коммуну! Огромный зал залит светом, украшен красными флагами и цветами. Все места заняты коммунарами и гостями. Тридцать человек новичков стоят на сцене. И среди них я. Над нами — красное знамя коммуны.

Взволнованный и счастливый, я слышу голос председателя совета командиров товарища Шведа, объявляющего о зачислении меня в коммунары. Сердце начинает сильнее биться от радости, глаза застилает туман, но я изо всей силы креплюсь и ищу взглядом только одно, самое родное и близкое мне лицо — Антона Семеновича. Он сидит в президиуме, гордый своими воспитанниками. Глаза его слегка прищурены, Антон Семенович улыбается, глядя на наши растерянно-счастливые лица.

Большой, горячей любовью светятся глаза ребят, обращенные к Антону Семеновичу.

В лице Антона Семеновича я, как и тысячи других коммунаров, нашел и отца, и мать, и учителя, и друга. Личное обаяние Антона Семеновича было так велико, а его забота о каждом из нас так очевидна и ощутима, что не могла не вызвать большой ответной любви к нему. Авторитет его был непоколебимо высок в глазах всех воспитанников. Я помню, многие из нас самым серьезным образом думали, что Антон Семенович умеет читать мысли и скрыть от него ничего невозможно — он все равно узнает. Такому наивному, полудетскому убеждению способствовало то, что Антон Семенович, действительно, всегда знал обо всех поступках воспитанников, строго следил за всеми подробностями их быта. Ни одна деталь не ускользала от его пристального внимания. Огромная трудоспособность Антона Семеновича удивляла ребят и часто служила лучшим воспитательным примером. Неизгладимое впечатление оставляли у ребят беседы с Антоном Семеновичем. Говорил он настолько просто, доходчиво, убедительно и в то же время красиво, что невозможно было не слушать его, невозможно было ему не поверить.

А. Г. Явлинский

азбука поведения

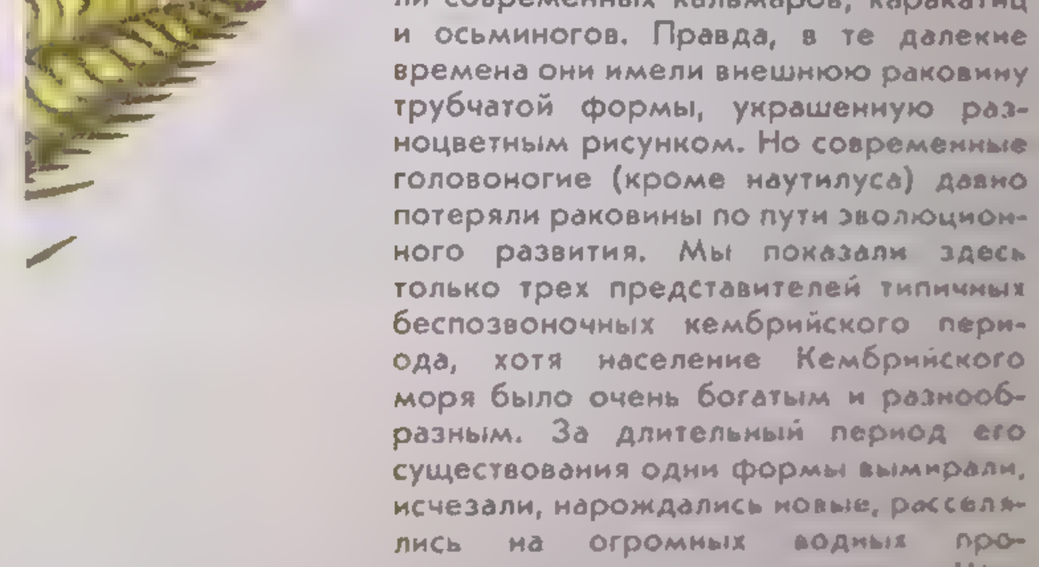
В ТРАМВАЕ И АВТОБУСЕ

Ты должен помнить, что трамвай не имеет ничего общего с трамплином — он абсолютно не приспособлен для прыжков. То же, впрочем, можно сказать и о других видах транспорта.

Если тебе удалось занять свободное место, не делай вид, будто тебя необычайно занимает пейзаж, который открывается за окном. Все равно никто не поверит, что ты только по этой причине не замечаешь стоящую около тебя женщину. Хочешь не хочешь, но, пока на твоих висках не засеребрится седина, ты должен во всех видах транспорта чувствовать себя как заяц в чистом поле, который, хоть и присел ненадолго, готов в любую минуту сорваться с места. Встать придется и в том случае, когда рядом оказалась твоя сверстница. Возраст в этом случае не играет роли. Достаточно того, что она девочка, а ты пассажиры, которым поневоле приходится слушать то, о чем ты рассказываешь своему приятелю. Вот почему трамвай и автобус не могут считаться подходящим местом для душевных излияний. Держи свои секреты при себе.

Оказавшись в большом обществе, молодые люди часто проявляют склонность к рисовке. То же происходит и в транспорте. И не удивительно: зрительный зал полон, публика все прибывает. Ну как тут удержаться и не начать актерствовать? А зрители, даже если их не приведет в восторг ваше сольное или хоровое выступление, все равно не покинут зал, то бишь трамвай или автобус. Не зря же они садились. А раз так — шуми, паясничай, неси любую чушь! Пусть все смотрят и удивляются. Но потом не обижайся, если услышишь не слишком лестные замечания в свой адрес:

В кембрии впервые на Земле появились и головоногие моллюски — прародители современных кальмаров, каракатиц и осьминогов. Правда, в те далекие времена они имели внешнюю раковину трубчатой формы, украшенную разноцветным рисунком. Но современные головоногие (кроме наутилуса) давно потеряли раковины по пути эволюционного развития. Мы показали здесь только трех представителей типичных беспозвоночных кембрийского периода, хотя население Кембрийского моря было очень богатым и разнообразным. За длительный период его существования одни формы вымирали, исчезали, нарождались новые, расселялись на огромных водных пространствах, снова вымирали... Шел бурный, активный процесс видообразования как среди водорослей, которые в кембрии впервые «вышли» на сушу и образовали первые своеобразные «леса», так и среди животных. Ведь именно в кембрии возникли первые позвоночные животные. Это были древние рыбы.



РОЖДЕНИЕ ЗЕМЛИ И ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ

Возраст нашей старушки Земли, которая является родным домом всему человечеству, очень велик. Его даже трудно себе представить. Земля возникла в звездном пространстве около 5 миллиардов лет назад! Попробуйте вообразить, почувствовать это время. 5 миллиардов — это значит 5 тысяч раз взять по миллиону лет! Вот как далек от нашего времени день ее рождения!

Для удобства изучения этапов образования нашей планеты ученые разделили историю ее развития и эволюцию жизни на отдельные эры, используя для этого некоторые естественные, характерные особенности. В свою очередь эры делятся на периоды. Продолжительность существования каждой эры и каждого периода — их возраст — определена в миллионах лет.

Эра звездного существования Земли — тогда раскаленной и безжизненной — удалена от нашего времени на миллиарды лет. Атмосфера была насыщена горячими газами и водяными парами. Тучи вулканического пепла сплошной пеленой окутывали планету и не пропускали солнечных лучей. Водяные пары по мере охлаждения Земли постепенно сгущались, и наконец хлынули горячие проливные дожди, которые продолжали идти тысячелетиями... Вода — основа возникновения и существования живой материи — появилась на планете в первой половине архейской эры. Это было время образования первых древних морей и океанов. А как известно, океан — это колыбель жизни! Ведь первые живые клетки возникли именно в океане! Так на Земле появилась ЖИЗНЬ! Произошло это великое событие около 2 миллиардов 700 миллионов лет назад! Причем названная цифра научно обоснована. Она определена учеными, исходя из возраста окаменелых останков первых беспозвоночных животных, первых водорослей и первых бактерий, появившихся на Земле.

Следующая за архейской была протерозойская, или древнейшая, эра развития Земли. Ее продолжительность определена от 1,5 миллиарда до 520 миллионов лет. Для этой эры характерно дальнейшее образование морских водоемов, развитие в них массы водорослей и разнообразных беспозвоночных животных.

После протерозойской наступила палеозойская эра (от 520 до 185 миллионов лет), которую ученые делят на 6 периодов: кембрий, ордовик, силур, девон, карбон, или каменноугольный период, и пермский. Причем каждый период имеет свои характерные черты развития и для каждого определена продолжительность его существования (см. таблицу) и типичный для периода растительный и животный мир.

В течение существования палеозойской эры очень активно развивались беспозвоночные животные, заселявшие водные просторы: одни группы вымирали, их сменяли другие, возникали новые формы растений и животных. В палеозое впервые появились ПОЗВОНОЧНЫЕ животные — первые рыбы: панцирные, акуловые и кистеперые, первые земноводные и к концу эры — первые пресмыкающиеся. Все эти животные быстро расселялись, захватывая все новые и новые водные пространства, а выйдя из воды на сушу, они стали распространяться на берегах, постепенно продвигаясь в глубь континентов, приспосабливаясь к самым различным условиям обитания.

Вот об этом времени развития нашей планеты — ПАЛЕОЗОЕ, о некоторых характерных для этой эры животных мы и хотим рассказать в этом году!

Таблица геологического времени

ЭРА	ПЕРИОД	ВОЗРАСТ, млн лет
КАЙНОЗОЙ*	Четвертичный, или антропоген	0—1
	Третичный	1—60
МЕЗОЗОЙ	Мел	60—130
	Юра	130—155
	Триас	155—185
ПАЛЕОЗОЙ	Пермь	185—210
	Карбон	210—265
	Девон	265—320
	Силур	320—360
	Ордовик	360—440
	Кембрий	440—520
ПРОТЕРОЗОЙ		520—1500
АРХЕЙ		1500—3000
ЗВЕЗДНОЕ ВРЕМЯ		3000—5000

* Эра, в которой мы живем.

посредственным руководством В. И. Ленина. После Великой Октябрьской социалистической революции с гдал много сил перестройке системы народного образования, был организатором первых трудовых школ-коммун, работал директором Исторического музея и Музея Революции в Москве.

...Шел 1918 год. П. Н. Лепешинский обратился к В. И. Ленину с просьбой послать его в белорусское село Литвиновичи Могилевской губернии жизнь. А на ночь уст навливалось дежурств караульные из педагого старших учеников с ви товками в руках ходи вокруг своей коммун Обстановка в Могиле ской губернии все боль и больше накалялас Контрреволюционеры г товили мятеж, начало новое наступление бел поляков и немецких и периалистов. Оставать в Литвиновичах было н возможно. Пантелейм Николаевич эвакуиров школу в Москву.

наша

Путь поиска книги начинается всегда с близлежащей библиотеки. Изучите каталог, библиографический указатель, научитесь пользоваться открытым доступом к книжным полкам. В читальном зале вы наверняка найдете энциклопедические издания, подшивки газет и журналов, в которых можно найти информацию о том, что вас интересует. В больших библиотеках — областных, республиканских — часто ест бинеты. Здесь м пластинку, магни Если вы исполь поиска в своей нашли нужных (книг, статей из диафильмов, сл сей), обращайтес библиотечного аб вам должен помо Он расскажет, ка

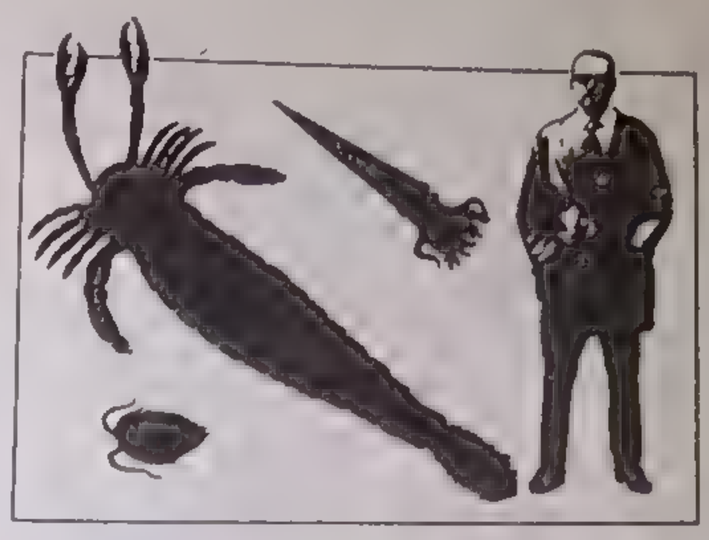
ЖИВОТНЫЙ МИР палеозойской эры

Представь себе, что мы с тобой решили прогуляться по берегу Кембрийского моря... Море было теплое-теплое. Мы разулись и пошли побродить среди зарослей морских водорослей. И вдруг, как только мы вошли в море, из-под ног выскользнули какие-то небольшие животные и, взмутив воду, скрылись из глаз. Мы остановились и стали присматриваться.

— Да вот же они! Смотри! Спрятались — закопались в песок. А ну-ка, давай рассмотрим их как следует, что это за животные? Да это ведь трилобиты! Одни из самых первых беспозвоночных, появившихся на Земле. Это самые массовые и очень характерные животные Кембрийского моря. В начале кембрийского периода они превосходили всех других животных и по своей численности, и по видовому разнообразию. Но позже, в Девонском море, их стало уже значительно меньше, а к концу палеозоя они и вовсе вымерли. До наших времен дошли только их ископаемые окаменелые останки.

Присмотрись к ним хорошенько: видишь, их тело как бы разделяется и поперечно и продольно на три части. За это их и назвали трилобитами. Ведь слово «лобос» по-гречески значит «лопасть». Подобно ракообразным, трилобиты покрыты известковым, достаточно прочным спинным щитом, состоящим из отдельных подвижных сегментов. У разных видов — их разное количество. Трилобиты были небольшими, их длина от 3 до 10 см. Правда, некоторые редкие виды достигали большей длины, иногда даже до 70 см. В головной части у трилобитов были небольшие «усики» — антенны. Глаза располагались на боковых лопастях — «щеках». Относительно короткие ножки служили и для захвата пищи, и для хождения, и для плавания, и для закапывания в песок.

В море встречался и птериготус — крупный хищник, ракоскорпион, достигавший длины до 2 м, обладавший мощными клешнями.



ГОЛОВОНОГИЙ МОЛЛЮСК

ТРИЛОБИТ

ПТЕРИГОТУС

В кембрии впервые на Земле появились и головоногие моллюски — прародители современных кальмаров, каракатиц и осьминогов. Правда, в те далекие времена они имели внешнюю раковину трубчатой формы, украшенную разноцветным рисунком. Но современные головоногие (кроме наутилуса) давно потеряли раковины по пути эволюционного развития. Мы показали здесь только трех представителей типичных беспозвоночных кембрийского периода, хотя население Кембрийского моря было очень богатым и разнообразным. За длительный период его существования одни формы вымирали, исчезали, нарождались новые, расселялись на огромных водных пространствах, снова вымирали... Шел бурный, активный процесс видообразования как среди водорослей, которые в кембрии впервые «вышли» на сушу и образовали первые своеобразные «леса», так и среди животных. Ведь именно в кембрии возникли первые позвоночные животные. Это были древние рыбы.

НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ

Мы хотим познакомить тебя с Девочкой, которая все-все умеет делать сама — настоящий морской волк. И с Мальчиком, который ничего-ничего не умеет. Сейчас он сидит дома, ждет, когда с работы придут мама и папа, вернется из магазина бабушка. Вот в их квартиру мы и пригласим Девочку. Что она скажет?

— Йо-хо-хо! — сказала Девочка,— ни у алеутских китобоев, ни в горах Сьерры, ни даже у людоедов племени «ням-ням» я не видела такого беспорядка и таких грязных полов!

— Так ведь дома никого нет,— стал объяснять Мальчик.

— Как это — «никого», а ты что, пустое место? Не можешь полы помыть?

— Да я не умею. Вот мама или бабушка...

— Йо-хо-хо и куча мусора,— возмутилась Девочка.— Что тут уметь. Все очень просто. Начнем с того, что соберем игрушки, вещи разложим по местам, книжки подберем с пола и поставим на полку. Теперь нужно почистить ковер. Это можно сделать так: разбросать несколько горстей мелкой поваренной соли и подмести веником. При подметании надо веник несколько раз промывать в горячей воде. Подмел? Теперь включай пылесос. Остатки пыли и соли подметаем пылесосом. Отлично!

Переходим к вытиранию пыли. Берем чистую фланелевую тряпочку и... Смотри-ка, ты сам знаешь? Ты просто делаешь успехи. Теперь моем пол. Паркетный пол и линолеум нельзя мыть горячей водой. Паркет хорошо протирать влажной тряпкой, смоченной холодной водой с добавлением глицерина. Линолеум моем теплой водой с хозяйственным мылом. Второй раз промываем пол чистой теплой водой, отжимаем тряпку и убираем лишнюю воду. Все, палуба отдраена.

— Ну вот и все! Молодец,— похвалила Мальчика Девочка,— знаешь что? Я предлагаю тебе играть в Необитаемый Остров. Ты будешь неопытный юнга, попавший на Необитаемый Остров, а я — старый мудрый шкипер.

— А с чего это я вдруг попадаю на этот твой Необитаемый Остров?

— Да ни с чего! Попасть на Необитаемый Остров очень легко. Ты там можешь оказаться в любой момент. Остался один в доме — и ты уже на Необитаемом Острове. И тогда ты должен полагаться только на себя. И все должен уметь делать сам.

советы юному мастеру

КАК ЗАБИВАТЬ ГВОЗДИ

Молоток держи за конец рукоятки, крепко, но без напряжения. Если гвоздь очень маленький, воткни его в дерево задком молотка (заостренной частью), но не выпуклой частью бойка. Когда гвоздь вошел в дерево в нужном направлении, крепко держи прибиваемую вещь и продолжай забивать гвоздь сильными и равномерными ударами. Не вбивай гвозди до конца, прежде чем не убедишься, что прибиваемая вещь расположена правильно, иначе потом будет трудно вырывать гвозди обратно. Перед тем как вбивать гвоздь, затупи его острие легким ударом молотка. Гвоздь пройдет, глубоко [illegible] между волокнами древесины, и не будет входить в нее наподобие клина, который всегда может ее расщепить. Этот способ хорош для вбивания гвоздей в деревянные предметы небольшой толщины.

КАК ПИЛИТЬ

Пилу надо передвигать в одной и той же плоскости широкими размеренными движениями руки на полный размах. Научись пилить, не отклоняясь от разметочной риски, чтобы не испортить запил. Запил делают плавным движением вдоль ногтя большого пальца левой руки, вперед и назад до ручки пилы. Сделав запил, пили более сильными движениями. Никогда не дави на пилу. Она должна пилить свободно, ты же только направляешь ее. Перед окончанием пиления придерживай левой рукой отпиливаемую часть доски (отвал), если она достаточно большая. В то же время замедли движения пилы, чтобы она спиливала только осколы, щепки. Распиливать древесину легче поперек волокон, чем вдоль их. И еще, помни об осторожности. Учись пилить под присмотром старших.

КАК СТРОГАТЬ

Рубанок держи двумя руками, при этом доска упирается в скобу зажима или сжата тисками. Строгать нужно, двигая инструмент по прямой линии, нажимая на него. Одной рукой крепко держи

ИГРЫ С ЧИПОМ

— Чип, ты не замечал, что бывает полоса удач, а бывает, что не везет, хоть тресни? — сказал Сережа, как только Чип выпрыгнул из своей коробки в первое воскресенье марта.

— Еще как замечал, только тут уже, наверно, никакой компьютер не поможет. Не везет так не везет! А знаешь, если не шутить, то ведь не везет чаще всего тем, кто сам в этом виноват. Вовремя не чувствует приближения беды, расслабляется, когда нужно энергично действовать. Вот одному моему знакомому не повезло: на него плюнул верблюд в зоопарке. А ведь если бы он вовремя перестал его дразнить или вовсе не начинал этого малопочтенного занятия...

— Ну ладно, ладно, не дразнись, а то в следующий раз не буду тебе ничего рассказывать. Лучше давай составим программу для выбора мартовских полосок. Пусть она как раз и будет про везенье и невезенье.

Вот что получилось у Сережи с Чипом на этот раз.

Сначала у тебя 5 очков.

А теперь **ПОВТОРЯЙ** цикл три раза, поочередно подставляя вместо слова «все» слова: «учителя», «родители», «друзья»:

НАЧАЛО ЦИКЛА. Не казалось ли тебе, что на прошлой неделе все были к тебе несправедливы? **ЕСЛИ** да, **ТО** отними у себя очко, **ИНАЧЕ** прибавь.

КОНЕЦ ЦИКЛА.

Не казалось ли тебе, что на прошлой неделе тебе не везло? **ЕСЛИ** да, **ТО** отними очко, **ИНАЧЕ** прибавь.

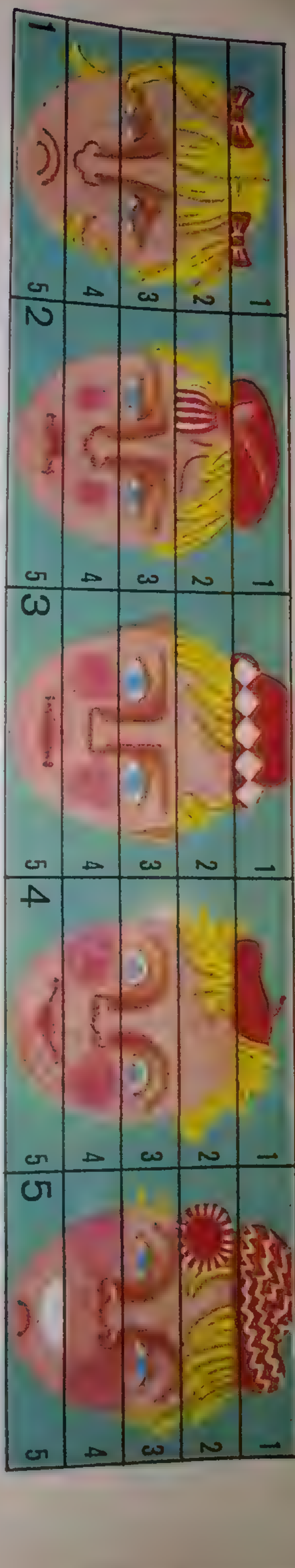
ЕСЛИ у тебя 1—2 очка, **ТО** ты зануда: ты винишь во всем других вместо того, чтобы самому что-то сделать, а на самом деле тебе просто лень. Вырежи полоску из картинки № 1 и попробуй взять себя в руки.

ЕСЛИ у тебя 3—4 очка, **ТО** твои дела не так уж плохи: надо сегодня сделать что-нибудь приятное, например сходить в кино на мультфильмы или побегать на лыжах. Ляг пораньше спать, чтобы хорошенько выспаться, а утром перед зеркалом 30 раз себе повтори: «Все хорошо, мне весело и интересно, все со мной дружат». Увидишь, дела наладятся. Вырежи полоску из картинки № 2. **ЕСЛИ** у тебя 5—6 очков, **ТО** твоя неделя прошла как обычно — ни то ни се. Вырежи полоску из картинки № 3 и постарайся на следующей неделе жить поинтереснее.

ЕСЛИ у тебя 7—8 очков, **ТО** поздравляем — это была удачная неделя, а если что-то не удалось, то не все коту масленица. Вырежи полоску из картинки № 4 и постарайся и дальше так жить.

ЕСЛИ же у тебя 9—10 очков, **ТО** либо тебе очень повезло — тогда вырежи полоску из картинки № 5, либо ты себя обманул, тогда вернись к началу программы.

КОНЕЦ.



советы юному мастеру

инструмент за пятку (задний торец), а другая нажимает на носок (передний торец). При обработке торцов сначала сильнее нажимай на пятку, вперед веди носок. Строгай древесину всегда вдоль волокон, при строгании в противоположном направлении железка может выскочить.

Волокна древесины на своем протяжении могут неожиданно изменить направление (около сучка). У этого места строгай без нажима, осторожно обходя рубанком сучок.

КАК ОТВИНЧИВАТЬ ШУРУПЫ

«Нет ничего проще, — думаешь ты, наверное,— достаточно лишь вращать винт в обратном направлении». Однако не забывай, что винт, который был завинчен давно, часто сидит в дереве очень прочно. Его отвинчивают постепенно, стараясь слегка повернуть, при этом как можно сильнее нажимают на отвертку в прорези головки шурупа.

КАК ПРОВЕРИТЬ ВЕРТИКАЛЬНОСТЬ ПОВЕРХНОСТЕЙ

Не особенно полагайся на дверную раму или угол между двумя стенками. Лучше используй отвес, даже самодельный, подвесив какой-нибудь груз на шнурок. Очень хороший отвес можно изготовить с помощью грузила, которое применяется для рыбной ловли.

март

МАРТ — парник, капе́льник. К весне поворот. Первый месяц весны: весна земли. Солнце начинает одолевать зиму. Рыхлеет снег. С крыш свисают ледяные сосульки, блестя, по ним струится вода и капает, капает... Образуются лужи — и уличные воробьишки радостно полощатся в них, смывают с перьев зимнюю копоть. В садах звенит веселый бубенчик синиц. И как только в поле, на склонах холмов проглянут первые проталины, весна прилетит к нам на крыльях грачей, жаворонков, скворцов.

21 марта — праздник весны, день весеннего равноденствия: день с ночью мерится. По старинному на Руси обычаю пекут жаворонки — птицебулочки с изюминами на месте глаз. Ребята развешивают на деревьях тысячи тысяч птичьих домиков.

Лес еще спит. Но в нем уже отложила ворониха первое яйцо. Спит и вода. Но тайно — под снегом — собираются ручейки, сбегаются в речки.

Виталий Бианки

народное творчество

Керамика Латгалии, как называют юго-восточную часть Латвии,— одно из замечательных искусств латышского народа. В краеведческом музее города Резекне можно увидеть изделия мастеров разных поколений — всевозможные кувшины, горшки, крынки, рукомойники, кружки, глиняные игрушки-свистульки. И не найдешь среди них двух одинаковых: каждая — единственная и неповторимая, каждая создана руками и сердцем мастера. По-другому крестьянин-гончар просто не умел: ведь делал он эти вещи для односельчан, вкусы и жизнь которых он хорошо знал. Украшения, которые он придумывал, чтобы посуда была понарядней, наивны, но полны внутреннего тепла и доброго юмора.

НЕ ОБИЖАЙТЕ ЗАЙЦА

Хотите, вам прочесть
могу,
Что пишет заяц
на снегу.
Вот он скакал —
К прыжку прыжок!
В сугробе раскопал
стожок.
В клубок запутал
строчки
Вокруг пенька и кочки.
Вокруг березы
и сосны...
Но эти строчки
мне ясны.
Они должны читаться:
«Не обижайте зайца».
Вот зайка мчится
в горку.
А я учу Трезорку:
— На зайца лаять?
Вот позор!
Учись, Трезор! Читай,
Трезор!
Вон строчки от сосны
к сосне —
Написано тебе и мне:
«Когда увидишь зайца,
На зайца не бросайся!»
И научился мой Трезор.
В лесу и поле с этих пор
Собак, охотников
с ружьем
Мы учим чтению вдвоем.
Следы должны читаться:
«Не обижайте зайца!»

Наталия Юркова

* * *

Лед идет, большой,
громоздкий,
Ночью движется и днем.
Все заметнее полоска
Между берегом и льдом.
Утром ранним,
утром дымным
Разглядел я вдалеке,
Как куски дороги зимней
Уплывали по реке.

А. Т. Твардовский

* * *

ЛАТЫШСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОСЛОВИЦЫ

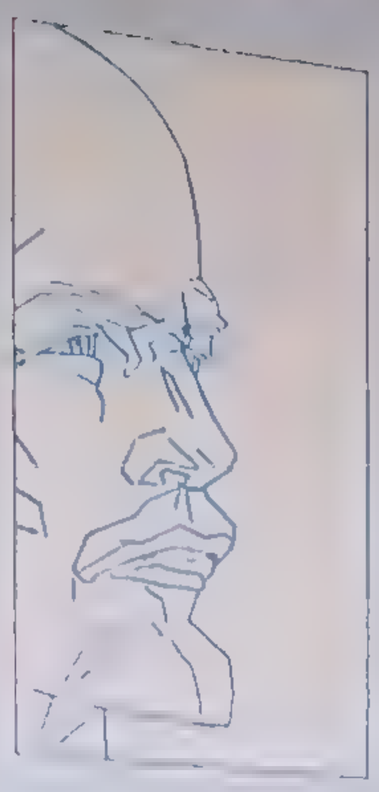
Мир дает хлеб, а ссора — кручину.

Руку не протянешь, так и с полки ложку не достанешь.

Не продавай шкуру, пока медведь еще в лесу.

Где работа помогает, там молитву не читай.

СП	СЛ	ВС
1	2	3
ПН	ВТ	СР
4	5	6
ЧТ	ПТ	СБ
7	8	9
ВС	ПН	ВТ
10	11	12
СР	ЧТ	ПТ
13	14	15
СБ	ВС	ПН
16	17	18
ВТ	СР	ЧТ
19	20	21
ПТ	СБ	ВС
22	23	24
ПН	ВТ	СР
25	26	27
ЧТ	ПТ	СБ
28	29	30



2 — 100 лет со дня рождения М. С. Шагинян (1888—1982), советской писательницы.

2 — Международный день детской книги

3 — День геолога

4 — 1945 — День освобождения Венгрии от фашизма. Венгерский национальный праздник.

4 — 1961 — День рождения пионерской организации Республики Куба. С 1977 г. — Пионерская организация имени Хосе Марти.

7 — Всемирный день здоровья

10 — День войск противовоздушной обороны страны

10—12 — 1984 — Пленум ЦК КПСС и Верховный Совет СССР одобрили Основные направления реформы общеобразовательной и профессиональной школы.

11 — Международный день освобождения узников фашистских концлагерей

12 — 1961 — Космический корабль «Восток», пилотируемый летчиком-космонавтом Ю. А. Гагариным, совершил первый в мире орбитальный космический полет.

12 — День космонавтики

12 — Всемирный день авиации и космонавтики

15 — 30 лет со дня открытия (1958) XIII съезда ВЛКСМ.

15 — 1987 — Открытие XX съезда ВЛКСМ.

17 — День советской науки

22 — 1870 — День рождения Владимира Ильича Ленина

24 — 1949 — День рождения Пионерской организации Социалистического союза молодежи Чехословацкой Социалистической Республики.

24 — Всемирный день породненных городов

24 — Международный день солидарности молодежи

25 — 10 лет со дня открытия (1978) XVIII съезда ВЛКСМ.

28 — 1920 — Образование Азербайджанской ССР.

30 — 1949 — День рождения Пионерской организации Социалистической Республики Румынии.

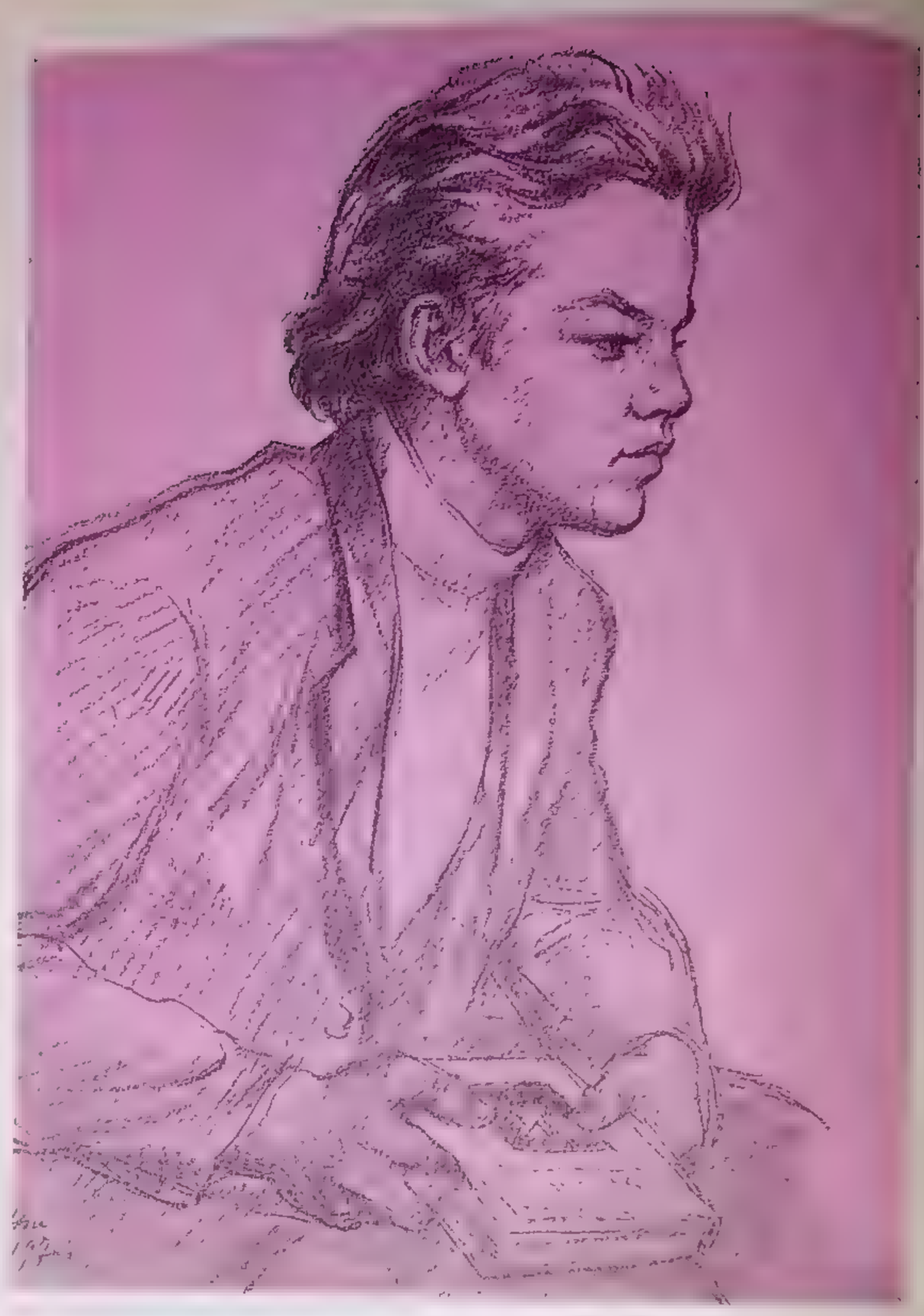
В этом году исполняется 65 лет со дня выхода первого пионерского журнала «Барабан».

ЧИТАЯ ЛЕНИНА

В анкетах на вопрос о профессии Владимир Ильич писал: литератор. Он окончил юридический факультет и работал в самарской адвокатуре. Он выступал защитником на суде. Он преподавал с гимназической скамьи, давая уроки; читал лекции в школах для рабочих во Франции и в Италии. Он был изумительным оратором, и речи его могли бы стать классическим образцом ораторского искусства. Он прежде всего, главней всего — был революционером. А в анкетах, несмотря на все это, его твердым, тонким почерком стоит: литератор.

Может ли это быть случайностью? Огромно литературное наследство Ленина — статьи, заметки, доклады, исследования, книги, созданные на огромном прочитанном материале, отрывки из дневников, записки, заменяющие устное слово, письма, рецензии, резолюции, реплики — перечислять можно без конца, потому что все дело жизни Ленина запечатлено тут черным по белому, на тысячах страниц. ...Читать его, постоянно читать, просто читать — необходимо. Перечитывая его из года в год, вы находите все новое и новое, как будто не стареете вы с годами, а только взрослеете, только учитесь понимать его, наслаждаться им, делать для себя нравственные, философские, жизненные открытия.

Мариэтта Шагинян



В. И. Ульянов. Художник *Н. Жуков*

из пионерской хроники

Апрель 1923 года. В Москве, на Шаболовке, на штамповальном заводе по инициативе Замоскворецкого районного бюро юных пионеров во время воскресника было изготовлено 400 первых пионерских значков. На торжественных сборах, посвященных 1 Мая, они были вручены всем пионерам района.

Апрель 1923 года. В Москве начал издаваться первый в стране общественно-политический пионерский журнал «Барабан». Сначала он был органом Мостковского и Краснопресненского бюро юных пионеров, а с третьего номера — органом МК РКП(б), МК РЛКСМ и Московского городского совета профессиональных союзов. Редакция провозгласила, что журнал призван быть «громким призывом к работе и объединению». Ответственным редактором журнала стал организатор одного из первых пионерских отрядов М. Стремяков. «Барабан» раскрывал юным читателям сущность детского коммунистического движения. Под рубриками «Пионерское движение», «Наша жизнь», «По отрядам», «Переписка пионеров», «Уголок старшего пионера», «Пионер-практик» помещались материалы о буднях детской коммунистической организации. Отдел «Вокруг света» сообщал о событиях в мире, отдел «Новости науки и техники» — о достижениях в СССР и за рубежом. В «Книжной полке пионера» ребята находили советы по культуре чтения. Журнал носил преимущественно публицистический характер. Он издавался в 1923—1926 годах.

15—18 апреля 1958 года работал XIII съезд ВЛКСМ. Отмечались положительные перемены в деятельности пионерской организации, успехи комсомола в руководстве ВПО, в работе по укреплению связи школы с жизнью, во взаимоотношениях с педагогическими коллективами в деле воспитания подрастающего поколения. Съезд обратил внимание комсомола на необходимость ответственного отношения к подбору, подготовке и расстановке кадров старших и отрядных вожатых. Принято постановление о частичных изменениях в Уставе ВЛКСМ, в том числе новая редакция раздела о пионерской организации.

Апрель 1958 года. Пионер Коля Новиков из 4-го класса Руднянской школы Смоленской области награжден медалью «За трудовое отличие», которой он отмечен за труд по выращиванию цыплят и сдачу их государству.

Апрель 1968 года. В ходе кампании «Пионеры СССР — Вьетнаму» на собранные пионерами средства были приобретены 115 тысяч портфелей и комплектов материалов для учебы.

25—28 апреля 1978 года в Москве проходил XVIII съезд ВЛКСМ. Делегатов съезда приветствовали пионеры. Среди делегатов съезда 42 пионерских комиссара — лучшие из лучших вожатых страны. В рапорте пионерии говорилось, что ребята собрали 600 тысяч тонн макулатуры — это свыше 30 тысяч гектаров сбереженного от вырубки леса, а из собранного ими металлолома можно изготовить 500 поездов для БАМа.

пионеры Кубы

ХОРОШО ПЕТЬ ВМЕСТЕ

Девчоночий голос звучал звонко-звонко. Порой становилось страшно — не сорвался бы.

Даже не знающим испанского передалось волнение Ялисбет Вильи. Девочка читала стихи о Гренаде, маленькой стране, у которой украли свободу, а верных сынов ее бросили в тюрьмы, убили, растерзали. И сверкает слеза в черных глазах Ялисбет, и звенит гнев.

А потом Эктор Пабло пел песню о Че Геваре, любимом герое кубинской революции, чьи портреты увидишь и в детском саду, и в школе, и на главной площади Гаваны, и почти в каждом доме кубинца. Боевой девиз кубинских пионеров звучит: «Будем как Че!»

И надо было слышать, с какой любовью рассказывали ребята о Че Геваре, о его жизни-легенде.

На груди у Альдо Гандавы маленькая сверкающая звездочка. Это высшая пионерская награда — «Золотая звезда». И значит она, что Альдо три года становился победителем соревнования в своем пионерском отряде, в дружине, в муниципалитете. Он отлично учится. Его отряд каждый год выезжает на уборку урожая, у них есть сад, за которым они ухаживают. А еще Альдо сказал, что его отряд, как и все кубинцы, принимает участие в строительстве оборонных объектов: жители острова Свободы никогда не забывают, что военная база американцев совсем рядом, а угрозы врагов не умолкают с первых дней революции. Мы о многом говорили с ребятами из старинного кубинского города Тринидада. Они восторженно рассказывали о школе, о пионерском лагере, который работает круглый год, о прошедшем накануне конкурсе художественной самодеятельности, в котором принимал участие весь город. Им очень хотелось сказать, как много они знают о Советском Союзе, о Ленине, о Гагарине.

Вдруг мы услышали знакомую мелодию: мальчишка рисовал солнечный круг, небо вокруг... Пели по-испански. А мы подхватили по-русски.

Э. Луканская

Урок пения

пионеры ЧССР

«РУССКИЙ ЧАЙ»

Так называется традиционный вечер в клубе интернациональной дружбы небольшого словацкого городка Липтовска Лужна. Члены клуба — школьники. Но часто на их вечера приходят и взрослые. Особенно на «Русский чай».

Весело проходит вечер. У кидовцев есть настоящий тульский самовар. К чаю ребята сами пекут пирожки, ватрушки и бублики по рецептам русской кухни. На вечере звучат стихи русских и советских поэтов, рассказы тех, кто побывал в Советском Союзе.

Ребята обязательно стараются сделать этот праздник оригинальным и привлекательным. А уж выдумки им не занимать!

— Кто читает книги на русском языке? — спросил однажды Мартин Богаечек своих товарищей-кидовцев.

— Почти все читают книги советских и русских писателей. У каждого в доме есть такие книги.

— Давайте сделаем книжную выставку! — предложил Мартин. — Заодно и посмотрим, кто чем увлекается.

Предложение приняли. То-то изумились, когда узнали, что самые любимые книги у девочек — о космосе! А у мальчиков собралось больше книг русских и советских поэтов: Пушкина, Маяковского, Барто, Маршака, Михалкова.

Не первый год изучают ребята старинные народные обычаи, национальные костюмы, рецепты национальной кухни. Переписываясь с кидовцами из других стран, они собрали целую выставку «Традиции и обычаи народов мира». Самый большой раздел выставки — русский. Открывает раздел тульский самовар. Как раньше в русских городах и селах собиралась у самовара семья, так и сейчас собираются на чай из тульского самовара ребята Липтовска Лужны, все те, кто хочет больше узнать о верном друге Чехословакии — Советском Союзе.

пионеры СРР

ПИОНЕРСКИЙ ДЕВИЗ

Пионерская организация Румынии — одна из тех детских коммунистических организаций, которая появилась на земле, освобожденной от фашизма. 30 декабря 1947 года Румыния была провозглашена народной республикой. А 30 апреля 1949 года в стране был создан первый пионерский отряд.

С первых дней существования румынская пионерия активно участвует в развитии экономики страны.

Летом 1962 года пионеры Бухареста вышли на строительные площадки города. Заработанные деньги ребята передали на строительство новой школы. В 60-е годы в пионерских отрядах началось широкое движение «Колос к колосу — родине сноп». Тысячи сельских пионеров выходили на сбор колосков. «Сноп», собранный пионерами, весил миллионы килограммов! Румынские пионеры дружат с рабочими промышленных предприятий. Пионеры — частые гости у нефтяников области Плоешти, у шахтеров долины Жиу, у рабочих Бухареста, Брэила. Ребята не только знакомятся с условиями труда рабочих, они принимают участие в благоустройстве заводской территории, сажают деревья, выступают перед рабочими с концертами. Рабочие приходят на пионерские сборы, проводят экскурсии, руководят школьными спортивными секциями.

Есть в пионерских отрядах девиз: «Каждый день — достойное дело для будущего коммуниста!» Под этим девизом живут сегодня тысячи пионеров Румынии.

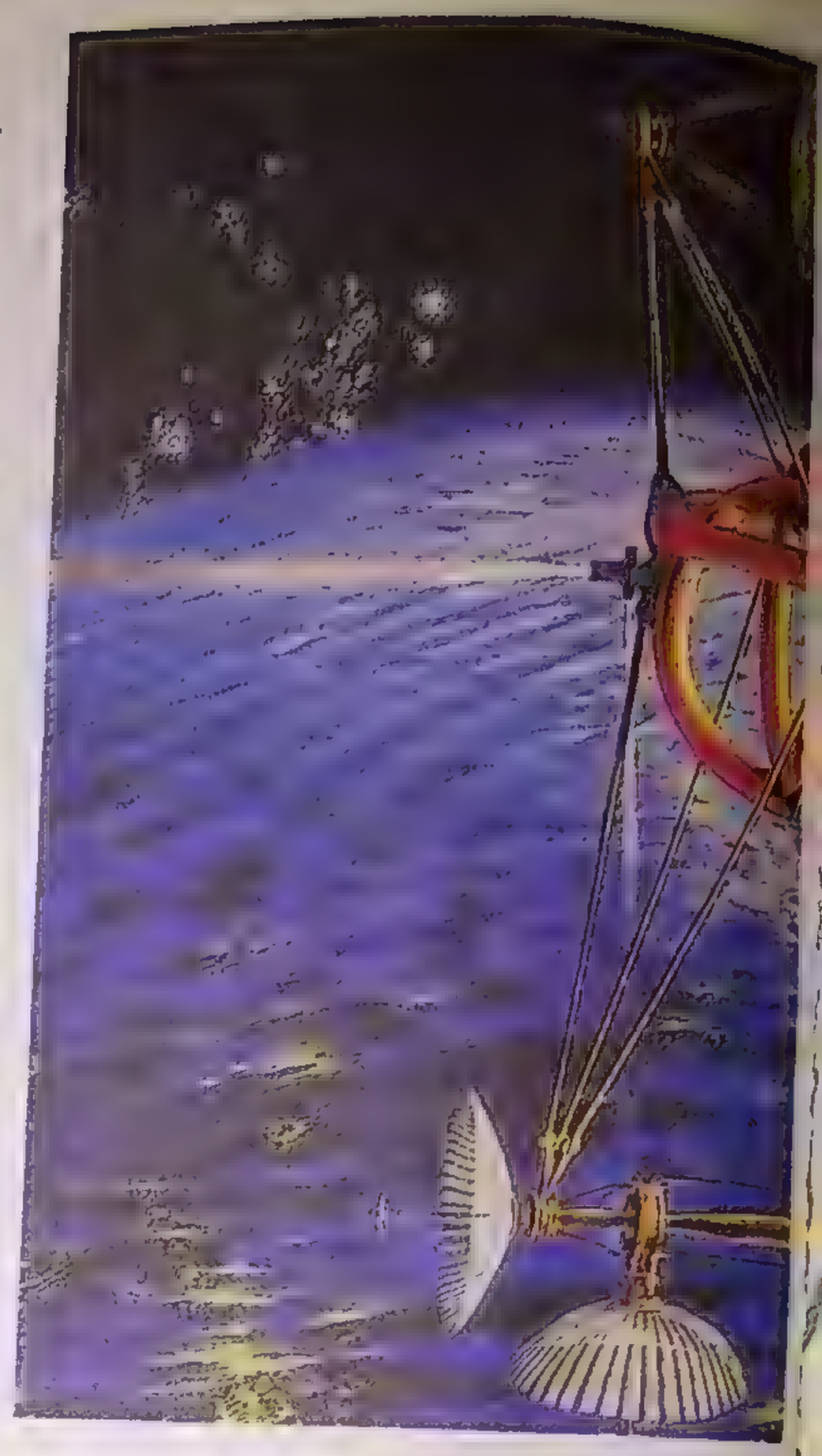
КОСМОДРОМ

Посреди космодрома — массивная бетонная платформа. Называется «стартовый стол». Туда везут ракету, ставят ее вертикально. Стальная щепоть мачт держит ракету, пока она готовится к полету. Потом мачты расходятся, распускаются железным цветком. Ракета взлетает. Спутники, корабли, орбитальные станции — привычные уже всем слова. А ведь от полета первого космонавта до запуска космической орбитальной станции «Салют» всего десять лет. Теперь можно назвать «Восток» космической памятной палаткой на краю звездной Вселенной, а станцию «Салют» — космическим домом. После Гагарина в космосе работали летчики, инженеры, ученые.

Свидетели, наблюдавшие космодром в предстартовые дни, считают, что трудятся там люди необыкновенные. Сутки для них сливаются с сутками. Жизнь всех — от академика до рабочего — подчинена строгому выполнению графика. Разбудите любого ночью, и он побежит к ракете.

Заранее определена точная секунда старта, и космодром работает, как единый живой организм в минуты наивысшего напряжения. Последнее, что видит космонавт на Земле,— тяжелую цепь на поясе монтажника, закрывающего люк. Успевает лишь подумать, что вот сейчас разорвутся цепи земного притяжения... и — команда: «Старт!» А внизу остаются люди, которых мы называем ракетчиками.

М. Баранова, Е. Велтистов
(По книге «Излучать свет»)



«ОБСИДИАН» ИЗУЧАЕТ ОБСИДИАН

Обсидиан — это стекловидная горная порода вулканического происхождения. В СССР встречается, например, в Закавказье. И нет ничего удивительного в том, что, когда в 1977 году в 20-й школе Еревана был создан клуб юных геологов, ребята назвали его «Обсидиан». Руководит им А. М. Мелкумян, начальник геофизического отдела Управления геологии Армянской ССР, и исследования — краеведческие, геологические — в клубе ведутся самые серьезные. Узнали ребята, что в древности из обсидиана делали наконечники для стрел. Медиков сегодня он интересует как возможный заменитель современного скальпеля. Используют его и строители. А еще он очень красив. И ребята с удовольствием отправляются в походы разгадывать загадки обсидиана. По результатам их поисков геологами зарегистрировано три неизвестных ранее месторождения. Из образцов найденного ребятами обсидиана в школе возник единственный в мире музей обсидиана. Экспонаты поступают сюда со всех концов света. Есть подарки венгерских и кубинских геологов, монгольских пионеров. Образец со дна Индийского океана прислали ученые научно-исследовательского судна «Академик Вернадский». Обсидиан с острова Пасхи подарил ребятам Ф. П. Кренделев, член-корреспондент Академии наук СССР... «Обсидиан» в поиске, «Обсидиан» действует. Клуб привлекает все больше ребят к изучению своего родного края.

время — вперед!

Опора на научно-технический прогресс — это сегодня основа нашей экономической политики.

Кого же позвать на подмогу?.. Роботы, микропроцессоры, электронно-вычислительную технику. Надо сокращать ручной труд, автоматизировать его.

Осложнились наши отношения с природой. Она снабжала — мы усердно потребляли, красиво называя ее при этом щедрой кормилицей, хранилищем несметных сокровищ... Что же теперь? Да, кормилица, но уже менее щедрая: истощаются ее запасы. Да, сокровища, но они становятся буквально на вес золота. За нефтью, углем, газом приходится идти в отдаленные от промышленных центров края. Затраты колоссальные.

Нефть — кладезь ценнейших веществ для химической промышленности. Еще Д. И. Менделеев говорил: использовать нефть как топливо все равно что кидать в печь ассигнации. Теперь-то особенно неразумно сжигать ее в топках — запасов, по некоторым оценкам, осталось в мировых недрах немного. Но если не ею, то чем «поддержать огонь»? Током от атомных электростанций.

В машиностроении необходимо ускорить разработку нового поколения высокоэффективных машин, в легкой промышленности — создавать полностью автоматизированные прядильные, ткацкие, трикотажные производства, в растениеводстве, животноводстве — перейти на индустриальные, интенсивные технологии...

М. Севрук,
кандидат экономических наук

наша справка

Московский авиационный институт ежегодно в дни зимних каникул приглашает подростков старше 11 лет принять участие в научно-технической олимпиаде (НТО). Вопросы олимпиады охватывают все отрасли знаний, связанные с авиацией. Те ребята, которые активно участвовали в олимпиадах и добились успехов в техническом творчестве, в частности в спортивном моделизме, при поступлении на большинство факультетов МАИ имеют дополнительную оценку к сумме баллов, полученных на вступительных экзаменах.

знаешь ли ты...

Какая самая большая из малых планет Солнечной системы? Церера — ее диаметр 770 километров. Какой самый большой из спутников планет Солнечной системы? Спутник Сатурна Ганимед — его диаметр около 5280 километров. Какая самая яркая звезда нашего неба? Сириус (созвездие Большого Пса), расстояние до него 8,7 светового года.

Цена 1 руб.

ИЗДАТЕЛЬСТВО ПОЛИТИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ИЗДАТЕЛЬСТВО ПОЛИТИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

НОЯБРЬ

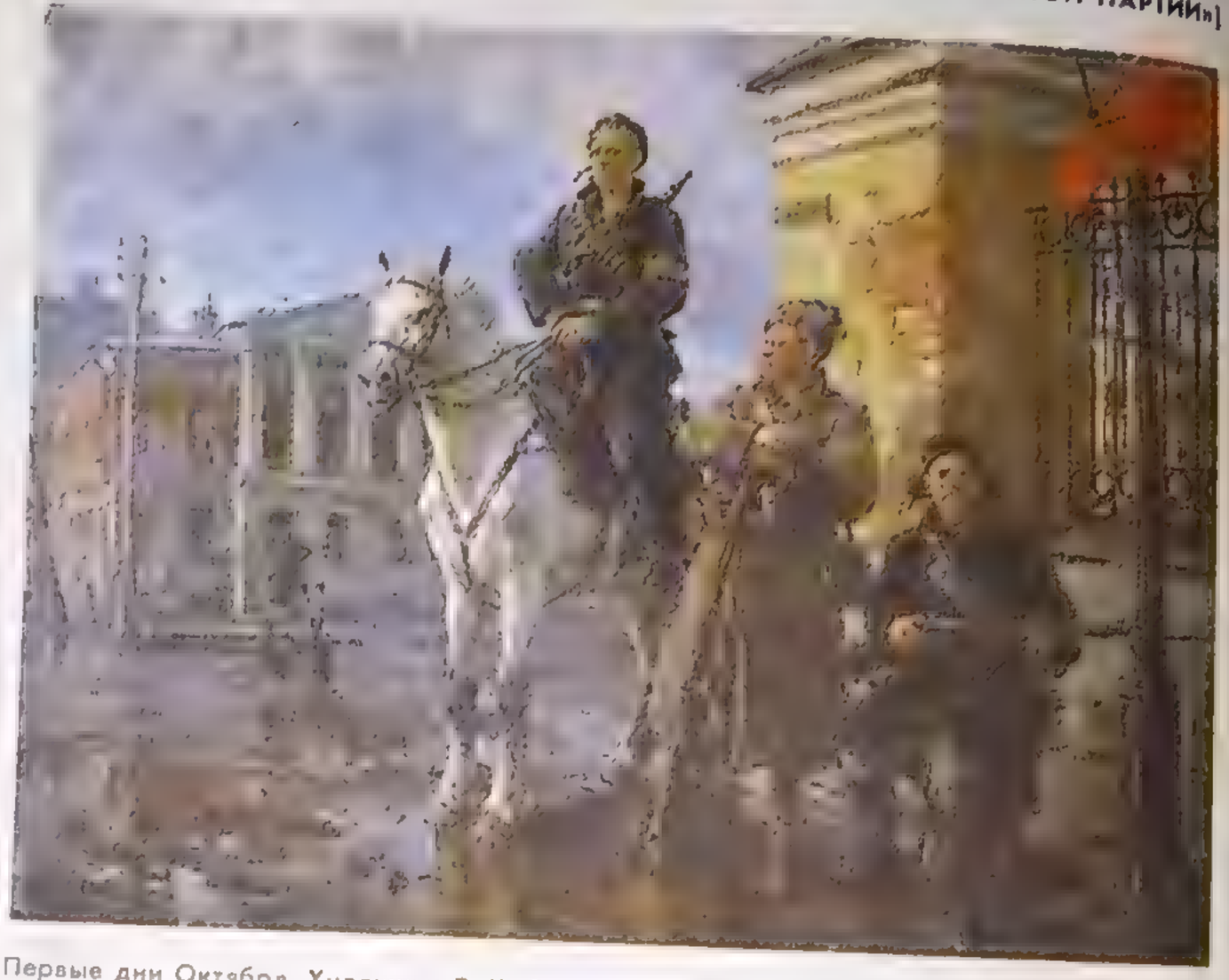
ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

В грозном битве
великой и правой
Под Октябрьской зарей родилась
Наша первая в мире держава
И родная Советская власть.
Доброй славой
и радостью жизни,
Светлым будущим наших детей
Мы обязаны только Отчизне,
Только Партии мудрой своей.
Свято право
в Отчизне свободной
На ученье и доблестный труд.
Люди разных племен и народов
В дружбе верной,
как братья, живут.
Покоряются горы и реки
Нам, хозяевам вольной земли,
И прекрасную долю навеки
Мы в труде благородном нашли.
Мы тебя, нашу Родину, славим
И достойно гордимся тобой,
Нашей мирной
советской державой,
Справедливейшей
в мире страной.
Доброй славой и радостью жизни,
Светлым будущим наших детей
Мы обязаны только Отчизне,
Только Партии мудрой своей.

Яков Шведов

Пусть господствующие классы содрогаются перед Коммунистической Революцией. Пролетариям нечего в ней терять кроме своих цепей. Приобретут же они весь мир.
ПРОЛЕТАРИИ ВСЕХ СТРАН, СОЕДИНЯЙТЕСЬ!

К. Маркс и Ф. Энгельс
[ИЗ «МАНИФЕСТА КОММУНИСТИЧЕСКОЙ ПАРТИИ»]



Первые дни Октября. Художник Г. К. Савицкий

Внуки наши, как диковинку, будут рассматривать документы и памятники эпохи капиталистического строя. С трудом смогут они представить себе, каким образом могла находиться в частных руках торговля предметами первой необходимости, как могли принадлежать фабрики и заводы отдельным лицам, как мог один человек эксплуатировать другого, как могли существовать люди, не занимавшиеся трудом. До сих пор, как о сказке, говорили о том, что увидят дети наши, но теперь, товарищи, вы ясно видите, что заложенное нами здание социалистического общества — не утопия. Еще усерднее будут строить это здание наши дети.

В. И. ЛЕНИН

ЮНЫЕ ГЕРОИ ОКТЯБРЯ

Родители Коти Мгеброва-Чекана были артистами Революционного героического театра Петрограда. Сам Котя начал принимать участие в спектаклях с пяти лет.

1919 год. На красный Петроград наступал Юденич. Фронт проходил совсем близко к городу. В те дни артисты выступали в Красном Селе, Сиверском, Кронштадте. Показывали почти всегда «Легенду о Коммунаре». Эта пьеса объединяла артистов со зрителями, которые часто после спектакля шли прямо в бой.

Отгремела гражданская война. Но борьба со старым миром не закончилась. Котя Мгебров продолжал выступать в театральных спектаклях, в концертах. Не раз он встречался с ненавидящими взглядами лавочников, мелких хозяйчиков, живших в одном доме с Мгебровыми. Они угрожали Коте, требовали, чтоб он не втравливал их детей в свои «красные игры», не водил в театр. Опасен для них был этот девятилетний артист-агитатор.

20 апреля 1922 года в Таврическом дворце родители Коти читали стихи пролетарских поэтов разных стран, призывавшие к мировой революции. Стихотворение Уолта Уитмена «Песня знамени на утренней заре» они читали втроем — вместе с Котей. Мальчик стоял у Красного знамени, и в зал летел его звонкий голос.

А через два дня Котя погиб: его столкнули с площадки трамвая.

Похоронили Котю на Марсовом поле. Там, где лежат герои революции и гражданской войны. На гранитной плите высекли слова:

КОТЯ МГЕБРОВ-ЧЕКАН
юный артист-агитатор
(1913—1922)

Отъ Военно-Революціоннаго Комитета при Петроградскомъ Совѣтѣ Рабочихъ и Солдатскихъ Депутатовъ.

Къ Гражданамъ Россіи.

Временное Правительство низложено. Государственная власть перешла въ руки органа Петроградскаго Совѣта Рабочихъ и Солдатскихъ Депутатовъ Военно-Революціоннаго Комитета, стоящаго во главѣ Петроградскаго пролетаріата и гарнизона.

Дѣло, за которое боролся народъ: немедленное предложеніе демократическаго мира, отмѣна помѣщичьей собственности на землю, рабочій контроль надъ производствомъ, созданіе Совѣтскаго Правительства — это дѣло обезпечено.

ДА ЗДРАВСТВУЕТЪ РЕВОЛЮЦІЯ РАБОЧИХЪ, СОЛДАТЪ И КРЕСТЬЯНЪ!

Военно-Революціонный Комитетъ при Петроградскомъ Совѣтѣ Рабочихъ и Солдатскихъ Депутатовъ

25 октября 1917 г. 10 ч. утра.

Обращение «К гражданам России»

№ 208. Пятница, 27 октября 1917 г.

ИЗВѢСТІЯ

ЦѢНА: въ Петроградѣ 15 коп. на ст. жел. д. 10 коп.

Центральнаго Исполнительнаго Комитета и Петроградскаго Совѣта Рабочихъ и Солдатскихъ Депутатовъ.

Декретъ о мирѣ,

принятый единогласно на засѣданіи Всероссійскаго Съѣзда Совѣтовъ Рабочихъ, Солдатскихъ и Крестьянскихъ Депутатовъ 26 октября 1917 г.

№ 209. Суббота, 28 октября 1917 г.

ИЗВѢСТІЯ

ЦѢНА: въ Петроградѣ 15 коп. на ст. жел. д. 10 коп.

Центральнаго Исполнительнаго Комитета и Петроградскаго Совѣта Рабочихъ и Солдатскихъ Депутатовъ.

Въ виду созыва въ теченіи ближайшихъ дней Второго Всероссійскаго Съѣзда Совѣтовъ Крестьянскихъ Депутатовъ, крестьянъ-делегатовъ пріѣхавшихъ на Второй Всероссійскій Съѣздъ Совѣтовъ Рабочихъ и Солдатскихъ Депутатовъ просятъ остаться для участія въ работахъ этого съѣзда.

ДЕКРЕТЪ О ЗЕМЛѢ

Страницы газеты «Известия» от 27 и 28 октября 1917 года с декретами о мире и о земле

НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ДНИ

...Открылось второе заседание съезда Советов. Бурными аплодисментами встретили делегаты появившегося в президиуме Владимира Ильича. Аплодисменты перешли в овацию, а он машет руками, призывает к спокойствию.

Делегаты продолжают восклицать:

— Да здравствует революция! Мир народам!

На всю жизнь запомнились минуты, когда Владимир Ильич поднялся на трибуну. Бурей рукоплесканий встретили делегаты вождя революции. Наконец установилась тишина.

— Вопрос о мире,— сказал Ленин,— есть жгучий вопрос, больной вопрос современности. О нем много говорено, написано, и вы все, вероятно, не мало обсуждали его. Поэтому позвольте перейти к чтению декларации, которую должно будет издать избранное вами правительство.

С большим вниманием слушали мы выступление Владимира Ильича. Волнующее слово «мир» у каждого из нас было на устах. Ленин говорил о том, что волновало многомиллионные массы трудящихся. Закончив чтение декрета о мире, Ильич отступил немного от трибуны в сторону президиума, и в этот момент снова раздался гром аплодисментов. Президиум долго призывал нас к спокойствию. Наконец утихло. В немногословных, но ярких выступлениях Дзержинский и другие товарищи горячо поддерживали большевистский декрет о мире. Президиум ставит вопрос на голосование. Поднялись сотни рук. Против — ни одного голоса. Снова ликование в зале. Так был воспринят декрет о мире, которого с нетерпением ждал народ.

По второму вопросу — о земле — слово также предоставляется В. И. Ленину. Он говорит о значении земельного вопроса, остановился на затяжке решения его Временным правительством.

Декрет о земле был принят... Все мы чувствовали, какую огромную силу имело выступление Ленина.

После перерыва, наутро, состоялись выборы в состав Центрального Исполнительного Комитета. Был образован Совет Народных Комиссаров. Первое Советское правительство возглавил Владимир Ильич Ленин. После того как был зачитан список лиц, входящих в состав Совета Народных Комиссаров, все находящиеся в зале долго и бурно аплодировали. Кто-то запел «Интернационал». Слова революционного гимна мгновенно подхватили все делегаты.

А в эти часы радиотелеграф слал в эфир всей России, всему миру радостную весть о победе пролетарской революции, декреты о мире, о земле и новом правительстве — Совете Народных Комиссаров.

Г. Д. Мельников,
делегат II Всероссийского съезда Советов

ОКТЯБРЮ — 70

Ленинград. Смольный. Осенью 1917 года Смольный стал штабом Октябрьского вооруженного восстания. 25 октября (7 ноября) 1917 года в Актовом зале Смольного открылся II Всероссийский съезд Советов, провозгласивший Советскую власть.

Москва. Здание гостиницы «Метрополь». Последний пункт сопротивления юнкеров на Театральной площади (ныне пл. Свердлова), на пути продвижения красногвардейцев к Кремлю. Утром 2 (15) ноября гостиница была взята приступом и очищена от юнкеров.

...его
...же они

...ф. Энгельс
...ПАРТИИ»)

Отъ Военно-Революціоннаго Комитета при Петроградскомъ Совѣтѣ Рабочихъ и Солдатскихъ Депутатовъ.

Къ Гражданамъ Россіи.

Временное Правительство низложено. Государственная власть перешла въ руки органа Петроградскаго Совѣта Рабочихъ и Солдатскихъ Депутатовъ Военно-Революціоннаго Комитета, стоящаго во главѣ Петроградскаго пролетаріата и гарнизона.

Дѣло, за которое боролся народъ: немедленное предложеніе демократическаго мира, отмѣна помѣщичьей собственности на землю, рабочій контроль надъ производствомъ, созданіе Совѣтскаго Правительства — это дѣло обезпечено.

ДА ЗДРАВСТВУЕТЪ РЕВОЛЮЦІЯ РАБОЧИХЪ, СОЛДАТЪ И КРЕСТЬЯНЪ!

Военно-Революціонный Комитетъ при Петроградскомъ Совѣтѣ Рабочихъ и Солдатскихъ Депутатовъ.

25 октября 1917 г. 10 ч. утра.

Обращение «К гражданам России»

№ 208. Пятница, 27 октября 1917 г.

ИЗВѢСТІЯ Центральнаго Исполнительнаго Комитета и Петроградскаго Совѣта Рабочихъ и Солдатскихъ Депутатовъ.

ЦѢНА: въ Петроградѣ 15 коп. на ст. жел. д. 18 коп.

Адресъ конторы: Лиговка, Сабкинъ пер., д. № 6. Телефонъ № 218-41
Адресъ редакціи: Смольный Институтъ, 2-й этажъ комната № 145. Телефонъ № 38-81

Декретъ о мирѣ,

принятый единогласно на засѣданіи Всероссійскаго Съѣзда Совѣтовъ Рабочихъ, Солдатскихъ и Крестьянскихъ Депутатовъ 26 октября 1917 г.

НЕЗАБЫВАЕМЫ...

...Открылось в...
съезда Советов. ...
дисментами встр...
появившегося в пр...
мира Ильича. Апл...
шли в овацию, а о...
призывает к споко...

Делегаты прод...
цать:

— Да здравству...
Мир народам!

На всю жизнь зап...
ты, когда Владим...
нялся на трибуну...
плесканий встретил...
ждя революции. Нан...
лась тишина.

— Вопрос о мире...
нин,— есть жгучий ...
ной вопрос совреме...
много говорено, на...
все, вероятно, не ма...
его. Поэтому позво...
к чтению деклара...
должно будет изда...
вами правительство.

С большим внима...
ли мы выступление...
Ильича. Волнующее с...
каждого из нас бы...
Ленин говорил о том, ...
ло многомиллионные ...
щихся. Закончив чте...
о мире, Ильич отступил...
трибуны в сторону ...
и в этот момент сно...
гром аплодисментов. ...
долго призывал нас к сп...
Наконец утихло. В не...
ных, но ярких выступле...

ивать
ского
аким
овля
при-
как
огли
сих
ети
ито
де-
то
ин
о
я.
и
а

№ 208.
Пятница.
27 октября 1917 г.

ИЗВѢСТІЯ
Центральнаго Исполнительнаго Комитета
и Петроградскаго Совѣта
РАБОЧИХЪ и СОЛДАТСКИХЪ ДЕПУТАТОВЪ.

ЦѢНА: въ Петроградѣ 15 коп. на ст. жел. д. 18 коп.

Адресъ конторы: Лиговка, Сабкинъ пер., д. № 6. Телефонъ № 218-41.
Адресъ редакціи: Смольный Институтъ, 2-й этажъ комната № 145. Телефонъ № 38-89.

Декретъ о мирѣ,
принятый единогласно на засѣданіи Всероссійскаго Съѣзда Совѣтовъ Рабочихъ, Солдатскихъ и Крестьянскихъ Депутатовъ 26 октября 1917 г.

№ 209
Суббота.
28 октября 1917 г.

ИЗВѢСТІЯ
Центральнаго Исполнительнаго Комитета
и Петроградскаго Совѣта
РАБОЧИХЪ и СОЛДАТСКИХЪ ДЕПУТАТОВЪ.

ЦѢНА: въ Петроградѣ 15 коп. на ст. жел. д. 18 коп.

Адресъ конторы: Лиговка, Сабкинъ пер., д. № 6. Телефонъ № 218-41.
Адресъ редакціи: Смольный Институтъ, 2-й этажъ комната № 145. Телефонъ № 38-89.

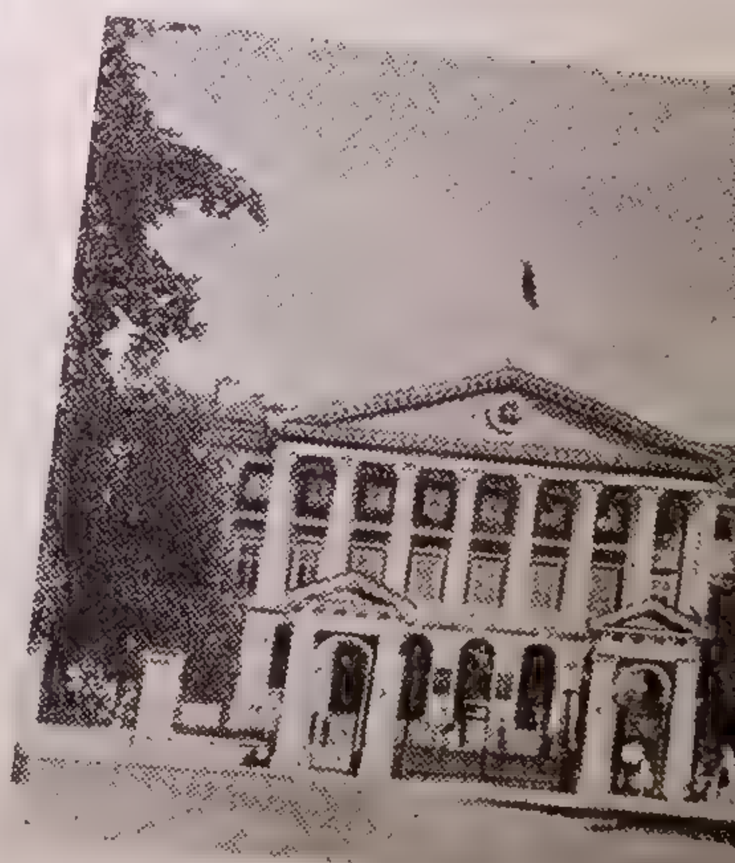
Въ виду созыва въ теченіи ближайшихъ дней Второго Всероссійскаго Съѣзда Совѣтовъ Крестьянскихъ Депутатовъ, крестьянъ-делегатовъ пріѣхавшихъ на Второй Всероссійскій Съѣздъ Совѣтовъ Рабочихъ и Солдатскихъ Депутатовъ просятъ остаться для участія въ работахъ этого съѣзда.

ДЕКРЕТЪ О ЗЕМЛѢ

Страницы газеты «Известия» от 27 и 28 октября 1917 года с декретами о мире и о земле

...ого говор...
все, вероятно...
его. Поэтому...
к чтению де...
должно буде...
вами правител...
С большим...
ли мы высту...
Ильича. Волную...
каждого из н...
Ленин говорил...
ло многомиллио...
щихся. Закончи...
о мире, Ильич от...
трибуны в стор...
и в этот момен...
гром аплодисме...
долго призывал н...
Наконец утихло.
ных, но ярких выс...

ОКТЯБРЮ — 70



Ленинград. Смольный.
1917 года Смольный ста...
Октябрьского вооруженн...
стания. 25 октября (7 нояб...
года в Актовом зале См...
открылся II Всероссийски...
Советов, провозгласивший...
скую власть.

Г. К. САВИЦКИЙ

Революционный Петроград. На улице расположился красногвардейский патруль: моряк, солдат и рабочий. Они зорко всматриваются в даль, готовые отразить нападение врага. Революция победила. Развевается по ветру Красное знамя. Но опасность не миновала, враг притаился. В любой момент может начаться перестрелка.

Глядя на широко известную картину художника Георгия Константиновича Савицкого «Первые дни Октября», мы как бы переносимся в Петроград 1917 года, в атмосферу суровости и романтики тех героических дней.

Г. К. Савицкий — сам очевидец Октябрьских дней в Петрограде, поэтому он очень верно сумел понять и раскрыть в своих произведениях подлинно народный характер революции.

Георгий Константинович Савицкий родился в Петербурге. Первым его наставником и учителем рисования был отец — известный художник-передвижник Константин Аполлонович Савицкий. В доме Савицких бывали многие известные живописцы: И. Е. Репин, И. И. Шишкин, И. И. Левитан. Творческая обстановка, в которой рос и воспитывался мальчик, повлияла на развитие его художественного дарования. Он учился в Пензенском художественном училище, а затем в Петербургской Академии художеств.

Савицкий обладал многосторонним дарованием: писал батальные полотна, картины на бытовые и историко-революционные темы, иллюстрировал произведения русских и советских писателей. И очень любил этот замечательный мастер изображать животных. Они с детства окружали художника. В доме постоянно жили собаки, белки, множество всяких птиц. Особенно часто он изображал свою любимицу — английского сеттера Гему. Художник хорошо знал и понимал мир животных, поэтому точно и метко мог схватить их повадки, движения, характер. Г. К. Савицкий — один из лучших советских анималистов, его работам присущ особенный артистизм, теплота, трепет жизни.

Труд — это написано на красном знамени революции. Труд — священный труд, дающий людям жить, воспитывающий ум, и волю, и сердце.

А. А. Блок

С. Я. МАРШАК

Много веселых и задорных стихов написал для ребят Самуил Яковлевич Маршак. Его сказки, песни, загадки, пьесы воспевают добрую силу тружеников, веселую отвагу мастеров, высмеивают лентяев, трусов, жадных. Дети, еще не умея читать, уже знают и об «Усатом-полосатом», и о смешной даме, которая сдавала в багаж «картину, корзину, картонку и маленькую собачонку», и о «Кошкином доме», и о «Мистере Твистере».

Сочинять стихи Маршак начал очень рано. Но неизвестно, как сложилась бы его судьба, если бы не счастливый случай. 13-летним мальчиком, приехав с родными в Петербург, Маршак познакомился со знаменитым русским критиком В. В. Стасовым, которому очень понравились стихи гимназиста ростом «полтора вершка от полу». В доме Стасова Маршак познакомился с Горьким, Шаляпиным, Репиным.

Стихи для детей Самуил Яковлевич стал писать не сразу. Вначале он был сатириком — писал стихотворные фельетоны, эпиграммы, увлеченно занимался переводами. И только после революции Маршак почти целиком отдает свое сердце и талант детям Советской страны. Он удивительно просто и весело умел рассказать самым маленьким и «Откуда стол пришел?» и о строительстве Днепрогэса...

Прозрачная ясность детских стихов Маршака живет и в его замечательных переводах стихов Роберта Бернса, Вильяма Блейка, сонетов Шекспира, произведений поэтов многих стран.

В годы Великой Отечественной войны на страницах центральных газет печатались гневные стихи Маршака, направленные на борьбу с фашистами. В соавторстве с художниками Кукрыниксы он создает яркие плакаты. Не забывает он в эти суровые дни и о детях. К ним обращены его слова: «Берите книгу и тетрадь, как старшие — ружье. Учитесь жить и защищать Отечество свое!»

Поэзия лауреата Ленинской премии С. Я. Маршака — это произведения, которые написаны для детей, но которые взрослые проносят потом через всю свою жизнь. И как поэтическое завещание всем живущим на земле звучат стихи поэта:

В классе уютном, просторном
Утром стоит тишина.
Заняты школьники делом:
Пишут по белому черным,
Пишут по черному белым,
Перьями пишут и мелом:
— Нам не нужна война!

Е. Эльманович

СТРАНА ДЕТСТВА

Более 15 лет назад в самом центре Еревана распахнула свои двери первая в нашей стране Детская картинная галерея. С тех пор здесь всегда царит атмосфера праздника, которую создают яркие, самобытные детские рисунки и сами дети — маленькие зрители. Ребята приходят сюда поодиночке и целыми классами. Обсуждают, спорят, удивляются, открывают для себя что-то новое, увиденное зорким глазом их сверстников — юных художников. Детских работ здесь очень много: в фондах галереи хранится свыше 150 тысяч рисунков из 104 стран мира. Есть в галерее постоянная экспозиция — своеобразный музей, один из залов которого называют «золотым». Здесь выставлены работы юных художников Армении. Многие из них уже выросли, получили разные специальности. А их детские рисунки по-прежнему висят в музее.

В галерее проводится много выставок: персональных, тематических. Немало передвижных выставок галерея отправляет по селам и городам Армении, в другие республики, в другие страны.

Сегодня галерея стала республиканским центром эстетического воспитания детей, удостоенным за свою работу премии Ленинского комсомола. Здесь есть своя детская филармония, свой театр, различные студии и школы-мастерские, где маленькие художники постигают ремесла своих предков. Здесь можно получить консультацию, показать свои рисунки и даже стать участником очередной выставки. Было бы только желание приобщиться к миру прекрасного.

Н. Красильникова

26 октября 1941 года недалеко от украинского села Леплявы оборвалась жизнь писателя-воина Аркадия Петровича Гайдара... В 1947 году прах писателя был перевезен в город Канев. На высоком берегу Днепра установлен памятник Гайдару. А его верные друзья-писатели решили, что лучшим памятником Гайдару будет созданная здесь библиотека, носящая его имя. В библиотеку стали поступать книги с автографами. Многие авторы любимых детских книг прислали свои произведения. Тесно стало в старой библиотеке.

В марте 1961 года газета украинских пионеров «Юный ленинец» напечатала письмо пионеров Канева ко всем юным ленинцам и школьникам Украины. В нем говорилось: «Нам очень хочется, чтобы над седым Днепром, там, где похоронен Гайдар, выросло светлое красивое здание, где будет собрано все-все о любимом писателе советских ребят,— БИБЛИОТЕКА-МУЗЕЙ А. П. ГАЙДАРА, созданная пионерами Украины...»

Призыв этот услышали юные ленинцы всей страны. И на специальный гайдаровский счет № 70035 поступило 150 000 рублей. Строили эту необычную библиотеку-музей комсомольцы и пионеры.

Вместе со взрослыми пионеры собирали по всей стране экспонаты для будущего музея. В библиотеке-музее оставлены на вечное хранение флаги трех Всесоюзных тимуровских слетов. Сын писателя Тимур Гайдар подарил оригинал свидетельства о присвоении имени писателя одной из малых планет.

В библиотеке-музее А. П. Гайдара все необычно. Хозяева здесь — сами ребята. Они проводят читательские конференции, экскурсии, организуют встречи с ветеранами войны и труда, с тимуровцами разных поколений.

Библиотека-музей А. П. Гайдара в г. Каневе Черкасской области делится материалами о жизни писателя с пионерскими дружинами, школами, Дворцами пионеров, носящими имя Гайдара.

ГЛУБОКИЙ ПОИСК

Болгарские пионеры — красные следопыты города Русе — каждый год участвуют в конкурсе-викторине «Красная Звезда», который проводит «Пионерская правда». И каждый раз жюри отмечает их работу за глубину, за яркие рассказы о ветеранах Великой Отечественной войны, о действиях Советской Армии.

Когда болгарские пионеры города Русе приезжали на каникулы в Москву, в редакции «Пионерской правды» их спросили:

— Где вы берете материал для ответов на викторину?

— У нас много друзей в Советском Союзе,— ответили ребята. — Мы дружим и ведем переписку с вашими КИДами. У нас есть адреса 185 ветеранов — участников Великой Отечественной войны. Со всеми мы переписываемся, каждого поздравляем с праздниками. На вопросы четвертого тура нам помогали отвечать ребята латвийского интерклуба «Планета», они являются коллективным членом Общества советско-болгарской дружбы. А мы помогали им отвечать на вопрос о создании песни «Алеша», о войсках, освобождавших Болгарию.

В викторине было задание встретиться с участником исторического Парада Победы, который состоялся в Москве 24 июня 1945 года. Для болгарских ребят это задание было особенно трудным, ведь участники парада живут в Советском Союзе. И все же глубокий поиск, который провели красные следопыты, привел к успеху. Выяснилось, что участником Парада Победы был Владимир Стойчев, ныне генерал болгарской армии. Он и поделился с ребятами интересными воспоминаниями.

ЧЕМПИОН

Однажды журнал чехословацких пионеров «Седмичка пиониру» обратился к своим читателям с призывом: «Просим откликнуться всех, кто овладел азбукой футбола. Напишите, сколько раз вы можете ударить мяч поочередно левой и правой коленкой, не уронив его».

В редакцию потекли письма. Кто-то написал, что может ударить 30 раз, кто-то — 50. Один мальчик написал: 100. И вдруг пришло письмо, в котором написано: «Здравствуйте! Могу ударить по мячу шесть тысяч раз. До свидания! Богумил Малотич, 13 лет».

Редакция пригласила Богумила в Прагу на соревнования, в которых участвовали ребята, указавшие наибольшие цифры.

И вот соревнования. Богумил вышел на площадку, взял в руки мяч, судейская коллегия приготовилась к счету.

Удар, два, три, пять, десять. Пока все идет хорошо. Сто, двести, триста, пятьсот, тысяча. Все идет просто замечательно. Две тысячи, три тысячи, пять тысяч. Судейская коллегия начинает переглядываться. Когда судьи насчитали 13627 ударов, мальчик поймал мяч и прекратил выступление — за явным преимуществом перед соперниками.

Богумил с самых ранних лет любит футбол, не расстается с мячом в любую свободную минуту, играет в детской футбольной команде «Шкода» в городе Пльзень.

А. Лельевр

Международная выставка детских рисунков «Я вижу мир»

Мы хотим дружить.
Прогин Гордана, 12 лет. Югославия

ЛЕСНАЯ КУНИЦА

ХАРЗА

КРАСНЫЙ ВОЛК

МАНУЛ

Голова манула приплюснута, морда с бакенбардами тупа, уши округлы, хвост очень толст. Живет этот дикий кот в пустынях и степях от Каспийского моря до Забайкалья, занимая норы табарганов, сурков, барсуков и расщелины скал. Манул дик, отважен и свиреп. Собака в одиночку не в силах одолеть взрослого кота. В огромном количестве поедает манул пищух и мышевидных грызунов. При случае ловит мелких птиц и птенцов, выпивает яйца. Наиболее крупные коты нападают даже на зайцев и по-рысьи скрадывают молодых антилоп. Короткие ноги не позволяют манулу легко передвигаться по глубокому снегу, поэтому кот предпочитает скалы и россыпи камней. Бегать он тоже не мастер, при опасности затаивается, прячется. Прекрасные зрение и слух, хорошее чутье, умение терпеливо подкарауливать добычу делают манула превосходным охотником.

Густой, пушистый и очень красивый мех лесной куницы темно-бурого цвета. На горле и груди — желтоватое или оранжевое пятно.

Захламленные хвойные и смешанные леса, богатые дуплистыми деревьями, валежинами, буреломом,— родная стихия для куницы. Все темное время суток бегает она по своему огромному охотничьему участку, обследуя каждую ель — нет ли белки. Часто и засыпает в разоренном беличьем гнезде, застигнутая рассветом. Куница ловит зайцев, рябчиков, глухарей. Растительной пищей тоже не пренебрегает. Морошка, черника, рябина — все идет в дело. Непереваренные семена разносит далеко окрест — в этом смысле куницу можно считать лесоводом. Достается от куницы и диким пчелам, мед которых она любит не меньше косолапого.

ПЕРВАЯ ПАССАЖИРСКАЯ

С утра 11 ноября 1837 года Петербург охватило необычное оживление. По Загородному проспекту и Гороховой улице, выбивая искры из булыжной мостовой, мчались лакированные кареты знатных особ. Толпы простого люда устремились со всех концов города к Семеновскому плацу, возле которого возвышалось только что выстроенное здание железнодорожного «воксала».

Еще накануне все санкт-петербургские газеты сообщали о торжественном открытии первой в России железной дороги. И вот этот день настал.

Дорога соединяла столицу с местом увеселительных прогулок царя и столичной знати — Царским Селом. Поэтому и названа она была Царскосельской.

На первую поездку правление дороги пригласило «самое блистательное общество». Пригласить строителей дороги — рабочих — никто даже и не подумал.

В 11 часов дня приглашенная публика стала занимать места. Важные сановники в раззолоченных мундирах, генералы со сверкающими эполетами, нарядные дамы «высшего круга» чинно заполнили все восемь вагончиков поезда. Наконец прозвучал удар медного колокола, протрубил рожок главного кондуктора, паровоз окутался густым облаком пара, грянул оркестр, и под восторженные крики многотысячной толпы поезд тронулся в свой первый рейс. До Обводного канала, сопровождаемый толпой народа, поезд двигался медленно, как бы нащупывая дорогу. Затем скорость его стала возрастать. Встречавшиеся на пути крестьяне окрестных деревень шарахались в испуге при виде «огненной машины». Многие в страхе разбегались.

А поезд продолжал катить, весело свистя и разнося густой дым, вьющийся из высокой паровозной трубы.

Обратный путь поезд покрыл за 27 минут. «Шестьдесят верст в час: страшно подумать!» — писал один из участников этой поездки. Для того времени подобная скорость была почти фантастической, если учесть, что это же расстояние на лошадях по плохой дороге преодолевалось за 3—4 часа.

Царскосельская дорога служила для увеселения знати. Но она была также и важным шагом в развитии строительства железных дорог в нашей стране.

ВСЕ, ЧТО СЕРДЦУ ДОРОГО

Стихи М. Пляцковского
Музыка Ю. Чичкова

Все, что сердцу дорого,
в песню так и просится —
И рассвет малиновый,
и под небом рощица.
Поглядишь с пригорочка —
видно речку синюю,
Видно даль бескрайнюю,
что зовут Россиею.

Припев:

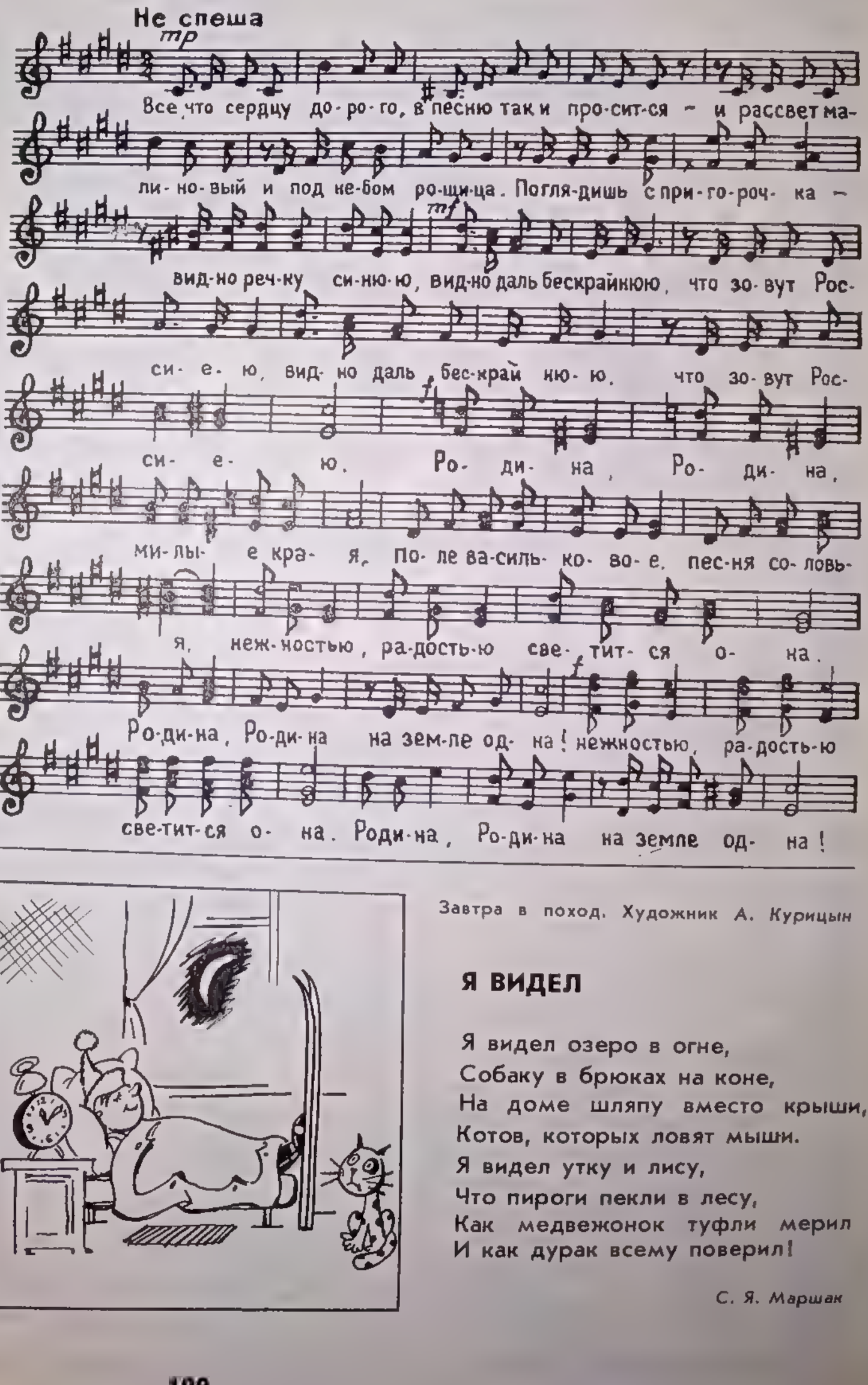
Родина, Родина, милые края,
Поле васильковое, песня соловья.
Нежностью, радостью светится она,
Родина, Родина на земле одна!

Все, что сердцу дорого,
взгляду открывается
И на слово тихое
эхом отзывается.
Вдаль бежит тропиночка,
в травах чуть заметная,
За собой зовет она,
как мечта заветная.

Припев.

Все, что сердцу дорого,
все цветы и радуги —
Это наша Родина
от Саян до Ладоги.
Это наша Родина
с юга и до севера —
Со снежком рассыпчатым
и цветеньем клевера.

Припев.



Завтра в поход. Художник А. Курицын

Я ВИДЕЛ

Я видел озеро в огне,
Собаку в брюках на коне,
На доме шляпу вместо крыши,
Котов, которых ловят мыши.
Я видел утку и лису,
Что пироги пекли в лесу,
Как медвежонок туфли мерил
И как дурак всему поверил!

С. Я. Маршак

КРОСС ШКОЛЬНИК-87

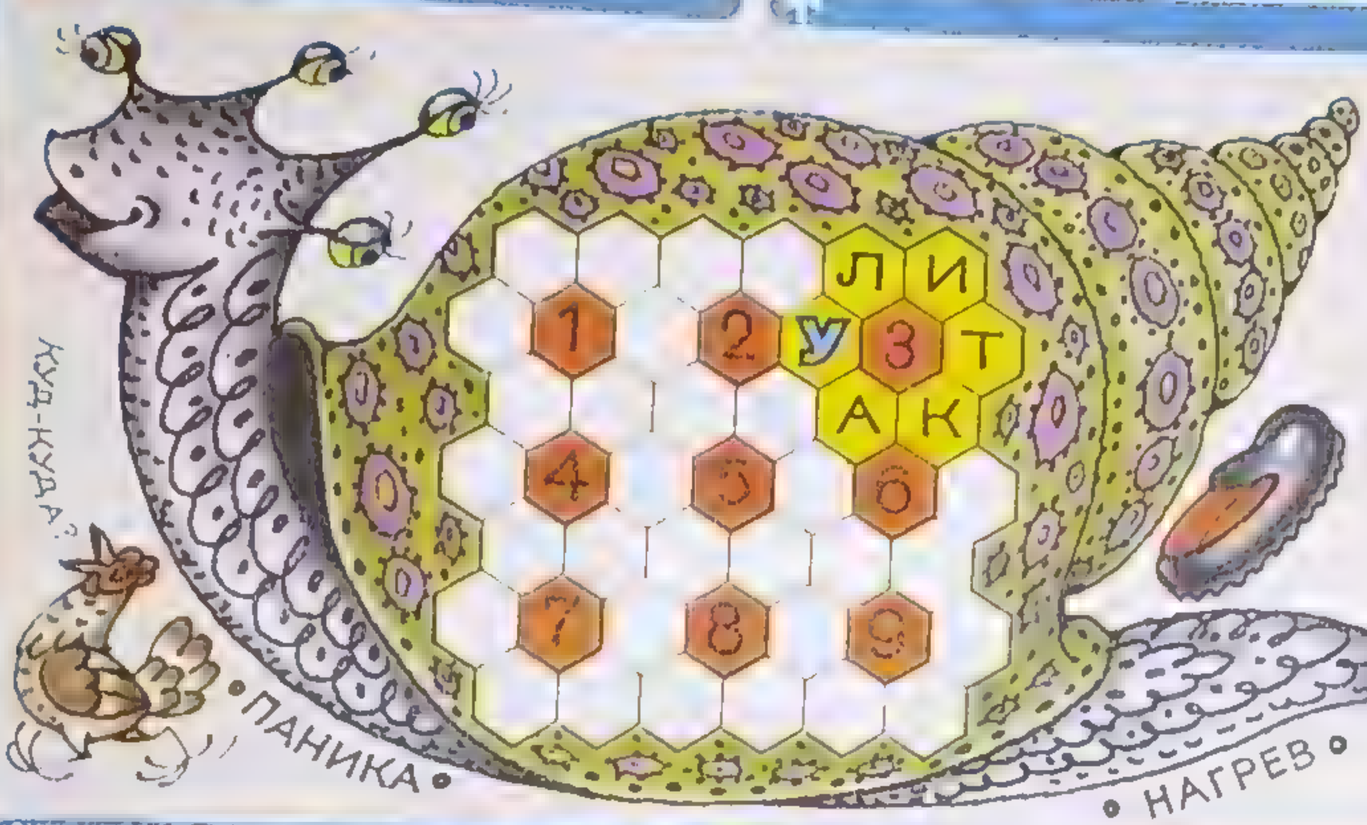
РАЗРУШЬТЕ ЗЛЫЕ ЧАРЫ!

Смотри, что сделал злой Чирчил:
Синичек в змей он превратил!
Разрушить злые чары сможет
Не каждый! Нет! А только тот,
Кто все рассмотрит и найдет
Двух змей, чьи пятна всюду схожи!

ГДЕ ЛОГИКА!

Где ЛОГИКА? Не так-то просто
Найти ответ на мой вопрос!
Здесь присмотреться надо остро
И призадуматься всерьез!

Но труден только первый ход:
На след УЛИТКА наведет!
Ищите, все слова сплетая,
Задача в сущности простая!



ТЕРЕМОК

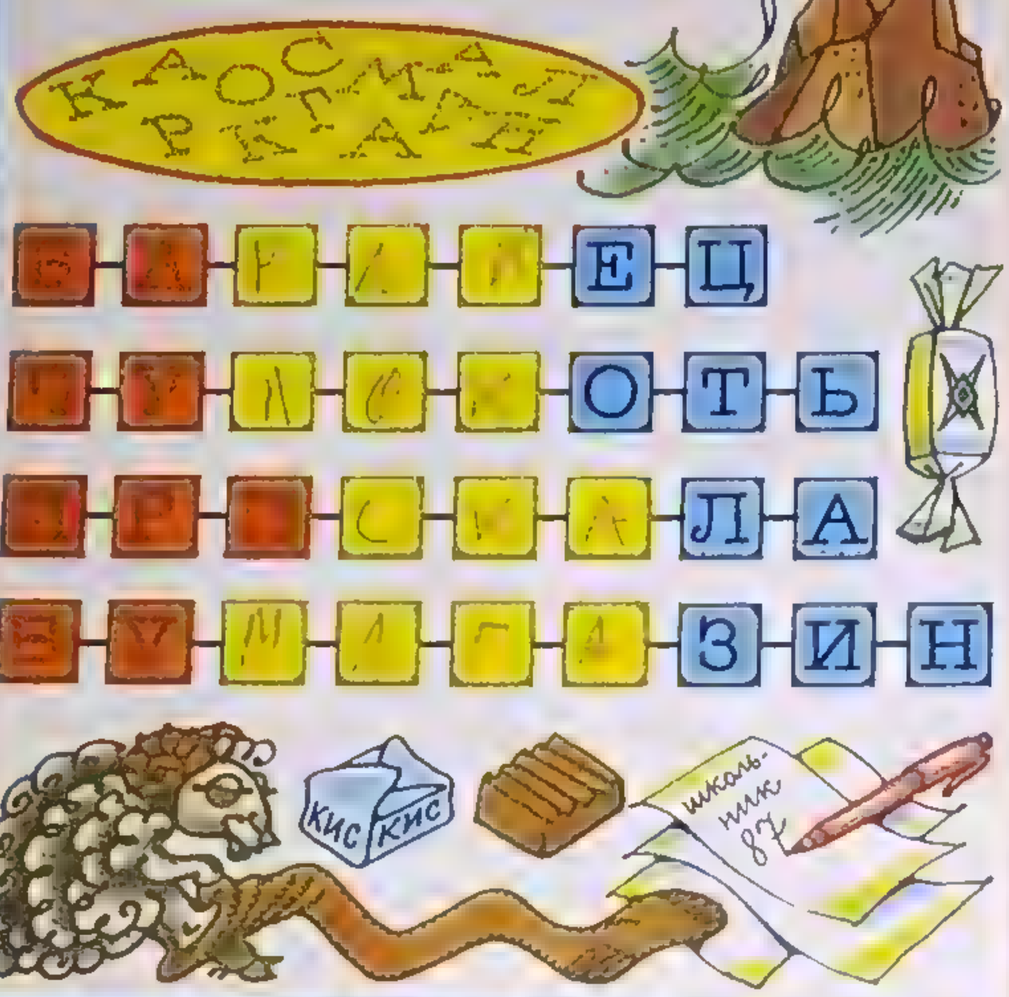
В чистом поле теремок,
Он достаточно высок,
В современном создан стиле,
Чтобы жили не тужили
Тигр, лиса, сова, коза,
Утка, волк и мудрый крот.
Я хочу, чтоб ты сказал,
Где же кто из них живет.

Номер «семь» — квартира волка!
Дальше сам слова пристрой,
Размещенья делай с толком —
Все по стрелке часовой!

ХВОСТОГЛАВ

Перед тобою в столбике слова,
Хвост одного — другому голова.
Ну, например: корОВА и ОВАл.

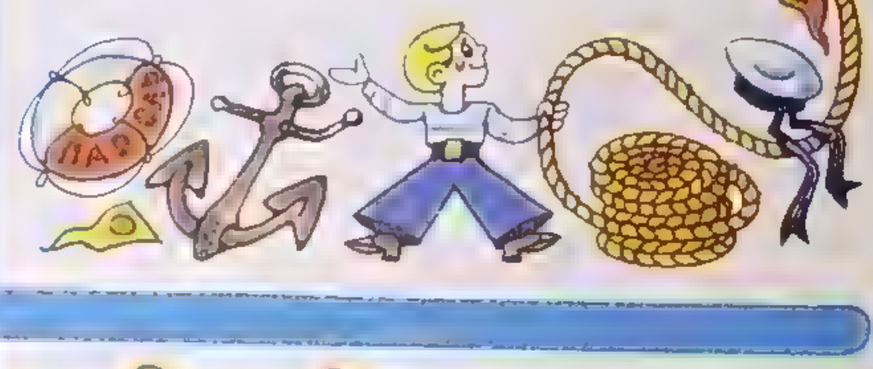
Чтобы слова ты быстро угадал,
Тебе одной подсказкой помогу:
Все буквы нужные даны в моем кругу!



СООБЩИ ПАРОЛЬ!

Прошу в задачу углубиться
И отыскать — острее глаз! —
Те буквы, что в моей таблице
Даны один лишь только раз.

Из них — придется думать снова
И повертеть и так и сяк! —
Составь пароль — морское слово.
Настойчив должен быть моряк!



НА БЕРЕГУ ОЛЕНЬ-РЕКИ

Индейцы Ази, Биг, Вики
И длинноногий Гили
На берегу Олень-реки
Устроить кросс решили.
Старт был у камня, где родник,
А финиш там, где сети.
Прошу, запомните, что Биг
Не первый и не третий.
В таблице Ази от Вики
Два места отделили.
(Ура, Вики!) На две строки
Биг выше встал, чем Гили.
Теперь прошу карандашом
Скорей вооружиться.
Подумать надо хорошо,
И сложится таблица.

ГЛАСНЫЕ — НЕЯСНЫЕ

Последний трюк в моей
программе:
Вот пять артистов перед вами,
Ни секунды не теряй,
Буквы гласные раздай.

Зорким будь, соображая,
У кого в губах какая.
(Приглашаются в игру
Только О. Е. А. И. У!)

ДЕКАБРЬ

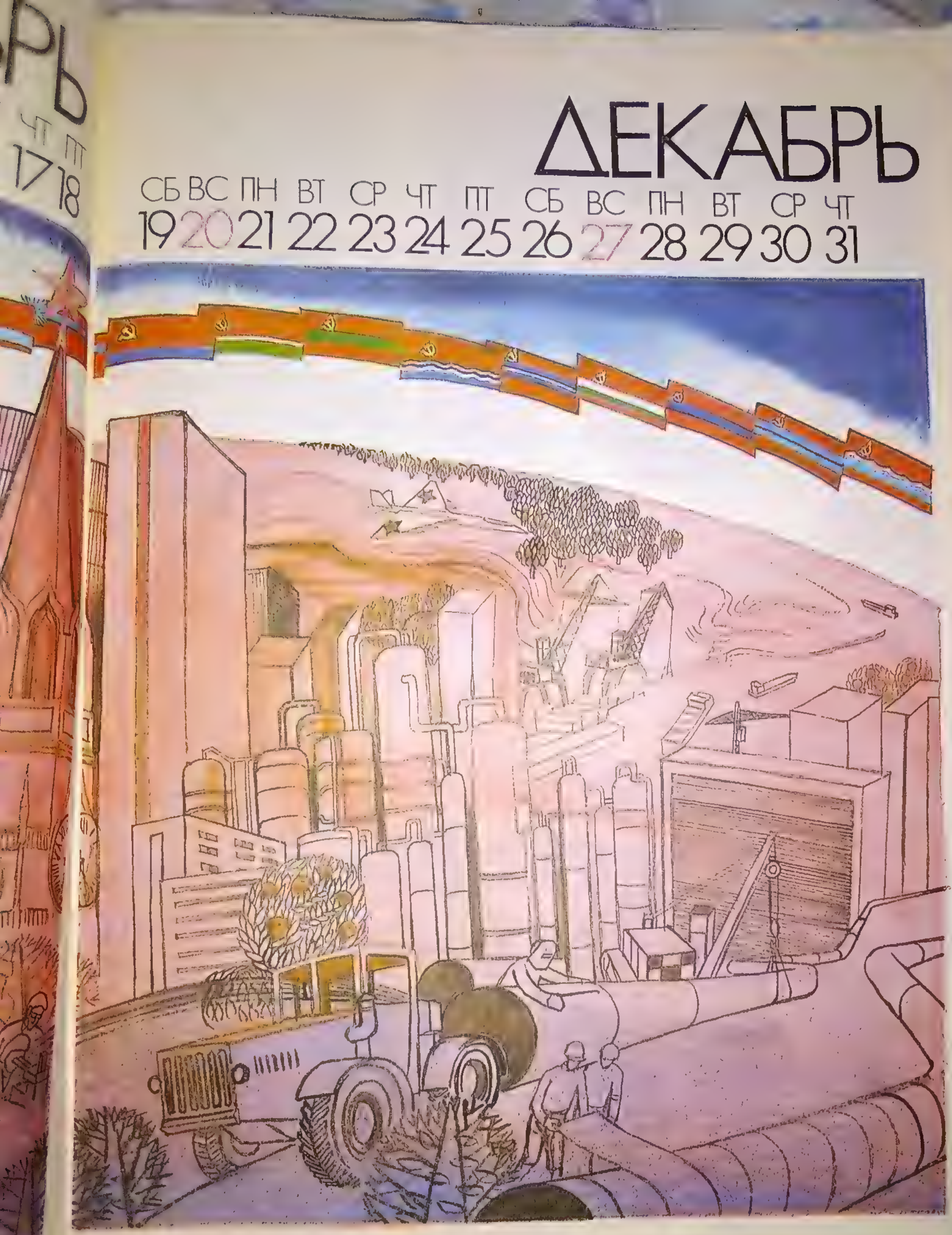
ДЕКАБРЬ

ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

2 — 1975 — Провозглашение Лаосской Народно-Демократической Республики. **15** — 1984 — Осуществлен запуск созданной в Советском Союзе автоматической межпланетной станции «Вега-1» космического проекта «Венера — комета Галлея». **15** — 70 лет назад (1917) ВЦИК и СНК приняли декрет об организации Высшего совета народного хозяйства (ВСНХ). **20** — 70 лет назад (1917) Совнарком принял постановление об организации Всероссийской Чрезвычайной Комиссии (ВЧК) по борьбе с контрреволюцией и саботажем. **22 — День энергетика. 24** — 125 лет со дня рождения В. Н. Бакшеева (1862—1958), советского живописца. **25** — 70 лет со дня провозглашения (1917) Советской власти на Украине. **27** — 70 лет назад (1917) ВЦИК принял декрет о национализации банков. **30** — **День образования Союза Советских Социалистических Республик. 30** — 40 лет назад (1947). Румыния была провозглашена народной республикой. С 1965 г. — Социалистическая Республика Румыния. **30** — 65 лет назад (1922) I Всесоюзный съезд Советов принял Декларацию и Договор об образовании Союза Советских Социалистических Республик.

ДЕКАБРЬ

СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



РОДИНА ТВОЯ

Есть на земле
Священные границы,
Но пограничных
нет на них солдат.
Через границы те
Бежит пшеница,
На них в обнимку яблони стоят.
Ты их пройдешь
И даже не заметишь,
Что на другую землю
Ты пришел.
На всем пути
Друзей хороших встретишь
Из кишлаков,
Станиц,
Из дальних сел.
Тебе мила
Украинская мова,
Напев зурны,
Сибирские края...
И пусть ты сам
из города Тамбова,
Но здесь все та же Родина твоя!
Везде найдешь,
С кем думой поделиться
И с песней
Вдоль по улицам пройтись...
Есть на земле
Священные границы,
И есть на свете
Дружба без границ!

Николай Доризо

Это святая обязанность — любить страну, которая вспоила и вскормила нас, как родная мать.

М. А. Шолохов

Плакат художника В. Первова

ПОДПИСАНЫ ЛЕНИНЫМ

...В ДОШКОЛЬНОМ ДЕЛЕ НИЧЕГО НЕ БЫЛО (КРОМЕ ЕДИНИЦ ДЛЯ БОГАТЫХ). В СОВЕТСКОЙ РОССИИ 3623 ДЕТСКИХ САДА (ОТКРЫВАЕМ ОКОЛО 1000 В ГОД)...

(Эту запись Владимир Ильич сделал однажды во время доклада народного комиссара просвещения.)

О том, как Владимир Ильич руководил организацией дошкольного воспитания, пишет в своих воспоминаниях бывшая сотрудница Наркомпроса Д. А. Лазуркина.

«С волнением вхожу в кабинет Ильича. Он приветливо встречает меня, усаживает на диванчик. Садится сам и говорит:

— Вам надо принять участие в организации дошкольного дела в стране...

В первую минуту я даже растерялась. Дошкольное дело? Никто, ни у нас в России и нигде за границей — даже в самых культурных странах,— о таком не слыхивал...

Между тем Ильич развивал свою мысль:

— Да, трудно это, очень трудно. Но ведь все, что мы делали до сих пор, делаем сейчас,— революция, пролитая кровь,— ведь все это, в конце концов, для них, для наших детей. Им довершать начатое, им строить коммунизм... Только беритесь за дело смелей. А мы вам поможем. Помните: все лучшее, что у нас есть,— детям!..»

ОКТЯБРЮ — 70

Москва. Красная площадь. Никольские ворота Кремля. 3 (16) ноября 1917 года, сломив сопротивление юнкеров, отряды рабочих и революционных солдат вступили в Кремль.

В. Н. БАКШЕЕВ

Вот уже сто лет минуло с тех пор, как в 1887 году приобрел П. М. Третьяков небольшое полотно «Девушка, кормящая голубей». Простая и поэтичная картина, написанная молодым художником Василием Бакшеевым, в ту пору учеником Московского училища живописи, ваяния и зодчества, заняла место в собрании Третьяковской галереи рядом с творениями выдающихся мастеров русского искусства. И до сих пор ее скромная красота и прелесть привлекают внимание посетителей всемирно известного собрания. Столько в этом произведении сердечного тепла, свежести и полноты жизни, что мимо картины просто нельзя пройти равнодушно.

Василий Николаевич Бакшеев прожил огромную, полную событий, до краев наполненную трудом художника жизнь. В числе своих учителей, наставников, друзей Бакшеев с гордостью называл В. Г. Перова, А. К. Саврасова, В. Е. Маковского, В. Д. Поленова, М. В. Нестерова. Активный участник Товарищества передвижных художественных выставок, В. Н. Бакшеев вошел в историю русского искусства как хранитель лучших традиций передвижников. Эти традиции — традиции правды и народности в искусстве Бакшеев всегда стремился передать своим многочисленным ученикам. И те, кому посчастливилось учиться у него в Московском училище живописи, ваяния и зодчества, а затем в Московском областном художественном училище памяти 1905 года, навсегда сохранили чувство благодарности к этому большому художнику.

Горячей любовью к народу проникнуты полотна Бакшеева, написанные им еще в ранний период его творчества: «На палубе третьего класса», «В надежде на лучшее (Переселенцы)», «За советом». Ему были особенно близки судьбы простых, обездоленных людей, их печали и редкие радости. Широко известны картины на историко-революционную тему, созданные уже в советское время: «Накануне 9 января», «Ленин и Крупская в селе Кашино». Мы знаем и любим Бакшеева и как вдохновенного певца русской природы. «Голубая весна», «Вечер на берегу Волги», «Лучи заходящего солнца», «Зимний день», «Овражек» — эти и другие пейзажи Бакшеева можно увидеть во многих музеях нашей страны.

О. Николагорская

Девушка, кормящая голубей
Художник В. Н. Бакшеев

«КУБОК НАДЕЖДЫ»

«Цок-цок! Цок-цок!» — сухо щелкает пинг-понговый шарик о гладкую поверхность стола для настольного тенниса. Мяч прыгает вправо, и девочка прыгает вправо, в прыжке резко отводя ракетку назад. Удар,— и шарик послан прямо в левый угол стола, неудобный для противника. Удар неотразим! Выиграно важное очко!..

Сейчас даже трудно поверить, что всего два года назад Малё Саккониём даже не держала в руках ракетку. В школе был единственный стол для игры в теннис, и девочка часто смотрела, как играют взрослые, и среди них учитель Ванбункхом.

За короткий срок Малё стала лучшей теннисисткой школы.

— Ты прирожденная спортсменка,— похвалил ее учитель. — Теперь попробуем заняться легкой атлетикой: бег, прыжки в длину и высоту.

Малё отрицательно покачала головой. Но учитель был настойчив, и Малё начала тренировки.

Как одну из лучших спортсменок города Вьентьяна Малё послали в «Артек» на международные соревнования по легкоатлетическому четырехборью «Дружба».

...Ошеломил, закружил весельем «Артек». Но Малё сразу начала тренировки. Приглядывалась, как тренируются юные спортсмены других стран: у них такие опытные тренеры — мастера спорта, олимпийские чемпионы.

Как волновалась Малё в день старта!

В забеге ей достались очень опытные соперники. Малё опередила всех, уступив первое место только школьнице из Монголии. А потом был большой праздник на Костровой площади. Победителям соревнований вручались награды, дипломы, призы. И вдруг над Костровой площадью прозвучало:

— «Кубок надежды», учрежденный газетой «Пионерская правда» за волю к победе, вручается команде Лаоса. Приз получает Малё Саккониём.

И Малё шагнула на площадку, залитую светом прожекторов.

Виктор Крючков

ВОСЬМИКЛАССНИКИ СТРОЯТ САМОЛЕТЫ

На Харьковском авиационном заводе имени Ленинского комсомола появился новый цех — 116-й, школьный. Его открыли на учебно-производственном комбинате Дзержинского района. Школьный цех — самостоятельное хозрасчетное производственное подразделение предприятия. Что это значит?

Цех выпускает детали для воздушных лайнеров в таком количестве и в такие сроки, как предусмотрено заводским графиком. Под коллективным договором между школьным цехом и предприятием стоит подпись директора завода и начальника цеха. Работой цеха руководит совет бригадиров. По договору цех должен не только окупать расходы, но и обеспечить юных мастеров заработной платой. Ребята трудятся по принципу единого наряда, но их заработок зависит от личного вклада каждого в выполненное задание. Мальчишки и девчонки на деле знают, что такое себестоимость, прибыль, фонд зарплаты, экономное и бережливое отношение к электроэнергии и материалам. Заработанные деньги завод перечисляет на спецсчет учебно-производственного комбината.

Большинство ребят, прежде чем поступить в цех, овладевают азами рабочих профессий в школьных мастерских. Раз в неделю микроавтобус с яркой эмблемой развозит по школам ящики с заготовками. На уроках труда младшие готовят их к обработке на станках в школьном заводском цехе.

Раньше, бывало, обучаясь токарному или фрезерному делу, мальчишки просто перегоняли металл в стружку. Теперь видят, что их труд идет в настоящее дело.

...В конце мая в цех № 116 приходят прославленные авиастроители. Они принимают экзамен и присваивают выпускникам школ квалификационный разряд. И становятся многие ребята рабочими авиационного завода имени Ленинского комсомола.

г. Харьков

Д. Нагорный

Мои молодые друзья! Мы хозяева нашей природы, и она для нас кладовая солнца с великими сокровищами жизни. Мало того, чтобы сокровища эти охранять — их надо открывать и показывать.

Для рыбы нужна чистая вода — будем охранять наши водоемы. В лесах, степях, горах разные ценные животные — будем охранять наши леса, степи, горы.

Рыбе — вода, птице — воздух, зверю — лес, степь, горы. А человеку нужна родина. И охранять природу — значит охранять родину.

М. М. Пришвин

Книга — могучее орудие общения, труда, борьбы. Она вооружает человека опытом жизни и борьбы человечества, раздвигает его горизонт, дает ему знания, при помощи которых он может заставить служить себе силы природы.

Н. К. Крупская

ТИМУРОВЦЫ ИЗ КАБУЛА

Тринадцатилетняя школьница Суния с удовольствием рассказывает о своих друзьях из Кабула, юных пионерах Афганистана.

— Наша организация,— мелодично говорит Суния,—создана в 1978 году, так что нас можно считать первыми пионерами Афганистана. Хорошо помню ясный осенний день, когда в школе появился вожатый Хамиди. Он привлекал к себе умением говорить ярко и убедительно.

«Кто из вас самый смелый и трудолюбивый? Кто хочет не на словах, а на деле доказать свою верность Апрельской революции?»

Посыпались вопросы: что мы должны делать? не помешает ли это учению? принимают ли в пионеры девочек?..

Однажды вожатый рассказал нам о советском пионере Тимуре. Сам Хамиди был твердо убежден, что такой пионер существовал на самом деле. Лишь недавно я узнала, что вожатый пересказывал нам содержание советской книги «Тимур и его команда».

«У нас,— горячо говорил Хамиди, и его черные глаза-угольки вспыхивали светом,— тоже есть люди, которые с оружием в руках защищают завоевания Апрельской революции. Есть немало таких, которые пали от руки бандитов. Мы никогда не забудем их. Но кто вспомнит об их семьях?»

Я знала одну такую семью, поэтому первой подняла руку:

«Хамиди, я знаю такую семью. У тетушки Ясин-ханум от руки мятежников в Герате погиб муж Шахиди. В доме пятеро детей, один другого меньше».

В дом к тетушке Ясин-ханум мы отправились вчетвером...

Ясин-ханум сначала отказывалась принимать помощь. Но мы разъяснили ей, что для нее пионеры не чужие люди. Постепенно мы завоевали ее доверие и подружились со всеми ее детьми. Теперь почти каждый день навещаем мы семью погибшего героя.

Только что закончилась Великая Отечественная война. Тысячи городов и сел лежали в руинах. В стране не хватало учебников, тетрадей, карандашей, учебных пособий для тех мест, где отгремела война. И тогда пионеры бросили клич: «Поможем ребятам, у которых война отняла школы и буквари». В дружинах шел сбор книг, тетрадей, альбомов, игрушек. 1 сентября ребята бывших оккупированных территорий получили пионерские посылки, взяли в руки учебники своих незнакомых друзей. И все это доставил ЭШЕЛОН ДРУЖБЫ.

Эту традицию продолжили пионеры 60-х годов.

По призыву партии весной 1954 года комсомольцы отправились осваивать целинные земли. Могли ли пионеры остаться в стороне от такого важного государственного дела? В 1961 году московский городской пионерский штаб предложил собрать для ребят Целиноградской области пионерский эшелон подарков. Эта весть облетела все пионерские дружины столицы. Начинание москвичей поддержали пионеры многих городов и сел. Ребята на субботниках и воскресниках зарабатывали деньги, чтобы купить интересные игрушки, книги, памятные сувениры, альбомы о столице.

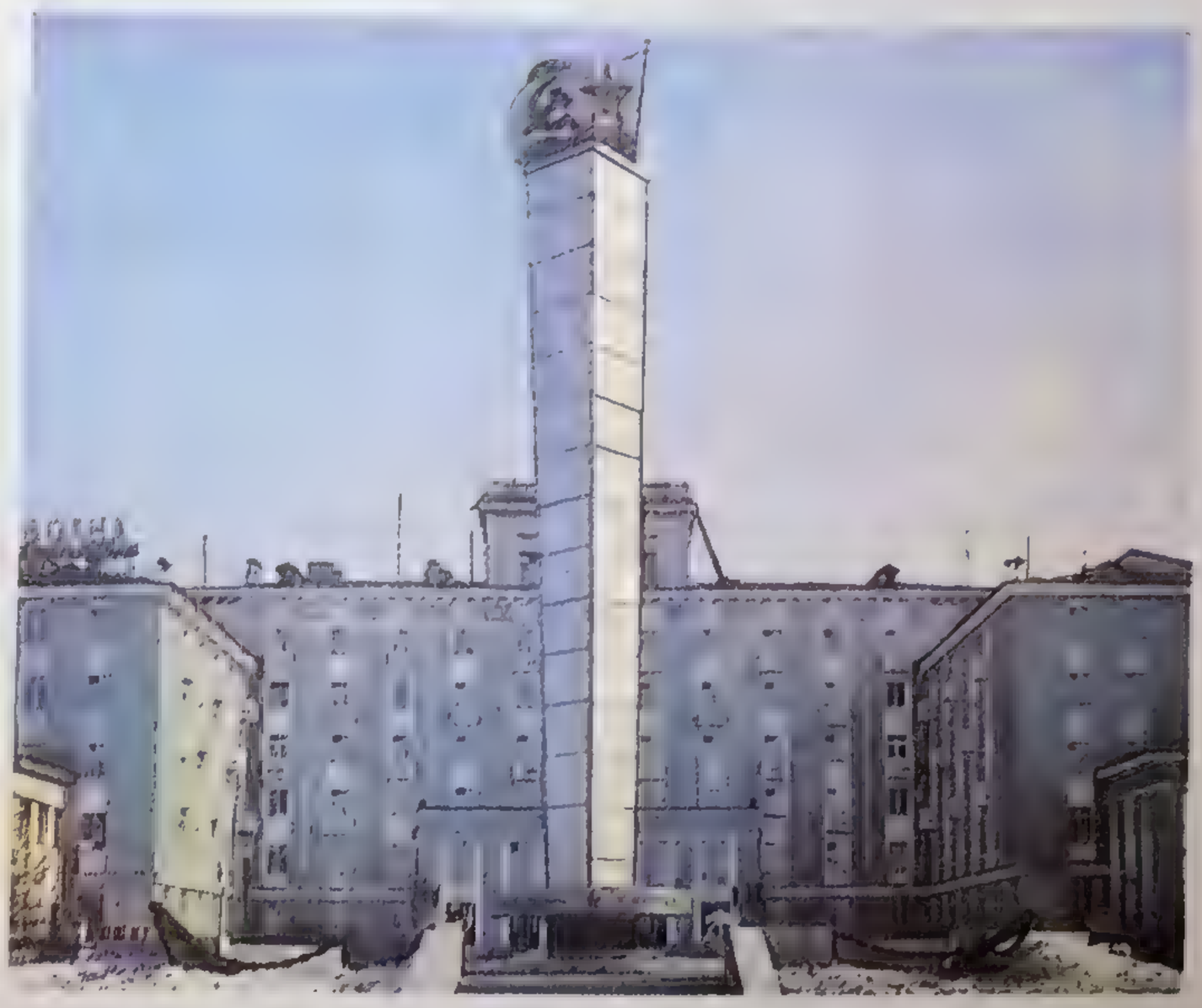
Московские пионеры торжественно проводили поезд. Станция назначения — Целиноград. На всех остановках встречали его мальчишки и девчонки в красных галстуках. И после каждой такой встречи «тяжелел» пионерский состав. К московским сувенирам и подаркам прибавлялись куйбышевские, челябинские, курганские...

Пионерский штаб города Москвы получил из Целинного крайкома комсомола благодарственное письмо. В нем были такие слова: «Нас, старших и юных целинников, очень взволновала ваша дружеская забота о ребятах целинного края. Спасибо вам, москвичи!»

ГОРОДА-ГЕРОИ

С первых дней Великой Отечественной войны Мурманск стал фронтовым городом. Но нам надо помнить, что через Мурманск проходил и трудовой фронт. Жители города помогали Красной Армии: переоборудовали рыболовецкие суда в боевые, изготовляли автоматы, гранаты, минометы. Рыбаки продолжали выходить в море — рыба нужна была людям, как хлеб, как молоко. Несколько эшелонов с рыбой мурманчане отправили в блокадный Ленинград, и кто знает, сколько жизней спасли этим подарком. Работали и подростки. Весной 1942 года 60 мурманских школьников собрались в промысловую экспедицию, а в начале июня на судне «Исследователь» и сейнере «Осетр» вышли к губе Безымянной. Там на птичьих базарах собирали ребята яйца, отлавливали кайр. Нужно было добывать еду для раненых, которых в мурманских госпиталях было много.

Самой важной работой Мурманска была работа в порту. Порт принимал союзные конвои. Караваны судов с вооружениями, боеприпасами, зерном приходили в Мурманск. На пути к городу их бомбили с воздуха фашистские самолеты, торпедировали вражеские подлодки, но грузы были необходимы нашей стране, воюющей с гитлеровцами. И караваны доходили до Мурманска... Там, в порту, не ожидало их спокойствие. Разгружать суда приходилось под бомбежкой. За время войны фашисты совершили на город 792 воздушных налета, сбросили около 7 тысяч фугасных, около 200 тысяч зажигательных бомб. Они стремились уничтожить порт. Это им не удалось. Советские воины, моряки героически отстаивали город. Порт ни на минуту не прекращал работы. На причалах слышалась не только русская, но и английская речь. Советские, английские, американские моряки вместе переносили тяготы войны и по праву вместе праздновали Победу.



Город-герой Мурманск. Обелиск в честь рыбаков и кораблей тралового флота, погибших в боях за Родину. Скульптор Р. Бальжак

Отточенная, стремительная воля коммунистов вырастила поколение героев, на которых залюбовались бы богатыри былин.

К. А. Федин

Инстинкт стадности развит у северных оленей больше, чем у других наших копытных. И немудрено. Отстать в тундре от стада — значит обречь себя на гибель. Вот и кочуют огромные стада по арктическим и мохово-лишайниковым тундрам, кормясь щавелем, хвощом, пушницей, осокой. Это летом. А лягут снега, отправляются на юг — в редкостойные леса, где легче добраться до ягеля. Для этого приходится разгребать копытами снег почти метровой глубины, и тогда видны только оленьи спины да роскошные рога. Природа наделила рогами и оленух. Тонкое обоняние помогает оленю точно определить, где притаились под снегом гриб, ягодный кустарник, прибрежная осока. Лишайники, составляющие основу оленьего корма на протяжении девяти месяцев в году, бедны минеральными веществами. Поэтому северные олени с удовольствием гложут сброшенные рога, а выйдя к океану, пьют морскую воду и лакомятся водорослями. Длинный мех, грива, муфта на шее у оленя особенные. Толстая сердцевина волоса наполнена воздухом. Мех прекрасно держит оленя на воде, позволяя переплывать большие реки.

Сайгак облюбовал обширные территории сухих степей и полупустынь, где почвы глинисты или каменисты. Здесь, на ровной, непересеченной местности, сайгак развивает скорость до 80 км в час. Все степные травы любы сайгаку. Кормится сайгак на ходу, поэтому никогда не вытравливает свои естественные пастбища. Более того, культурных посадок избегает: рыхлая почва полей не позволяет развить высокую скорость, высокие растения ударяют по глазам иноходца, который бежит, низко опустив голову, чтоб меньше было сопротивление воздуха.

ПОЧЕМУ УКРАШАЮТ ЕЛКУ?

Обычай украшать елку существует с давних пор. Уже около двух тысяч лет назад многие народы украшали елку. В те времена люди верили, что в деревьях обитают духи растительности и плодородия, от которых будто бы зависит урожай хлебов и овощей. В конце декабря, когда дни становились длиннее и начинался новый «солнечный» год, люди отправлялись в лес и на ветвях самой большой елки развешивали «подарки» для духов, чтобы они были добрее и дали хороший урожай.

Со временем люди перестали верить в духов, но обычай украшать елку сохранился. Елку срубали, привозили домой и увешивали игрушками. Первое упоминание о новогодней елке относится к 1605 году. Старинная летопись говорит о том, что в богатых домах немецкого города Страсбурга под Новый год ставили хвойные деревья, украшенные бумажными цветами, золотыми нитями, яблоками и сластями.

В России Новый год отмечали 1 сентября. В 1700 году Петр I ввел новый календарь. Он приказал началом нового года считать 1 января и украшать к этому дню дома сосновыми и еловыми ветками. Потом в первый день нового года стали устраивать елки, украшать их безделушками и подарками для детей.

НОВЫЙ ГОД

Музыка В. Герчик
Стихи З. Ямпольского

Мы пришли сегодня к елке,
Чтобы Новый год встречать.
На ветвях игрушек столько,
Что их все не сосчитать.

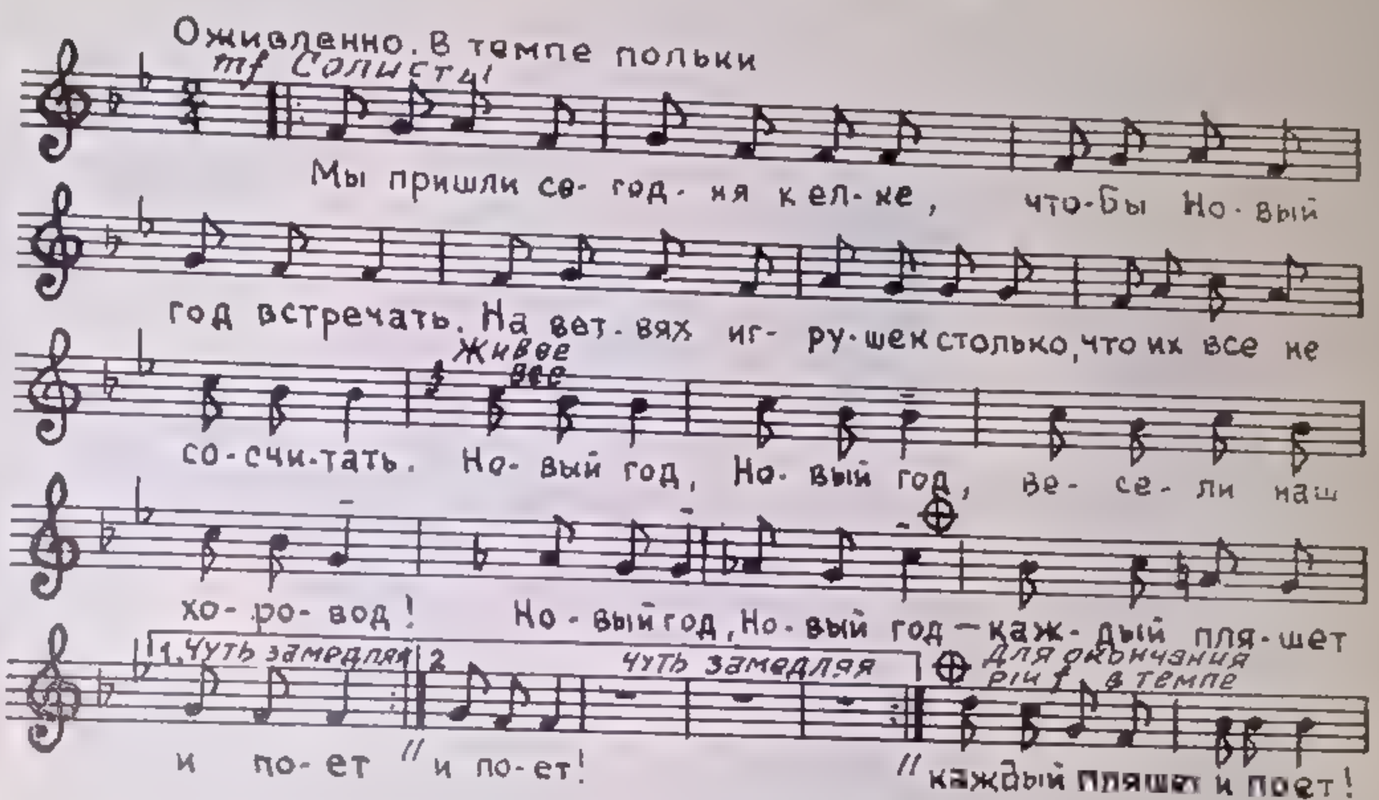
Припев:
Новый год, Новый год,
Весели наш хоровод!
Новый год, Новый год —
Каждый пляшет и поет!

Так сверкают все игрушки,
Словно радуга блестит.
И у елки на макушке
Ярко звездочка горит.

Припев.

Праздник светлый, праздник яркий,
Весь в снежинках небосвод.
Дед Мороз несет подарки,
И приходит Новый год.

Припев:
Новый год, Новый год,
Весели наш хоровод!
Новый год, Новый год —
Каждый пляшет и поет!



КАНИКУЛЫ

Урок меня не спрашивай,
Не спрашивай, не спрашивай,
Урок меня не спрашивай,—
На отдыхе отряд,
На елке разукрашенной
Фонарики горят.
Повеселятся школьники
В свободные деньки.
Мы — за город, в Сокольники,
На лыжи, на коньки.
Провалишься до пояса,
До пояса, до пояса,
Провалишься до пояса,
Останешься в снегу,
А я на лыжах по лесу
До Северного полюса
Как хочешь пробегу!
Урок меня не спрашивай,
Не спрашивай, не спрашивай,
Урок меня не спрашивай,—
На отдыхе отряд,
На елке разукрашенной
Фонарики горят.
А все тетрадки
Спрятаны,
Пускай пока
Поспят они.

А. Л. Барто,
лауреат Ленинской премии

У ПРАЗДНИЧНОЙ ЕЛКИ

Пять стульев сдвигаются в круг, ставятся плотно друг к другу, спинками внутрь. Перед стульями становятся 6 человек. Они поворачиваются в одну сторону и по команде руководителя начинают маршировать вокруг стульев.

Внезапно руководитель дает свисток (или другой условный сигнал). Все играющие должны быстро занять места. Так как стульев всего пять, а играющих шесть, один из них остается без места и выбывает из игры. Одновременно выставляется из круга один стул (остальные стулья сдвигаются), и игра продолжается.

После каждого сигнала число играющих уменьшается. Когда остаются два игрока и один стул, проводится заключительный этап игры. Выигрывает тот, кто займет этот стул.

Игру можно проводить и с большим числом играющих.

ОТВЕТЫ К ЗАДАЧАМ

ДЛИННОШЕ-Е-Е ДЕЛО. 1-г, 2-б, 3-д, 4-а, 5-в.

ГДЕ ДРАКОН? 1. Улыбка. 2. Мораль. 3. Снимок. 4. Солдат. 5. Каблук. 6. Кролик. 7. Долина. 8. Атаман. 9. Дракон. 10. Кимоно. 11. Модель. 12. Сирена.

НАЛАДЬТЕ ЗВУК! Финиш. Пилорама. Ножик. Ширина. Шакал.

ВОРОНЬЯ ГРАМОТА. Картошка. Лекарство. Маскарад. Пекарня. Пескарь.

НА ГОРНОЙ КРУЧЕ. 5642.

РАЗРУШЬТЕ ЗЛЫЕ ЧАРЫ! 1,6.

ГДЕ ЛОГИКА? 1. Курица. 2. Огурец. 3. Улитка. 4. Паника. 5. Шкипер. 6. Калоша. 7. Нагрев. 8. Логика. 9. Каолин.

ХВОСТОГЛАВ. 1. Баран-ранец. 2. Чулок-локоть. 3. Ириска-скала. 4. Бумага-магазин.

СООБЩИ ПАРОЛЬ! ВУТАРЛШ — Штурвал.

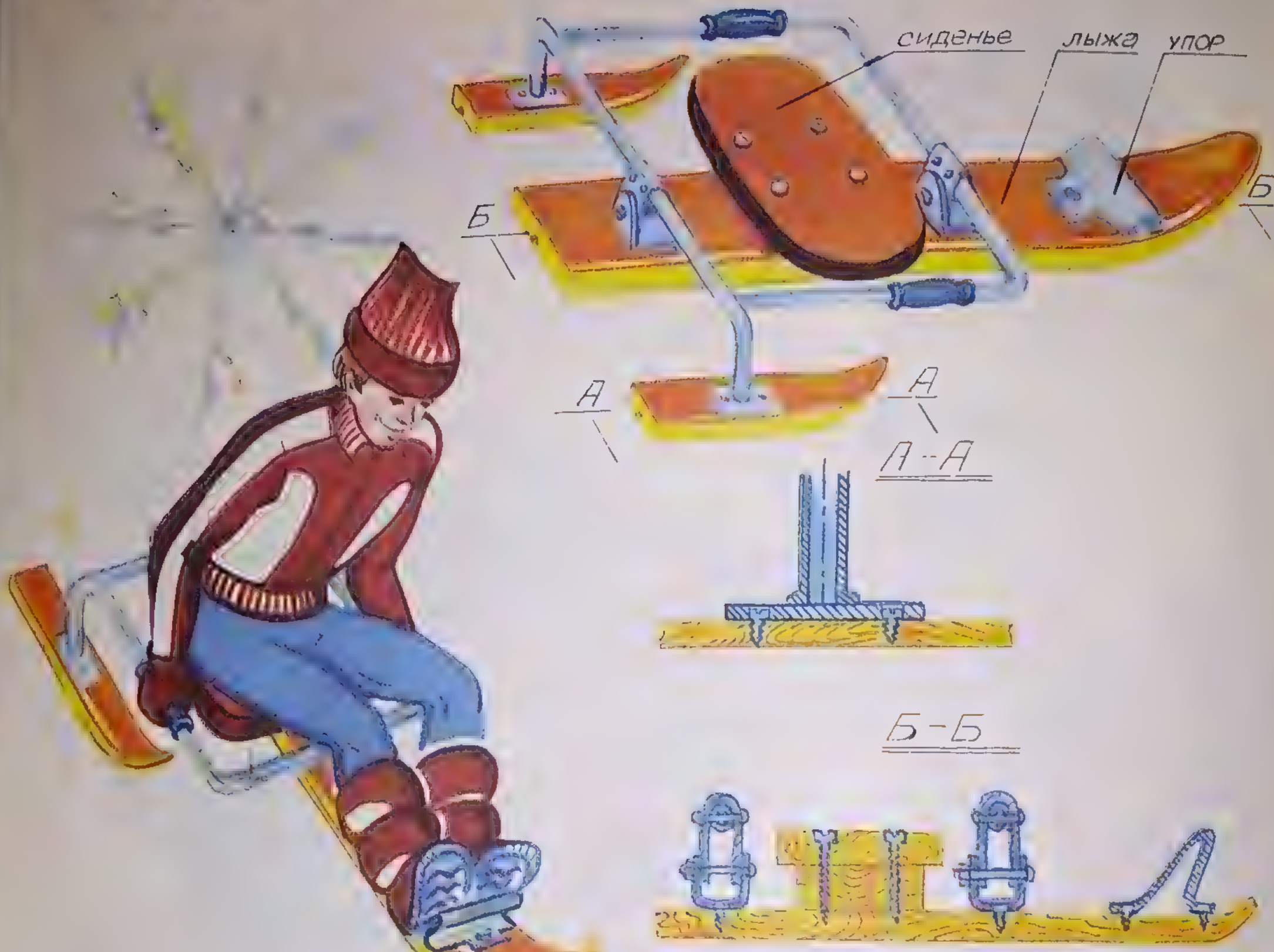
НА БЕРЕГУ ОЛЕНЬ-РЕКИ. Вики. Биг. Ази. Гили.

КАРНАВАЛ

КАРНАВАЛ

850

СДЕЛАЙ САМ



СНЕГОКАТ

Этот снаряд любой мальчишка легко освоит за несколько тренировок, и сделать его своими руками нетрудно.

Как видите на рисунке, снаряд состоит из трех лыж: основной, опорной и двух боковых — рулевых. Для основной лыжи подберите березовую, буковую или из другого твердого дерева доску шириной 200 и толщиной 22 мм. Она должна быть ровной, без сучков и сколов. В зависимости от вашего роста длина доски колеблется от 800 (рост 120 см) до 1400 мм (рост 170 см).

Начнем с разметки. Вычертите на картоне или плотной бумаге шаблон основной лыжи в натуральную величину. Ножницами вырежьте шаблон по контуру. Наложите шаблон на доску и очертите карандашом. Ножовкой аккуратно вырежьте заготовку по контуру. Напильником и наждачной бумагой удалите все неровности и зазубренцы. Теперь конец доски нужно согнуть под углом 30°. Нагрейте ведро воды. Погрузите в кипящую воду передний конец доски примерно на полтора часа. Распаренную таким образом заготовку можно легко гнуть. Зажмите конец лыжи в заранее приготовленном стапеле и выдержите до полного высыхания древесины. Лыжа готова. Покрасьте ее яркой нитроэмалью.

Две короткие рулевые лыжи проще всего изготовить из старых беговых лыж. Длина их примерно 300—400 мм.

Далее приступайте к изготовлению рамы. Подберите куски стальных труб наружным диаметром до 20 мм и стальные полосы толщиной до 2 мм. Из труб соберите раму, а из полос изготовьте скобы и упор. На рисунке мы не привели размеры — их надо подобрать самим в зависимости от роста и длины рук. Готовая трубчатая рама соединяется со скобами с помощью заклепок. Скобы и упор крепятся к лыжам шурупами. Следует иметь в виду, что нижняя опорная плоскость коротких лыж располагается выше плоскости скольжения несущей лыжи на 25—40 мм. Остается прикрепить к основной лыже сиденье, и можно отправляться на горку. Управляется снаряд двумя короткими лыжами-рулями, прикрепленными к качающейся раме.

СДЕЛАЙ САМ

ЛЕДЯНОЙ БИЛЬЯРД

Правила этой зимней игры такие же, как в обычном бильярде. Но игровой инвентарь совсем не похож на обычный. Он приспособлен для игры зимой на улице. Бильярдным столом служит ледяная площадка 10 × 6 м, огороженная снежными бортиками. Лузы — небольшие проемы в углах и посередине боковых сторон площадки.

Вместо бильярдных шаров используйте плоские деревянные шайбы. Их можно напилить из кругляка. Приблизительные размеры шайб показаны на рисунке.

Кием здесь служит деревянный молоток с длинной ручкой. Размеры молотка на рисунке ориентировочные. Каждый должен подобрать длину ручки по своему росту.

Играют один на один или командами по 2—3 человека. Шайбы выкладываются на льду пирамидкой, как показано на рисунке. Игру начинают битком — одной из шайб, которой разбивают пирамидку. Потом каждый игрок по очереди, ударяя молотком по одной из шайб, старается ею загнать в лузу другую шайбу. Если шайба после удара молотком не коснется ни одной из шайб, то игрок штрафуется — одна из выигранных им шайб возвращается на игровую площадку (или, если игрок еще ничего не выиграл, первая же шайба, которую он забьет в лузу, будет снова выставлена на поле).

Забитая в лузу шайба дает право на повторный удар. Выигрывает та команда, которая первая забьет больше половины шайб (например, если шайб 11, как на нашем рисунке, то достаточно забить 6 шайб).

Можно играть и по более сложным правилам. Например, биток окрашивается в другой цвет, и ударять молотком разрешается только по битку. При этом он не должен попадать в лузу. Игрок, допустивший это, штрафуется, а биток возвращается из лузы на игровую площадку.

Игра будет интереснее, если бортики площадки сделать не из снега, а из досок. Это даст дополнительные возможности в игре, так как для попадания в лузу можно будет использовать отражение шайбы от борта. Деревянные молотки можно заменить обычными хоккейными клюшками.

СДЕЛАЙ САМ

90
510
2 шт.
2
300
40
40
1
5
40
40
380
510
2 шт.
4
160
150
300
7
2 шт.
110
400
8
3
200
350
9
25
ПОРОЛОН
200
160
6
510
4 шт.
20
120-140
15
5
50
Ф3
20
Ф3-4
60
3 шт.
26
10
ЛЮВЕРС
60
180
60
80
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

РЮКЗАК ХОККЕИСТА

ИЗГОТОВЛЕНИЕ РЮКЗАКА. Вам понадобится материал типа брезента. Это может быть старый плащ, чехол. Работу начинают с раскроя деталей. Все выкройки на наших чертежах даны без припусков на швы (на швы следует прибавлять по 10—12 мм). Раскроив детали, не спешите их сшивать. Сначала в деталях 2 и 4 сделайте люверсы, которые нужны для стягивания горловины рюкзака, и пришейте к задней детали 2 крышку 1, а к передней детали 2 — карман (детали 5,6). После этого сшейте основную емкость рюкзака — две детали 2 и две детали 3 (см. схему). Пришейте к оставшимся деталям 3 боковые карманы 4, объем которых в нижней части уменьшается, имитируя форму щитка ноги. Готовые боковины пришейте к основной емкости рюкзака, затем пришейте дно 7.

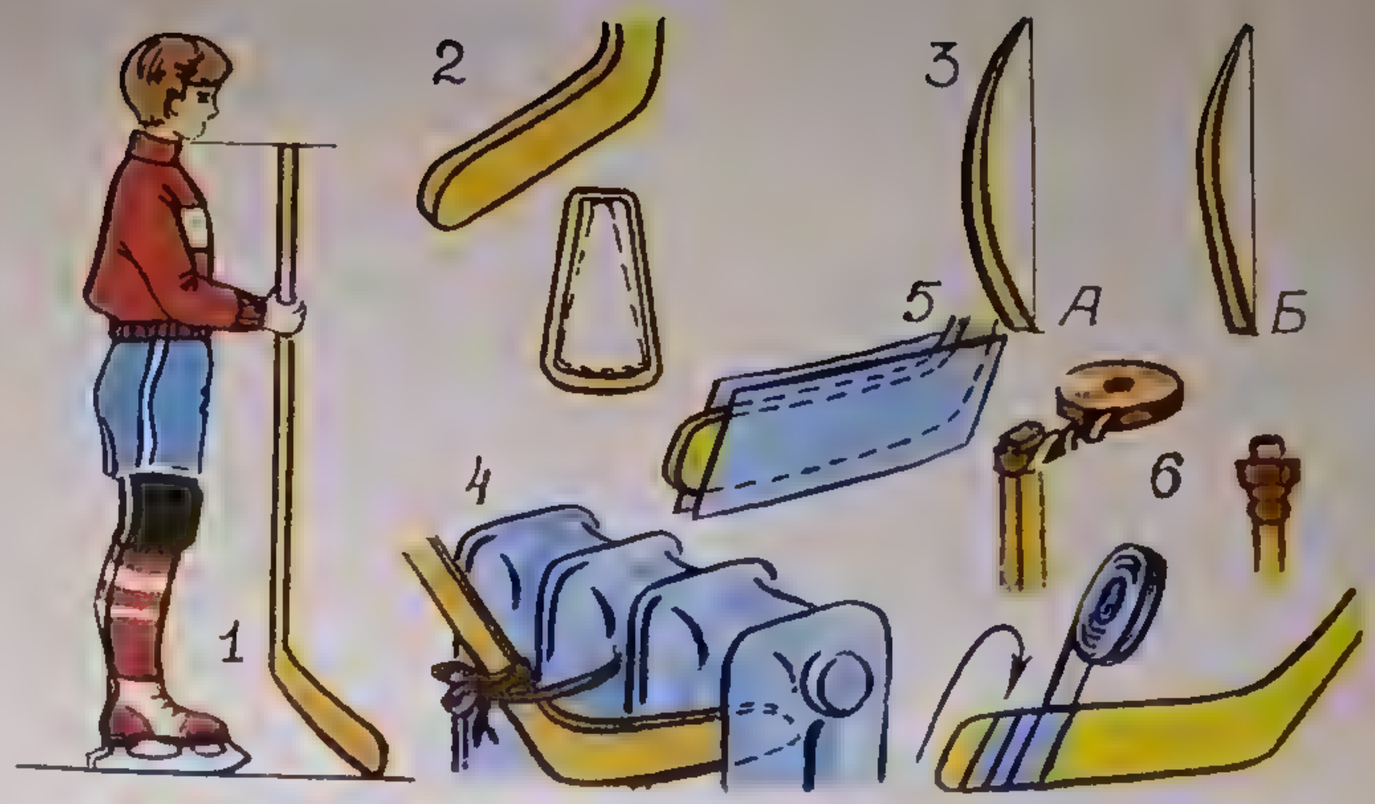
ЛЯМКИ. Сложите в продольном направлении пополам деталь 8 и сшейте. Затем выверните и по всей длине проложите поролон или губчатую резину толщиной 4—6 мм. Деталь 8 сшейте с ремнем 9. Готовую лямку пришейте к спинке посередине, опустив на 60—80 мм вниз от верхней кромки горловины рюкзака. Подложите под швы с внутренней стороны спинки рюкзака прокладки из кожи или плотной ткани для прочности.

ПРЯЖКИ (10) можно изготовить из стальной проволоки ∅ 3—4 мм, но лучше подобрать готовые — от портфеля, рюкзака.

Когда рюкзак будет готов, уложите в него снаряжение. Делать это надо в определенном порядке. Начинайте со среднего отсека. Положите на дно наплечники, потом трусы, в них — коньки (лезвия должны стоять вертикально). Под спину положите майку и рейтузы. В крайних отделениях разместите перчатки и налокотники. В боковые карманы вставьте щитки для ног. В последнюю очередь сверху среднего отсека уложите шлем и затяните горловину. Рюкзак собран, весь его полезный объем рационально использован.

О КЛЮШКЕ

Новую клюшку нужно подгонять под свой рост, манеру игры, стиль катания на коньках. Это делают и новички, и опытные хоккейные мастера. Длинными, отлогими клюшками обычно играют защитники и центральные нападающие, а короткими, крутыми — крайние нападающие.



Наша промышленность выпускает клюшки по номерам. Их десять. Клюшки разных номеров отличаются друг от друга углом, образованным ручкой и крюком (чем меньше номер клюшки, тем меньше угол и наоборот).

Длина клюшки зависит от роста спортсмена. Встаньте на коньки, поставьте перед собой клюшку так, чтобы конец крюка опирался на лед. Если конец ручки доходит вам до подбородка, значит, это ваша клюшка. Если ручка выше подбородка, отпилите лишнее (рис. 1).

Теперь, когда вы узнали размер своей клюшки, определите, какой клюшкой вам удобнее играть — пологой или крутой. Возьмите клюшку в руки и, слегка наклонившись, попробуйте медленно бросить по воротам. Если во время броска крюк касается пола (льда) всей нижней кромкой, то клюшка вам по руке, ну а если между полом (льдом) и крюком остается просвет (о пол опирается только часть крюка), придется вам поработать рубанком.

А на хоккейном поле вы сможете проверить, не ошиблись ли вы при подгонке клюшки. Если во время броска, ведения или остановки шайбы крюк полностью касается льда и вы почувствовали, что играть стало легко и просто, не сомневайтесь — это ваша клюшка.

Если при подгонке клюшки вы отпилили часть ручки, то соотношение между весом ручки и весом крюка ($^2/_3$:$^1/_3$) может нарушиться. Это вы сразу почувствуете, взяв клюшку. Запомните: ручка клюшки должна быть чуть тяжелее крюка. Поэтому, если крюк вашей клюшки стал немного тяжелее ручки, обточите его рубанком (рис. 2).

Недавно в большом хоккее появились клюшки с загнутыми крюками. Загнутый крюк намного усиливает бросок хоккеиста, и, наверное, многие юные хоккеисты, стараясь быть похожими на взрослых, загибают крюки и... ломают их. Им просто невдомек, что, прежде чем сгибать крюк, его нужно смочить водой (но ни в коем случае не распаривать) и обязательно немного обстругать рубанком.

Играть клюшкой с загнутым крюком намного сложнее, чем обычной, поэтому новичкам советуем для начала загнуть крюк не более чем на 5—6 мм (рис. 3Б). Хоккеистам поопытней крюк можно согнуть и побольше (рис. 3А).

На рис. 4 вы видите, как сгибается крюк в батарее. Конечно, это не единственный способ, ведь можно обойтись и любой другой щелью, было бы за что зацепить веревку. В согнутом положении клюшку обычно оставляют на 10—12 часов.

В жарких хоккейных сражениях клюшки часто ломаются. Хоккейная клюшка будет более прочной, если вы оденете ее в «рубашку».

Делается это так. Намажьте крюк клюшки водостойким клеем. Затем широким бинтом или тонкой тканью обмотайте его (рис. 5) и нанесите тонкий слой клея. Рукой или расческой аккуратно прогладьте всю поверхность крюка, удалив с него лишний клей. Дайте клюшке высохнуть, а затем обмотайте ее изоляционной лентой.

Вместо марли можно использовать тонкую ткань (рис. 5). Прежде чем накладывать ткань, хорошенько пропитайте ее водостойким клеем. Как только крюк высохнет, обмотайте его изоляционной лентой. Ленту наматывайте таким образом, чтобы каждый последующий виток перекрывал предыдущий не более чем на 5—6 мм. На конце ручки намотайте из ленты упор (рис. 6).

ЧТОБЫ КНИГИ

Давайте запомним, что с книгами нельзя делать:

1. Нельзя перегибать книги.

2. Нельзя загибать книжные страницы.

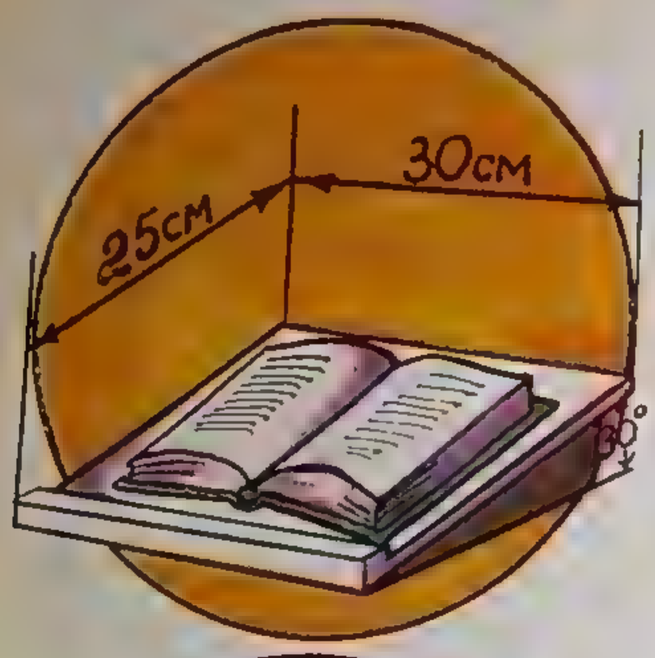
3. Нельзя закладывать в книги карандаши.

4. Нельзя писать и рисовать в книгах.

5. Нельзя брать книги грязными руками.

6. Нельзя читать книги во время еды.

7. Нельзя читать книги на солнце.

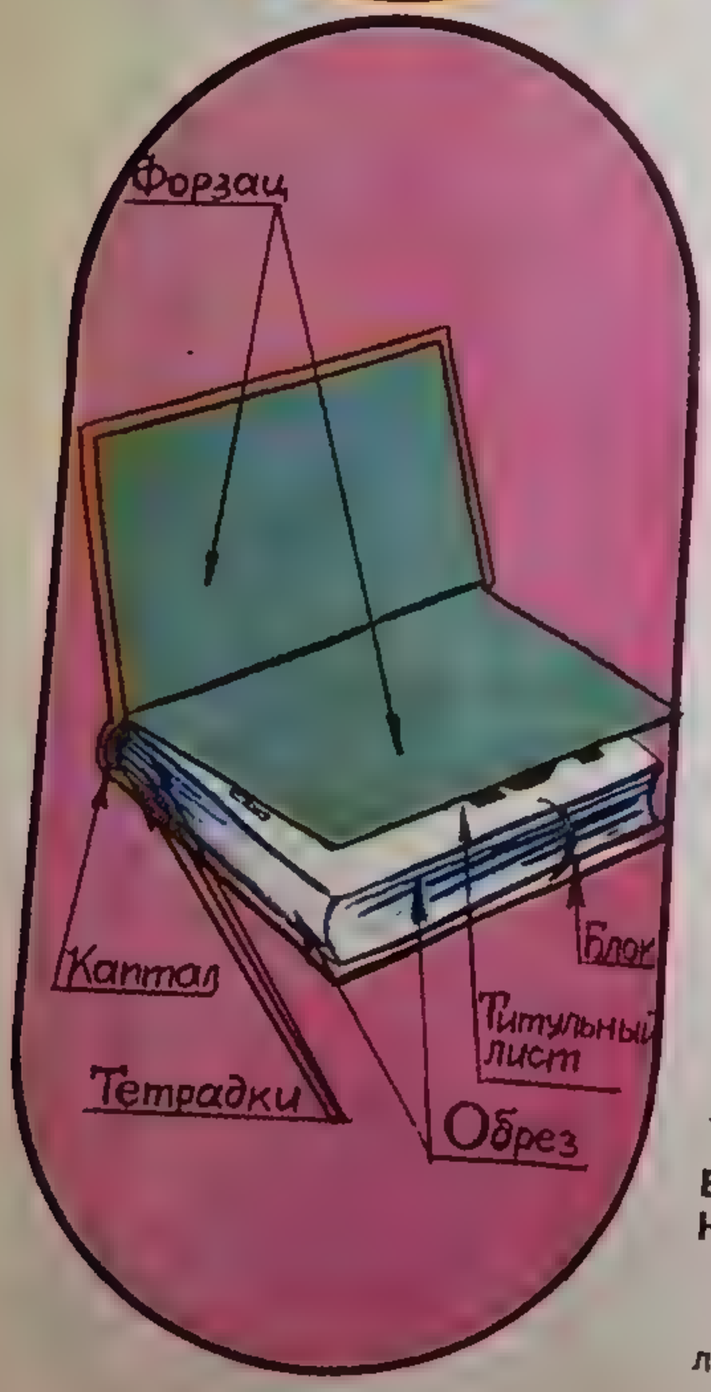


Книги боятся грязи, и сырости, и солнечных лучей: портится бумага. Еще книги боятся пыли и насекомых-точильщиков.

Больше всего книги любят бережное отношение. Очень любят чистоту.

Класть книги нужно только на чистые столы и парты.

Перевертывая прочитанный лист, привыкайте держать его за верхний край (как показано на рисунке). И никогда не слюнявьте пальцы.



О ГИГИЕНЕ ЧТЕНИЯ

Очень вредно читать лежа. Вредно и для книги, и для глаз читателя.

Еще вреднее (и опасно!) читать книгу, идя по улице. Даже самые интересные книги лучше всего читать в помещении, сидя за столом. При этом класть книгу не прямо на стол, а на специальную наклонную подставку. Это полезно и для самой книги, и для глаз читателя. Глаза меньше утомляются. И текст лучше воспринимается.

Как сделать такую подставку, показано на рисунке. Для подставки нужен толстый картон или тонкая фанера.

Свет на книгу должен падать с левой стороны и чуть-чуть сзади. В настольной лампе желательна молочная или матовая лампочка в 40—60 ватт на расстоянии в 50—60 сантиметров от книги. Страницы книги должны быть ровно освещены: без теней и «зайчиков».

ЕСЛИ НА КНИГУ НАПАЛИ НАСЕКОМЫЕ

Книгу называют духовной пищей людей. Для некоторых насекомых книги тоже пища. Но не духовная. Одни насекомые питаются бумагой, другие предпочитают переплеты, личинки третьих лакомятся клеем.

Каждое такое насекомое оставляет следы: прогрызенные листы, желобки в переплетах, пылевидную бумажную труху.

Чаще всего книжные вредители появляются там, где книги стоят на полках слишком плотно и где эти книги редко снимают с полок. Где плохо убирают комнаты...

Как только вы обнаружите книжных вредителей, немедленно начинайте с ними борьбу. Каждую зараженную насекомыми книгу на 7—10 дней поставьте в плотно закрывающийся ящик с препаратом «Антимоль»: поставьте на нижний обрез, веерообразно раскрыв... Тщательно осмотрите все места, где могут скопиться насекомые: не только шкафы, но и под мебелью, плинтусы, вентиляционные решетки. В случае необходимости обработайте эти места препаратами «Прима» и «Дихлофос» (сначала одним, через некоторое время другим). Способ употребления всех этих препаратов указан на упаковке. Но сделать это должны взрослые.

Запомните:

После обработки книги и помещение нужно хорошо проветрить!

ЕСЛИ КНИГА ПОПАЛА В ВОДУ

Скорее поставьте мокрую книгу (раскрыв веерообразно!) в сухом, теплом, хорошо проветриваемом помещении. Как только книга подсохнет — но не до конца — положите ее под пресс.

Склеившиеся листы осторожно перегибайте то в одну, то в другую сторону. Если они не расклеиваются, подержите их над паром. Поможет делу и тонкая пластмассовая пластинка, сделанная из старой расчески. Введите эту пластинку в склеившиеся места книги и, осторожно передвигая ее взад-вперед, отделите один лист от другого, стараясь не повредить текст.

Влажные листы переложите фильтровальной или папиросной бумагой и на следующий день прогладьте утюгом через фильтровальную бумагу до полного высыхания.

ДОЛЬШЕ ЖИЛИ

ЕСЛИ ОБЛОЖКА КНИГИ ЗАГРЯЗНИЛАСЬ

Ледериновую обложку книги можно протереть влажным ватным тампоном. Очень грязную ледериновую обложку протирают влажным тампоном, на который нанесено немного стирального порошка. Потом обложку протирают влажным тампоном до чистоты.

Следите, чтобы вода не попала на листы книги!

Коленкоровую обложку протирают хорошей чернильной резинкой (ластиком).

Бумажную обложку лучше не трогать. Она боится чистки. Грязную бумажную обложку лучше всего оклеить новой бумагой.

ЕСЛИ ФОРЗАЦ ОТКЛЕИЛСЯ ОТ БЛОКА

На сложенный форзац кладут лист бумаги, отступив от сгиба форзаца на 3—4 миллиметра. Открытое место аккуратно смазывают крахмальным клейстером, затем, сняв лист бумаги, закрывают книгу и кладут под груз на несколько часов, пока клей не высохнет.

ЕСЛИ ФОРЗАЦ РАЗОРВАЛСЯ ПОСЕРЕДИНЕ

Некоторые ребята склеивают форзац полоской бумаги. Это некрасиво. Да и не очень прочно. Лучше всего разорванный форзац заменить новым.

Для этого нужно раскрыть книгу на первой странице блока и взять книгу двумя руками. Большие пальцы лежат сверху: один на оборотной стороне сложенного форзаца, другой на первом листе блока.

Осторожно закрываете книгу. Большие пальцы ничего не сжимают. Книга закрыта. Большие пальцы оказались рядом примерно в середине книги. Крепко прижимаете большие пальцы к форзацу и блоку и медленно раскрываете книгу. С некоторым усилием форзац отклеивается от блока. Вынимаете ненужную половину форзаца.

Из альбома для рисования или черчения берете большой лист бумаги и складываете его вдвое.

Проверьте, как сложился лист — по продольному или по поперечному волокну. По продольному волокну лист складывается легко, аккуратно. По поперечному — неаккуратно, волокна ломаются.

Еще один способ проверки: оторвите от листа бумаги узкую полоску. Вдоль волокон бумага рвется ровно, поперек волокон — неровно (зубцами).

Запомните:

Все элементы книги, за исключением корешковой марли, должны быть не поперечными, а продольными!

В частности, поперечный форзац быстро сломается. А от клея пойдет «волнами».

Сложенный вдвое новый форзац должен быть по своему формату чуть-чуть больше формата блока.

На сложенный форзац кладете лист бумаги, отступив от сгиба на 5—6 миллиметров. Открытое место смазываете крахмальным клейстером. Затем снимаете лист бумаги и прикладываете смазанной стороной к блоку так, чтобы линия сгиба форзаца пришлась точно по корешковому краю блока.

Чистой тряпкой пригладили форзац к блоку.

Перевернули блок новым форзацем вниз и ножом аккуратно обрезали выступающие края форзаца. Книжный блок послужит вам вместо линейки.

Не забудьте подложить под форзац лист картона. Иначе испортите переплет.

Обрезанный форзац приклеить к переплету. Лучше всего взять очень жидкий столярный клей или клей ПВА, поровну смешанный с крахмальным клейстером.

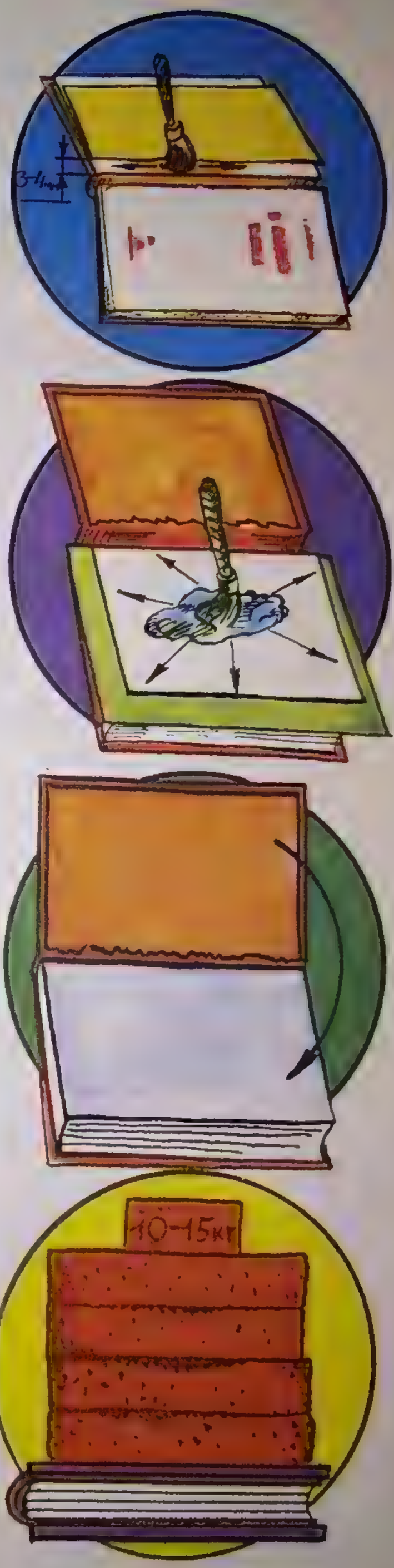
Наносят клей на форзац круглой малярной кистью (см. рис.) от центра к краям, как бы лучами. Чтобы клей не попал куда не надо, в форзац вкладывают лист бумаги или кусок полиэтиленовой пленки. И то и другое берут несколько большего формата, чем формат книги. Испачканную клеем бумагу потом выбрасывают, а полиэтиленовую пленку моют и сушат.

Она очень удобна: ею можно пользоваться много раз.

Осталось последнее — закрыть обложку. Правой рукой берут крышку, которую надо опустить на форзац, и, слегка натягивая, аккуратно опускают, следя при этом, чтобы края нового форзаца пришлись на края старого форзаца.

Готово! Теперь книгу на несколько часов под груз: 10—15 килограммов вполне достаточно.

Р. Тимаев



1988

ЯНВАРЬ

ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

МАРТ

ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

АПРЕЛЬ

ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

МАЙ

ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

ИЮНЬ

СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

ИЮЛЬ

ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

СЕНТЯБРЬ

ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

ОКТЯБРЬ

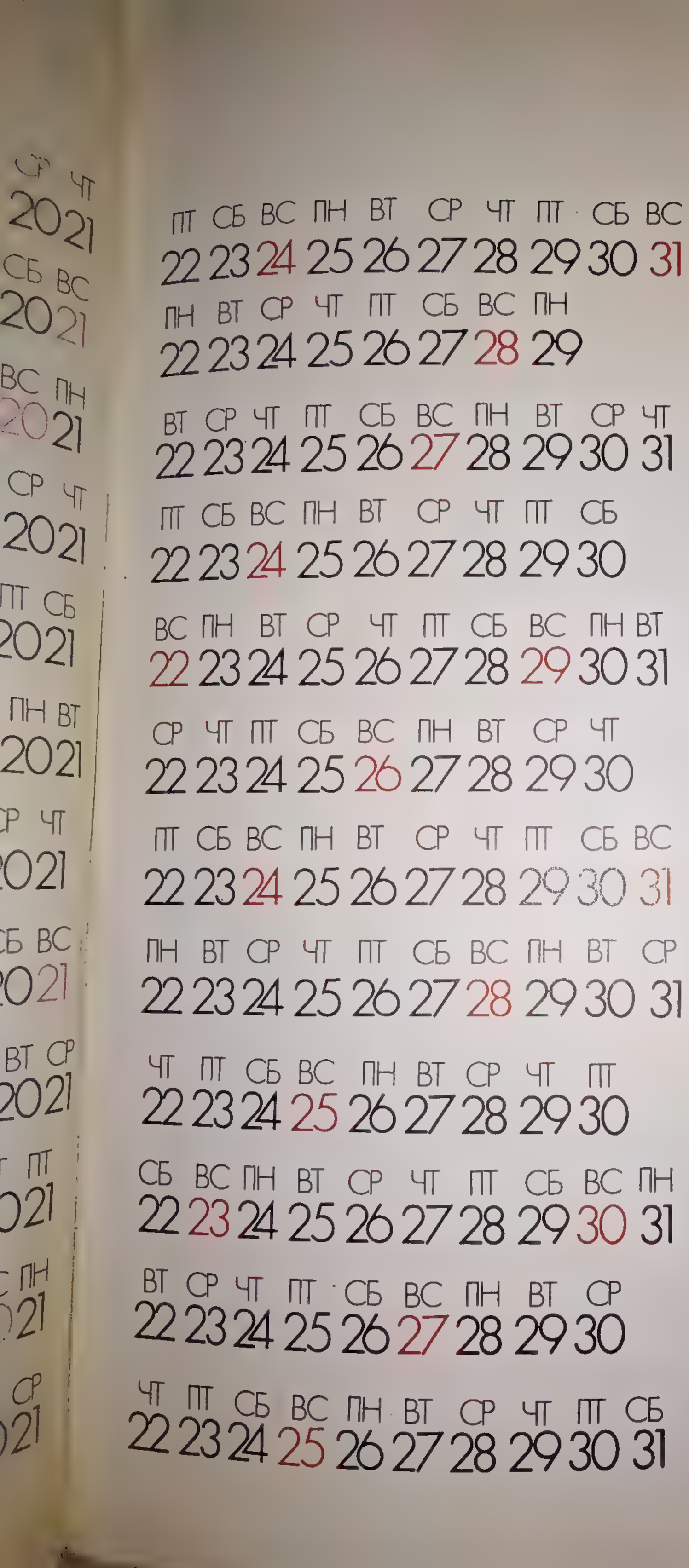
СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

НОЯБРЬ

ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

ДЕКАБРЬ

ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21



КАЛЕНДАРЬ
ШКОЛЬНИКА
НА 1987 ГОД
(для учащихся 4—6-х классов)

Заведующий редакцией
С. Грабовский

Редактор-составитель
Г. Алимова

Художественный редактор
Ю. Лютер

Младший редактор
О. Ионова

Технический редактор
Н. Капустина

Макет художника
Г. Комзоловой

Автор игр и задач
раздела «Кросс школьник-87»
Е. Разговорова

В календаре помещены
работы художников:
*Ю. Аратовского, Т. Войткевич,
И. Кошкарева, Ю. Лютера, Е. Орлова,
А. Павлова, Г. Семеновой,
И. Семеновой;*

фотокорреспондентов:
*Н. Бликова, Ю. Киврина,
Г. Костенко, Л. Мецлер,
Е. Миранского, Б. Раскина*
и других.

Редакционная работа над календарем
закончена в феврале 1986 года

ИБ № 5283

Сдано в набор 04.11.85.
Подписано в печать. 03.03.86.
А 00046. Формат 60×84 1/8.
Бумага офсетная.
Гарнитура журнально-рубленая.
Печать офсетная.
Усл. печ. л. 14,88.
Усл. кр.-отт. 61,38.
Уч.-изд. л. 18,42.
Тираж 1 800 000 (700001—1 800 000) экз.
Заказ № 2967
Цена 1 руб.

Политиздат. 125811, ГСП, Москва,
А-47, Миусская пл., 7.

Набор
и изготовление диапозитивов
в ордена Ленина
комбинате печати издательства
«Радянська Україна».
252047, Киев-47, проспект Победы, 50.

Отпечатано в ордена Ленина
и ордена Октябрьской Революции
типографии имени В. И. Ленина
издательства ЦК КПСС «Правда».
125865, ГСП, Москва, А-137,
ул. Правды, 24.

К 5000000000—096 / 079(02)—86 281—86

© ПОЛИТИЗДАТ, 1986 г.

НОЯБРЬ

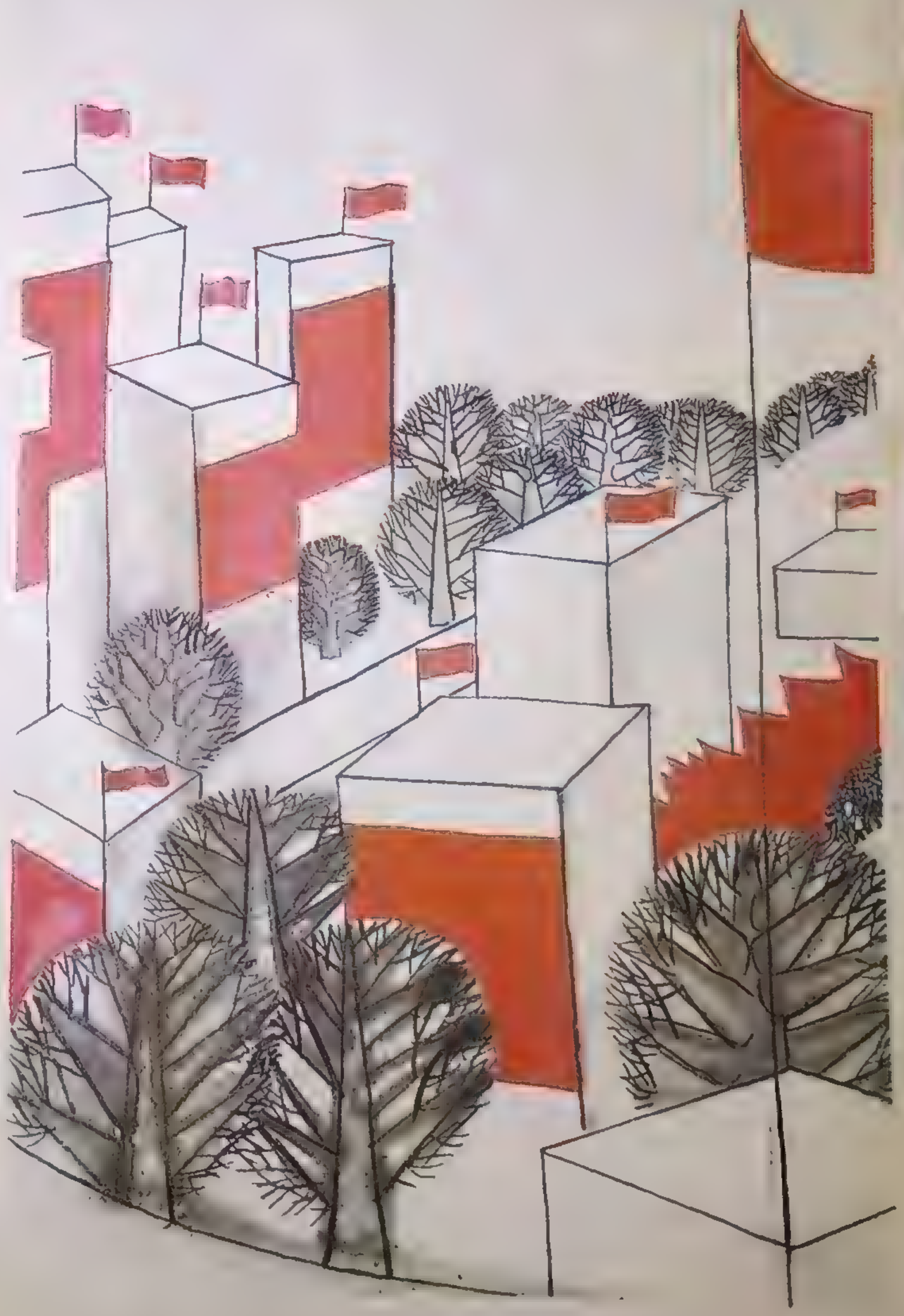
ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

НОЯБРЬ

НОЯБРЬ

ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

3 — 100 лет со дня рождения С. Я. Маршака (1887—1964), советского поэта. **6** — 100 лет со дня рождения Г. К. Савицкого (1887—1949), советского живописца и графика. **7** — **Семьдесят лет Великой Октябрьской социалистической революции.** **7** — 70 лет со дня опубликования (1917) обращения Военно-революционного комитета «К гражданам России!», написанного В. И. Лениным. **8** — 70 лет назад (1917) II Всероссийский съезд Советов объявил о переходе всей власти в руки Советов. Съезд принял декреты о мире, о земле и создал первое Советское правительство — Совет Народных Комиссаров — во главе с В. И. Лениным. **10** — **День советской милиции.** **10** — **Всемирный день молодежи.** **11** — 70 лет назад (1917) Совнарком принял декрет о введении восьмичасового рабочего дня. **11** — 70 лет назад (1917) в Киеве началось вооруженное восстание рабочих и революционных солдат под руководством большевиков за власть Советов на Украине. **11** — 150 лет со дня открытия (1837) первой пассажирской железной дороги в России. **13** — 70 лет со дня (1917) завершения разгрома под Петроградом контрреволюционных войск Керенского — Краснова. **15** — 70 лет назад (1917) Советское правительство провозгласило «Декларацию прав народов России». **17** — **Международный день студентов.** **19** — **День ракетных войск и артиллерии.** **25** — 100 лет со дня рождения Н. И. Вавилова (1887—1943), советского биолога, генетика, селекционера, географа. **26** — 1924 — Провозглашение Монгольской Народной Республики. **27** — 70 лет назад (1917) ВЦИК и СНК приняли положение о рабочем контроле. **28** — **1820** — **Родился Фридрих Энгельс.** **29** — 1945 — Провозглашена Федеративная Народная Республика Югославия. С 1963 г. — Социалистическая Федеративная Республика Югославия. Национальный праздник Югославии — День республики. **29** — 1944 — Освобождение Албании от фашистских оккупантов. День освобождения Албании. **29** — 1920 — Установление Советской власти в Армении.

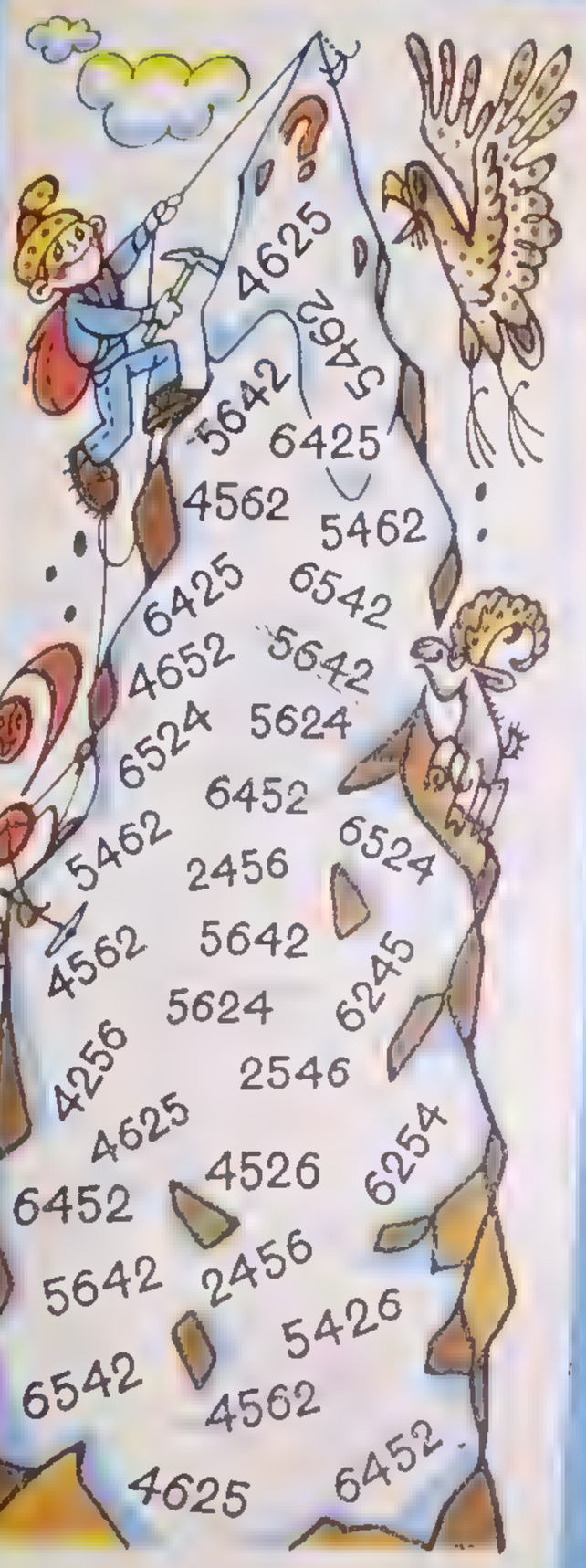


ГДЕ БУХТА ВЕРНЫЙ ДРУГ!

Весьма опасен остров Рыбы:
Подводных рифов тьма вокруг.
Чтобы причалить вы смогли бы,
Найдите бухту Верный Друг!

А мой логический квадрат
Помочь вам в этом деле рад!

Примечание. Логический квадрат скопируйте и разрежьте на части. Из всех семи частей сложите остров Рыбы. Бухта Верный Друг там, где на берег выйдут три линии.



НА ГОРНОЙ КРУЧЕ

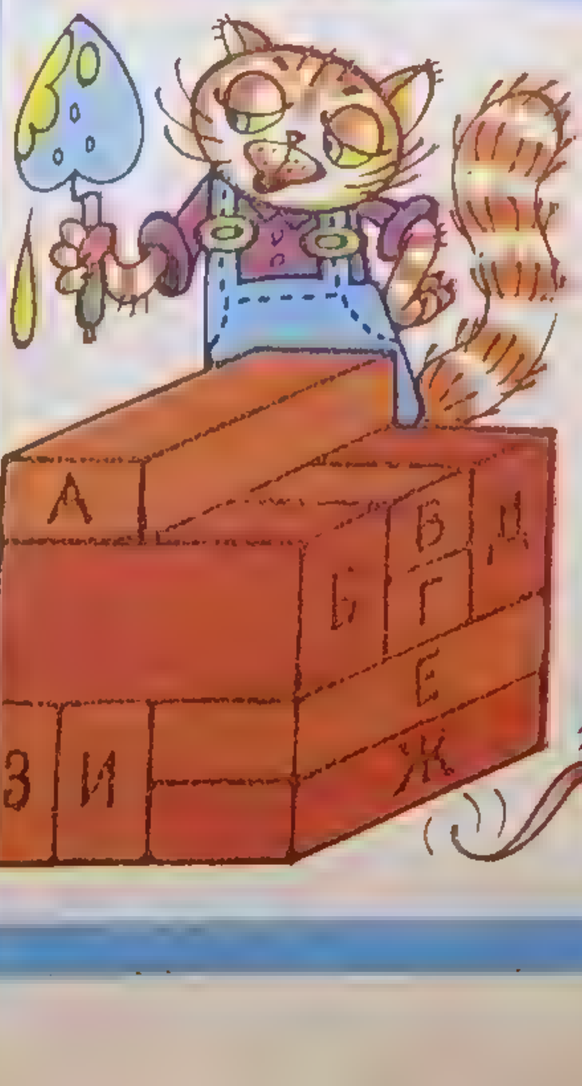
Стать альпинистом хочешь ты?
Тогда сначала сдай экзамен
И до зачетной высоты
По крутизне дойди... глазами!

Написан мною ряд высот.
Какая ЧАЩЕ ВСЕХ встречается?
Найди! Терпенье и расчет —
Спортсмен в горах упорством славится!

ВОРОНЬЯ ГРАМОТА

Подмосковная ворона
Мне доставила пакет,
В нем широкий листик клена,
Что ни строчка — то секрет!
«Карр!» — А рядом в клетках пусто.
Поразмысли, посиди
И с вороньего на русский
Все слова переведи.

Я подсказкой помогу:
Буквы нужные в кругу!



КИРПИЧИКИ

Полосатый Котофей
Строит дом из кирпичей.
Приглядись к началу кладки,
Разберись в моей загадке:
Больше всех друзей-соседей
У какого кирпича?
А? Б? В? Семь раз проверьте!
Здесь нельзя рубить сплеча!

В ПОЛЕТ! (кроссворд)

Много раз ты слышал это:
Космонавт, скафандр, ракета,
Знаешь эти имена:
Марс, Венера и Луна;
Наблюдаешь по порядку
Старт, стыковку и посадку;
Вот **«Восход», «Союз», «Восток»,**
За витком еще **виток**
Совершают **корабли,**
Стартовавшие с **Земли,**
С места старта — **космодрома...**
Все слова тебе знакомы:
Спутник, двигатель, орбита...
Двадцать слов в кроссворде скрыты,
Кто места словам найдет,
Тот отправится в **полет!**

Примечание:
слова, напечатанные жирным шрифтом, надо в единственном числе, именительном падеже расставить в клетках рисунка-кроссворда.

ПОМОГИ ТРАКТОРИСТУ!

Чтобы трактор с места сдвинуть,
Надо мысленно прикинуть,
Что за слово в колесе!
Пусть слова сомкнутся все,
И включится передача...
Жми педаль. Решай задачу!

Карандаш направишь свой
Ты по стрелке часовой.

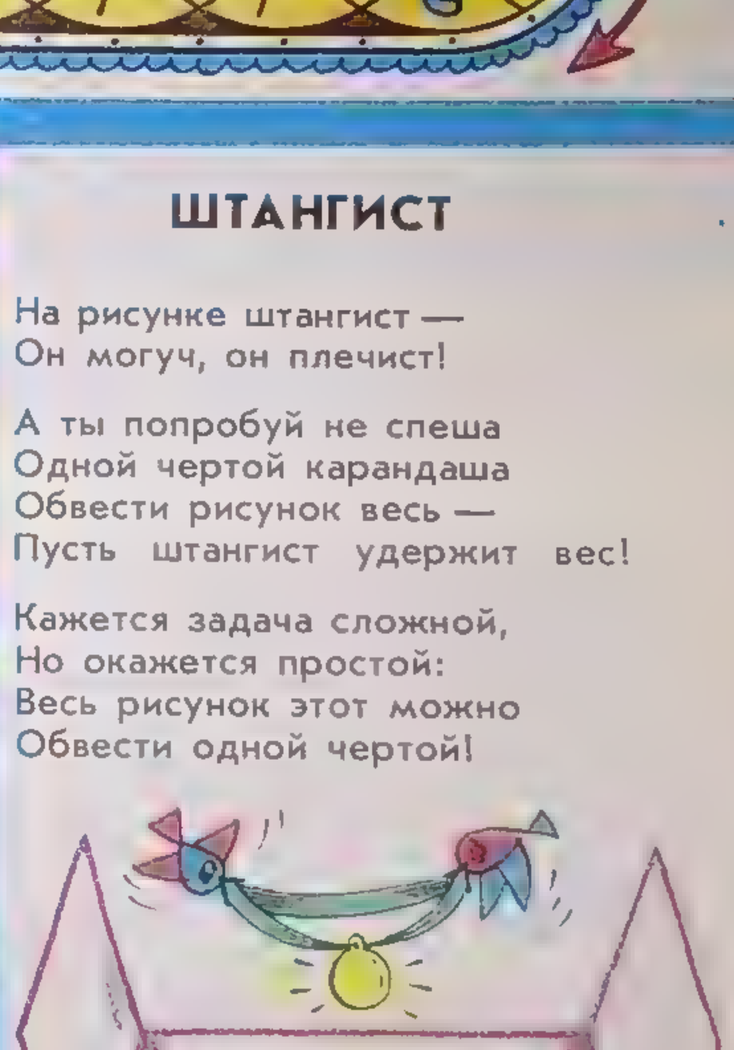
Кто ждет подсказки,
для того
расставил я
пятнадцать «О».

ШТАНГИСТ

На рисунке штангист —
Он могуч, он плечист!

А ты попробуй не спеша
Одной чертой карандаша
Обвести рисунок весь —
Пусть штангист удержит вес!

Кажется задача сложной,
Но окажется простой:
Весь рисунок этот можно
Обвести одной чертой!



чья идея лучше!

«ДРЕССИРОВЩИКИ»... АВТОМОБИЛЕЙ

Ученик новосибирской школы № 61 Илюша Зверков завоевал медаль ВДНХ. Когда я спросила, что же он изобрел, мальчик засмеялся и махнул рукой: ничего особенного, аэромобиль.

Аэромобиль Ильи Зверкова и вправду несложен: картонная труба, резиномоторчик, пропеллер. Тут важно было выбрать точные пропорции. Ведь машина скоростная.

Продемонстрировал Илюша все способности аэромобиля в своем отряде, когда мы с ребятами разговаривали о том, как важно сохранить уникальные природные богатства Сибири.

— С одной стороны, техника нужна, чтобы разрабатывать новые месторождения,— объяснял ребятам Илюша,— а с другой стороны, если по тундре пройдет машина, след от колес десять лет не зарастет. Нужны особые машины. Для тундры нужен шагоход. Он осторожно и мягко шагает, не оставляя следов. Для болотистых мест — винтоход. Винт вместо колес. Он полый, и машина даже по воде может «винтить» как ни в чем не бывало. Еще — лопатоход. Хоть по грязи пройдет, хоть по снегу, хоть по песку: не забуксует, не провалится. Если хотите посмотреть на модели таких машин, мой старший брат вам их покажет.

Школьник Саша Зверков тоже медалист ВДНХ. Оба брата собираются стать рабочими-изобретателями.

«Околоземная орбитальная станция».
Из серии «Ученые рисуют» (научная фантастика).
Художник Г. Покровский

И. Токарева

из глубины веков

АЛЕКСАНДРИЙСКИЙ МАЯК

После завоевания Египта в 332 году до н. э. Александр Македонский решил основать там новую столицу. Так возникла Александрия. Много удивительного и чудесного было в этом городе. Здесь находился и знаменитый Мусейон (Музей-храм муз), где размещались астрономическая обсерватория, школа, анатомический театр, мастерские. В разное время в Мусейоне жили и работали многие гениальные греческие ученые — создатель геометрии Евклид, пионер хирургии Герофил. Здесь получил образование и работал Архимед. Здесь трудился многие годы замечательный механик Герон, построивший первые автоматы и написавший о них увлекательную книгу «Театр автоматов».

И все же самой большой достопримечательностью Александрии был маяк — истинный триумф техники того времени. Он представлял собой гигантскую трехъярусную башню, стоящую на огромном возвышении — подиуме. Общая высота маяка достигала трехсот локтей (то есть почти 160 метров). По ночам его огонь высоко горел в небе, как звезда, путеводная звезда Александрии.

Свет гигантского факела отражала сложная система огромных вогнутых бронзовых зеркал. Всех, видевших маяк, приводили в восторг сделанные из позолоченной бронзы высокие стройные женские фигуры. Время от времени эти неподвижные фигуры вдруг оживали. Это были не просто статуи, а хитроумные автоматы. Одни показывали силу ветра и морских волн, передвигая большие золотые стрелки на огромных синих циферблатах. Другие, поворачиваясь, указывали направление ветра или следовали руками за движением солнца и луны. Женщины-автоматы стояли и возле больших водяных часов — клепсидр. Они били в колокола, круглосуточно отбивая время мореходов — склянки. А в туман и непогоду трубила в изогнутый золотой рог еще одна прекрасная женщина, предупреждая мореходов об опасной близости отмелей и подводных скал.

В ослепительном блеске маяка, как в фокусе, сконцентрировалась вся мудрость, сила мысли и глубина знаний великих ученых Мусейона. И гением своим, и искусством на небывалую высоту поднял его великий архитектор Греции — Сострат.

Почти восемнадцать столетий просуществовал Александрийский маяк, который и сейчас был бы самым высоким в мире. Но время и постоянные войны сделали свое...

В средние века остатки подиума Александрийского маяка были встроены в турецкую крепость Кайт Бей. Сейчас она превращена в египетский военный форт. Поэтому добраться до остатков маяка невозможно даже ученым-археологам.

А. Домашнев, Т. Дроздова
(По книге «Из глубины веков»)

ВОСЬМИКЛАССНИКИ СТРОЯТ САМОЛЕТЫ

На Харьковском авиационном заводе имени Ленинского комсомола появился новый цех — 116-й, школьный. Его открыли на учебно-производственном комбинате Дзержинского района. Школьный цех — самостоятельное хозрасчетное производственное подразделение предприятия. Что это значит?

Цех выпускает детали для воздушных лайнеров в таком количестве и в такие сроки, как предусмотрено заводским графиком. Под коллективным договором между школьным цехом и предприятием стоит подпись директора завода и начальника цеха. Работой цеха руководит совет бригадиров. По договору цех должен не только окупать расходы, но и обеспечить юных мастеров заработной платой. Ребята трудятся по принципу единого наряда, но их заработок зависит от личного вклада каждого в выполненное задание. Мальчишки и девчонки на деле знают, что такое себестоимость, прибыль, фонд зарплаты, экономное и бережливое отношение к электроэнергии и материалам. Заработанные деньги завод перечисляет на спецсчет учебно-производственного комбината.

Большинство ребят, прежде чем поступить в цех, овладевают азами рабочих профессий в школьных мастерских. Раз в неделю микроавтобус с яркой эмблемой развозит по школам ящики с заготовками. На уроках труда младшие готовят их к обработке на станках в школьном заводском цехе.

Раньше, бывало, обучаясь токарному или фрезерному делу, мальчишки просто перегоняли металл в стружку. Теперь видят, что их труд идет в настоящее дело.

...В конце мая в цех № 116 приходят прославленные авиастроители. Они принимают экзамен и присваивают выпускникам школ квалификационный разряд. И становятся многие ребята рабочими авиационного завода имени Ленинского комсомола.

г. Харьков

Д. Нагорный

Мои молодые друзья! Мы хозяева нашей природы, и она для нас кладовая солнца с великими сокровищами жизни. Мало того, чтобы сокровища эти охранять — их надо открывать и показывать.

Для рыбы нужна чистая вода — будем охранять наши водоемы. В лесах, степях, горах разные ценные животные — будем охранять наши леса, степи, горы.

Рыбе — вода, птице — воздух, зверю — лес, степь, горы. А человеку нужна родина. И охранять природу — значит охранять родину.

М. М. Пришвин

Книга — могучее орудие общения, труда, борьбы. Она вооружает человека опытом жизни и борьбы человечества, раздвигает его горизонт, дает ему знания, при помощи которых он может заставить служить себе силы природы.

Н. К. Крупская

ТИМУРОВЦЫ ИЗ КАБУЛА

Тринадцатилетняя школьница Суния с удовольствием рассказывает о своих друзьях из Кабула, юных пионерах Афганистана.

— Наша организация,— мелодично говорит Суния,—создана в 1978 году, так что нас можно считать первыми пионерами Афганистана. Хорошо помню ясный осенний день, когда в школе появился вожатый Хамиди. Он привлекал к себе умением говорить ярко и убедительно.

«Кто из вас самый смелый и трудолюбивый? Кто хочет не на словах, а на деле доказать свою верность Апрельской революции?»

Посыпались вопросы: что мы должны делать? не помешает ли это учению? принимают ли в пионеры девочек?..

Однажды вожатый рассказал нам о советском пионере Тимуре. Сам Хамиди был твердо убежден, что такой пионер существовал на самом деле. Лишь недавно я узнала, что вожатый пересказывал нам содержание советской книги «Тимур и его команда».

«У нас,— горячо говорил Хамиди, и его черные глаза-угольки вспыхивали светом,— тоже есть люди, которые с оружием в руках защищают завоевания Апрельской революции. Есть немало таких, которые пали от руки бандитов. Мы никогда не забудем их. Но кто вспомнит об их семьях?»

Я знала одну такую семью, поэтому первой подняла ру[к]у:

«Хамиди, я знаю такую семью: У тетушки Ясин-ханум от руки мятежников в Герате погиб муж Шахиди. В доме пятеро детей, один другого меньше».

В дом к тетушке Ясин-ханум мы отправились вчетвером.

Ясин-ханум сначала отказывалась принимать помощь. Но мы разъяснили ей, что для нее пионеры не чужие люди. Постепенно мы завоевали ее доверие и подружились со всеми ее детьми. Теперь почти каждый день навещаем мы семью погибшего героя.

Октябрь

1 — День учителя

1 — 40 лет со дня провозглашения (1949) Китайской Народной Республики.

4 — 1957 — В СССР произведен успешный запуск первого в мире искусственного спутника Земли. Начало космической эры.

5 — 125 лет со дня рождения Луи Жана Люмьера (1864 — 1948), французского изобретателя, создателя кинематографа.

7 — День Конституции СССР

7 — 40 лет со дня образования (1949) Германской Демократической Республики.

8 — 45 лет со дня освобождения (1944) Украинской ССР от немецко-фашистских захватчиков.

12 — 65 лет со дня образования (1924) Молдавской АССР; с 1940 г.— союзная ССР.

13 — 45 лет со дня освобождения (1944) города Риги от немецко-фашистских захватчиков.

14 — 65 лет со дня образования (1924) Таджикской АССР; с 1929 г.— союзная ССР.

14 — 65 лет со дня образования (1924) Кара-Киргизской автономной области; с 1926 г. — Киргизская АССР, с 1936 г.— союзная ССР.

15 — 175 лет со дня рождения М. Ю. Лермонтова (1814—1841), русского поэта.

15 — 180 лет со дня рождения А. В. Кольцова (1809—1842), русского поэта.

23 — 1917 — Состоялось заседание ЦК РСДРП(б), на котором была принята резолюция В. И. Ленина о вооруженном восстании.

24 — Международный день Организации Объединенных Наций

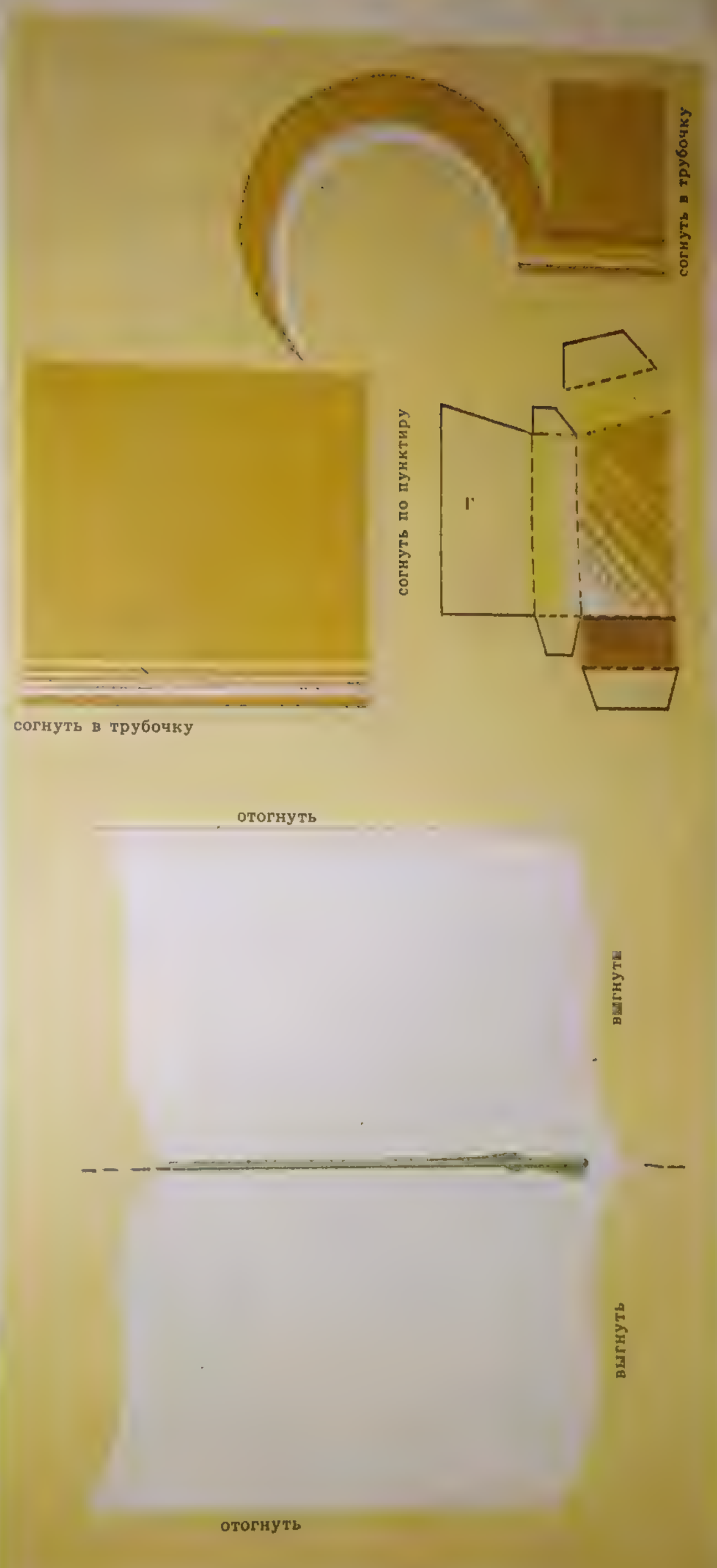
27 — 65 лет со дня образования (1924) Туркменской ССР.

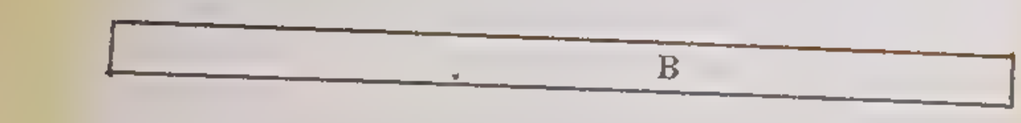
27 — 65 лет со дня образования (1924) Узбекской ССР.

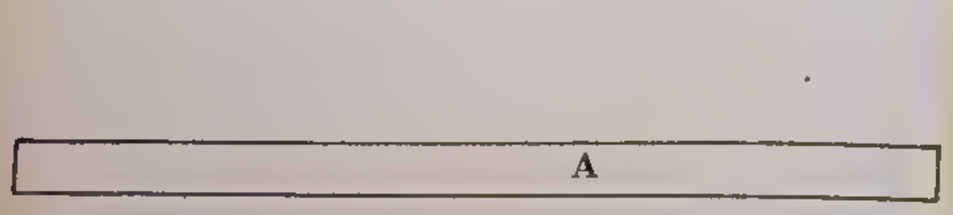
29 — День рождения комсомола

29 — День работников автомобильного транспорта

В этом году исполняется 40 лет создания Китайской пионерской организации.







Октябрь

Пионерская хроника

1923 — В Петрограде вышел в свет первый номер ежемесячного альманаха «Воробей». Он стал печатным органом студии детской литературы при Институте дошкольного образования, возглавляемой профессором О. И. Капицей и поэтом С. Я. Маршаком. Альманах предназначался для ребят 8—12 лет. С восьмого номера за 1924 год он стал называться «Новый Робинзон».

1940 — 13 тысяч юных натуралистов получили право участвовать во Всесоюзной сельскохозяйственной выставке, 29 пионеров удостоены правительственных наград.

1958 — Учителя и пионеры школы села Работки Горьковской области через «Пионерскую правду» обратились к пионерам страны с призывом: «Озеленим автомобильные дороги от школы до школы, от колхоза до колхоза, от города до города». Инициаторы посадили на трассе Москва — Горький — Казань 72 тысячи деревьев.

1966 — Пионерами Ленинграда были организованы первые отряды «Пионерстроя». Первым объектом «Пионерстроя» стал памятник детям — героям ленинградской блокады у первых километров «Дороги жизни».

1978 — В Анадыре, во Дворце пионеров, открылся Музей истории пионерской организации Чукотки.

1982 — В Ленинграде открылась Всесоюзная неделя революционной славы. В ней участвовали комсомольцы и пионеры — активисты похода по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа.

1986 — Во всех пионерских дружинах страны прошла Всесоюзная пионерская линейка. На ней был дан старт новому этапу Всесоюзного марша юных ленинцев «Революционный держите шаг!».

1987 — В пионерском лагере «Зубренок» в Белоруссии проходил II Республиканский слет юных интернационалистов. В один из дней слета все участники выехали в колхоз имени Калинина. На поле площадью 12 гектаров ребята поднимали лен. Заработанные деньги перечислены на счет пионерской солидарности № 700409.

УГОЛОК ЛЮБОПЫТНЫХ ФАКТОВ

В 1474 году в Швейцарии, в Базеле, состоялся судебный процесс над... петухом.

— Подсудимый обвиняется в том, что он снес яйцо,— заявил судья.— Передо мной заявление хозяина. В суд вызваны три свидетеля. Заслушаем их.

Дрожащие от страха крестьяне были готовы подтвердить что угодно.

Петух был приговорен к смертной казни «за связь с диаволом» и обезглавлен. Нарочно не придумаешь!

* * *

В ряде городов и штатов США действуют очень странные законы. Они были приняты когда-то по разным поводам и до сих пор почему-то не отменены! Так, например: в штате Оклахома запрещается ходить на охоту в городской парк, в Иллинойсе — спать в парикмахерских во время стрижки, в Филадельфии — выбрасывать в окна женские юбки.

Может, и хорошо, что их не отменяют?

* * *

Журнал «Австралийская почта» сообщил о присвоении крольчихе Уолтине звания «самой храброй крольчихе в Австралии». Когда в загон, где сидела Уолтина со своим потомством, влезла метровая змея, крольчиха не забилась в угол, а набросилась на гадюку. Ударами задних лап она распорола ей кожу, и змея умерла.

«Труслив, как кролик» — не устарело ли?

ПОЧЕМУ АМЕРИКУ НАЗВАЛИ АМЕРИКОЙ?

Как известно, Новый Свет, который мы все называем Америкой, открыл Колумб. Но почему же назвали эту часть света именем совсем другого человека? Именем Америго Веспуччи.

Родился Веспуччи во Франции и, когда подрос, поступил на службу в торговый дом флорентийских богачей Медичи. Он был поверенным Медичи во многих торговых сделках, расчетах и подрядах. И наконец стал участвовать в снаряжении экспедиций кораблей, которые отправлялись открывать новые земли. Он и сам принимал участие в таких экспедициях. В начале XVI века Америго перебрался в Испанию, где занял должность «главного пилота».

К самолетам это, разумеется, отношения не имеет! Пилот в Испании экзаменовал корабельных кормчих, следил за составлением карт и глобусов и сводил в единую секретную правительственную карту все сведения о новых землях, которые привозили испанские капитаны... Умер Веспуччи в 1512 году, в возрасте пятидесяти лет...

Но как же к нему пришла всемирная известность? И слава? Как был назван Америкой громадный материк?

...В начале шестнадцатого века в Европе были изданы письма Веспуччи, в которых он описывал свои плаванья на запад, к новым землям. Указывал он и координаты, согласно которым этой землей было то, что ныне мы называем Южной Америкой. Веспуччи красочно описал климат, растительность, животный мир, наружность и быт туземцев. Издания (их было много) писем Веспуччи стало тем, что мы нынче называем бестселлером! Но самым невероятным было то, что в письмах Америго указал дату, когда он побывал у берегов вновь открытых земель — 1497 год. То есть за год до того, как у этих же берегов причалили корабли Колумба!

И при этом Америго ничуть не хвалился, что это именно он первым побывал на континенте (который позже назовут Южной Америкой) раньше Колумба. И никто из современников не обвинил флорентийца в обмане. Сомнения и споры возникли позднее. Собственно, и до сих пор одни ученые считают, что Веспуччи — сознательный обманщик. Другие же полностью и доказательно реабилитируют его.

Впрочем, эпоха Великих географических открытий полна и тайн, и загадок, и белых пятен...

Как бы там ни было, письма Веспуччи попали во Францию, в город Сен-Дье, где существовал некий географический кружок, в котором занимались популяризацией открытий несколько молодых ученых. Одного звали Вальдземюллер. Он написал книгу «Введение в космографию». Космографией в те времена называли географию. К изданию он приложил и письма Америго Веспуччи. Упомянув в своей книге, что древние делили обитаемую землю на три части — Европу, Азию и Африку, которые «получили свои названия от женщин», Вальдземюллер далее написал:

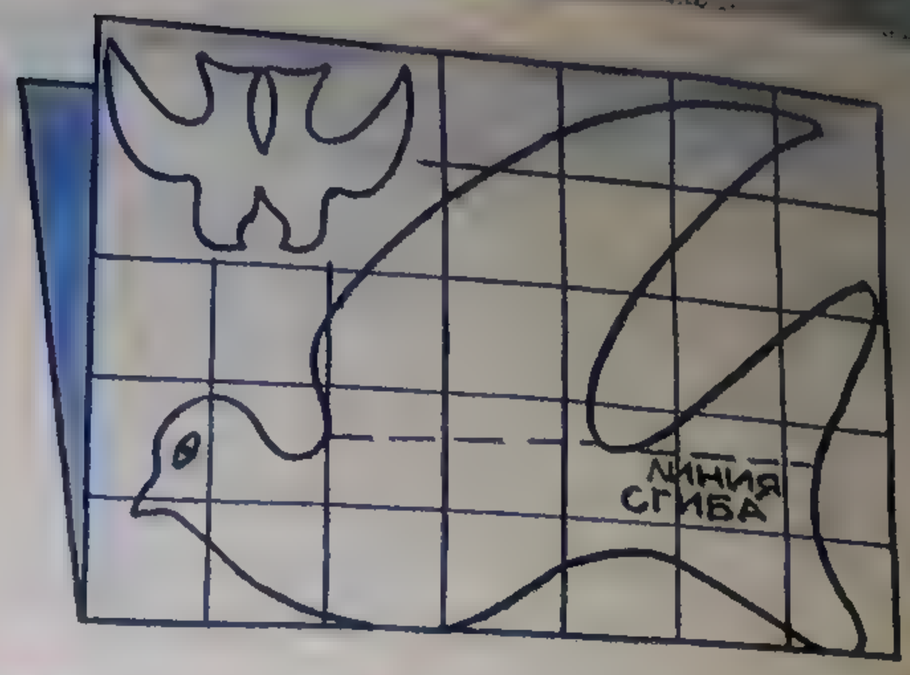
«Но теперь и эти части шире исследованы, и открыта четвертая часть Америго Веспуччи... и я не вижу, почему, кто и по какому праву мог бы запретить по имени открывшего ее Америго, мужа замечательного ума, назвать эту часть света страной Америго или — Америкой».

Так впервые Америка была названа — Америкой. А затем это название появилось и на глобусах и картах шестнадцатого века и, конечно, во все более поздние времена...

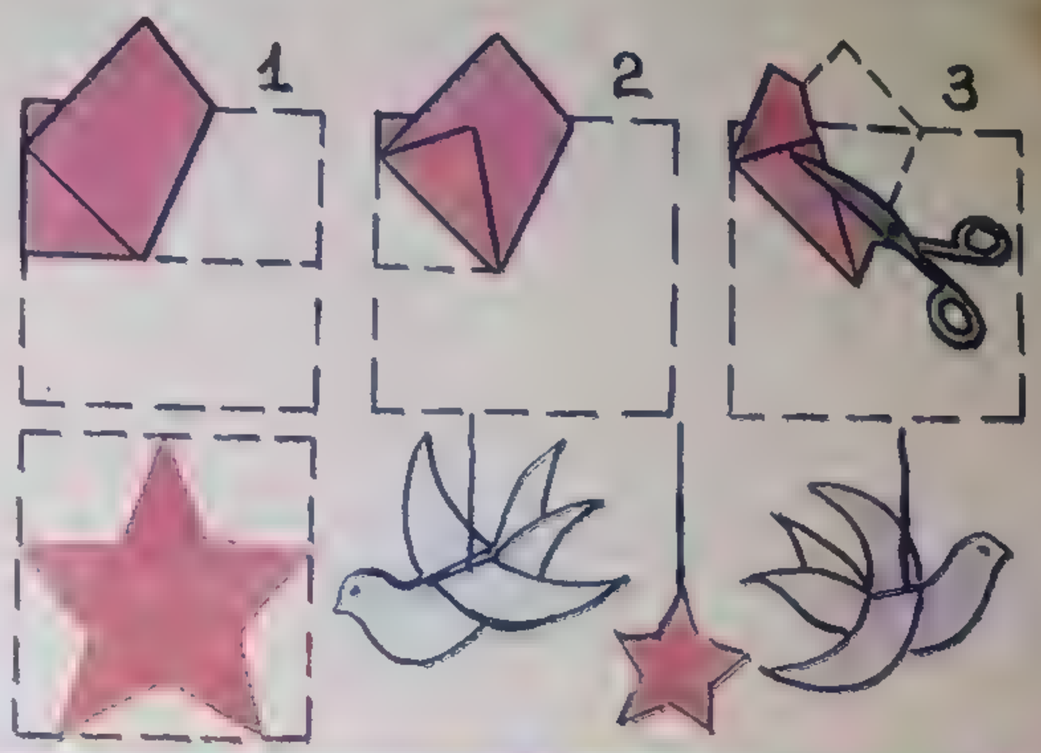
О. СТРЕЛКОВА
Рисунки В. Шаронова

Продолжение на 4-й стр. обложки.

Для оформления праздника в пионерском лагере можно сделать СТАЮ БУМАЖНЫХ ПТИЦ. Сложив плотный лист бумаги пополам, увеличь по клеткам выкройку, если не сможешь нарисовать птицу сама. Склеивается нижняя часть развертки по линии сгиба. Верхняя — отгибается. Развесь птиц на ветвях деревьев. После праздника подари птиц малышам, птицы хорошо летают.



Я научу тебя вырезать ЗВЕЗДУ без всякого предварительного рисунка при помощи одного взмаха ножниц. Сложи квадратный лист бумаги пополам, а затем — как показано на рисунках 1, 2, 3. Теперь сделай разрез и разверни звезду.



В первом номере журнала было рассказано, как сделать кукол для театра из перчаток. А Дина Алферова (г. Барнаул) предлагает куклы, которые еще интереснее и проще в изготовлении. Итак — КУКЛЫ ИЗ РУКАВИЧЕК. Рваные рукавички твоя фантазия может преобразить в смешных и выразительных персонажей кукольного спектакля. Используй кусочки ткани, кожи, меха, кружев, бусинки, пуговицы, перья, пряжу и т. д.

КРАТКИЙ ДОМАШНИЙ СЛОВАРИК

ПАСТЕРНАК — огородное растение с пряным вкусом. Используют все растение: мясистый корень, листья, цветки, семена в свежем и сушеном виде. Корень (тертый) и зелень можно положить в салат, нарезанной зеленью посыпают супы и вторые блюда, сухое растение при варке сделает бульон ароматным. Пастернак похож на петрушку, хорошо известную в нашей кухне. Они и используются одинаково. Отличается же пастернак более крупным корнем и более нежным вкусом.

ПАСТИЛА — конфеты из сладкого теста на фруктовом соке.

ПИКУЛИ — мелкие маринованные овощи, употребляемые как приправа.

ПОВИДЛО — желеобразное варенье из протертых плодов или ягод. Повидло похоже на ДЖЕМ. Но джем готовят из непротертых фруктов и ягод. Очень вкусно ЯБЛОЧНОЕ ПОВИДЛО, и для его приготовления не нужны отборные плоды. Яблоки хорошо помой. Если есть поврежденные места, вырежь. Сердцевину удали. Залив водой, вари при слабом кипении минут 20—30. Вареные яблоки протри через сито, добавь к пюре сахарный песок (на стакан пюре — 3/4 стакана сахара) и вари на слабом огне, часто помешивая. Когда пюре станет густым — снимай с огня. Готовое повидло на тарелке не выделяет воды и не растекается.

ПОДРУБКА — закрепление подогнутого края швейного изделия (юбки, рукавов и т. д.) одним из подшивочных швов. На рисунке ты видишь самый ПРОСТОЙ ПОДРУБОЧНЫЙ ШОВ. Игла должна легко захватывать нить лицевой стороны ткани, чтобы шов не был заметен. При подрубке желательно прометать швом вперед иголку загнутый рубец ткани, чтобы она не съезжала, и работа была аккуратной. Низ у легкого широкого платья, оборку, шейный платок можно подрубить КРУГЛЫМ ШВОМ. Ткань загни на 0,5 см и захватывай иглой нитку по сгибу и нитку основной ткани около загнутого края. Внимательно посмотри рисунок — нитка ложится зигзагообразной линией. Прошив 10—15 см, стяни нитку и снова прошей, и снова стяни. Так до конца подрубаемой ткани.

ПОРТМОНЕ — небольшой кошелек для денег.

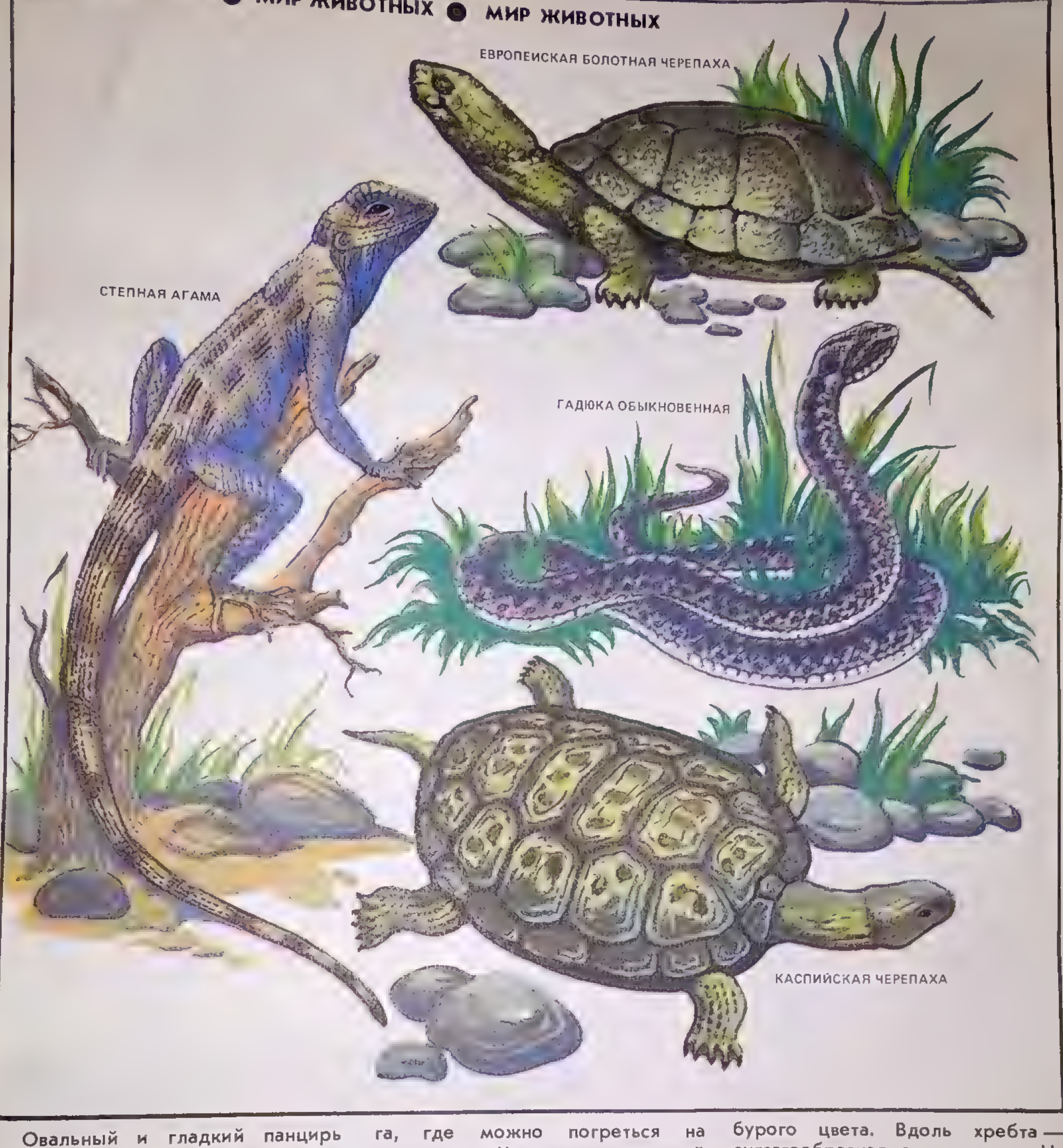
ПОРТПЛЕД — дорожная сумка для постельных принадлежностей.

ПРОТИВЕНЬ — железный лист с загнутыми краями для жарения или печения. Это слово должно быть знакомо всем, но далеко не все знают, как оно правильно произносится и пишется.

ПУДИНГ — вид запеканки. ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНЬЯ. 100 г печенья растолки, залей стаканом молока, смешай с яичным желтком и оставь на полчаса. Добавь, если есть, изюм, 20 г сахарного песка и взбитый белок. Вымешай, положи в форсмочку (глубокую сковородку), смазанную маслом, и запеки в духовке. На стол подавай с подливой из киселя, варенья или сиропа. А теперь сосчитай, сколько тех же продуктов нужно взять на 200 г печенья?

РАБАТКА — длинная грядка для цветов, устроенная вдоль стены дома, дорожек. Если рабатка маскирует некрасивую часть здания или забор, то ее засаживают высокими цветами: гладиолусами, георгинами, флоксами.

РАСТЕГАИ — пирожки с начинкой из мясного или рыбного фарша, имеют продолговатую форму, вверху не укрытое тестом «оконце», в котором видна начинка.



Овальный и гладкий панцирь европейской болотной черепахи достигает в длину 25 см. Он вдвое длиннее хвоста. Голова, шея и ноги — в мелких желтых пятнышках, рассыпанных по темному фону. Брюшной щит желтый или темно-бурый. Вот черепаший портрет. Литва, Северная Белоруссия, Смоленщина, верховья Дона, средняя Волга и левобережье реки Урал вплоть до полуострова Мангышлак — такова северная граница распространения в нашей стране этой приверженницы болот, прудов и тихих речных заводей. Любит илистое дно, пологие берега, где можно погреться на солнышке. Черепаха — отличный плавун и ныряльщик (на поверхность, чтобы запастись воздухом, может не подниматься 20 мин). Да и на земле проворна. Ночью, как и положено, черепаха спит на дне, зарывшись в ил. Днем питается. В основном ее пища личинки стрекоз, комаров, плавунцов, мокрицы, черви, моллюски. Растительная пища идет лишь в качестве легкого гарнира.

Если посмотреть сверху на обыкновенную гадюку, то увидишь змейку сантиметров 60 в длину, буроватого, серого или красно-бурого цвета. Вдоль хребта — зигзагообразная темная полоса. На голове рисунок в форме буквы Х. От глаза к углу рта — темная полоса. По этим признакам никак не спутать гадюку с ужом. Предпочитает гадюка лесные опушки, поляны, зарастающие гари, речные и озерные берега. Привержена родным местам и перемещается в радиусе всего 60—100 м. Правда, после зимовки в поисках летних мест обитания предпринимает дальние путешествия — порой до 5 км. При этом гадюки могут преодолевать довольно широкие водные пространства.

РАСПАХНУЛИСЬ ДВЕРИ...

Грянула музыка, и закружились пары в вальсе. В новом актовом зале скользить в такт мелодии по шероховатому паркету было трудновато. Да, наверное, и юные оркестранты в тот вечер играли еще не очень слаженно. И все-таки это был настоящий бал! Первый бал в честь открытия Тартуского 44-го городского профессионально-технического училища...

Учиться сюда приезжают ребята из всех уголков республики. Здесь готовят кадры для предприятий мясо-молочной и пищевой промышленности. После окончания ПТУ выпускники разъезжаются по всей Эстонии.

А пока юношей и девушек ждут напряженная учеба, производственная практика. Будущие специалисты изучают биохимию, микробиологию, основы технологии производства... Конечно, для девчонок и мальчишек даже сами названия специальных предметов звучат ново и непривычно. Но все равно приходится штудировать школьные учебники — без знания «органики», например, не одолеешь биохимию.

Склонились над тетрадками будущие электромонтеры. Вместе с преподавателем — директором ПТУ Олевом Эвальдовичем Салувеэром они отправились в увлекательное путешествие в страну точных чисел, где правит королева Математика. На соседний класс, где сейчас занимаются будущие слесари-ремонтники, ее власть уже не распространяется. Здесь, в мире Истории, повелевает неумолимый диктатор Факт. Шуршат карты, шелестят страницы учебников. Кто-то морщит лоб, кто-то печально вздыхает. И раздается спасительный звонок...

Но разбегаться по домам после окончания занятий мальчишки и девчонки не спешат. Ведь в ПТУ есть прекрасный спортивный зал, где можно заняться легкой и тяжелой атлетикой, баскетболом, рядом — стрелковый тир, игровые площадки и стадион. В актовом зале готовится к новому балу инструментальный ансамбль, разучивает интересную программу драматический кружок...

Эстонская ССР

В. Космачева

ЧТО ТЫ СДЕЛАЛ ХОРОШЕГО!

Достается недешево
Счастье трудных дорог.
Что ты сделал хорошего?
Чем ты людям помог?
Этой мерой измерятся
Все земные труды.
Может, вырастил деревце
На земле Кулунды?
Может, строишь ракету?
Гидростанцию?
Дом?
Согреваешь планету
Мирных плавок теплом?
Иль под снежной порошей
Жизнь спасаешь кому?
Делать людям хорошее —
Хорошеть самому.

Людмила Татьяничева

Лучшее наслаждение, самая высокая радость жизни — чувствовать себя нужным и близким людям!

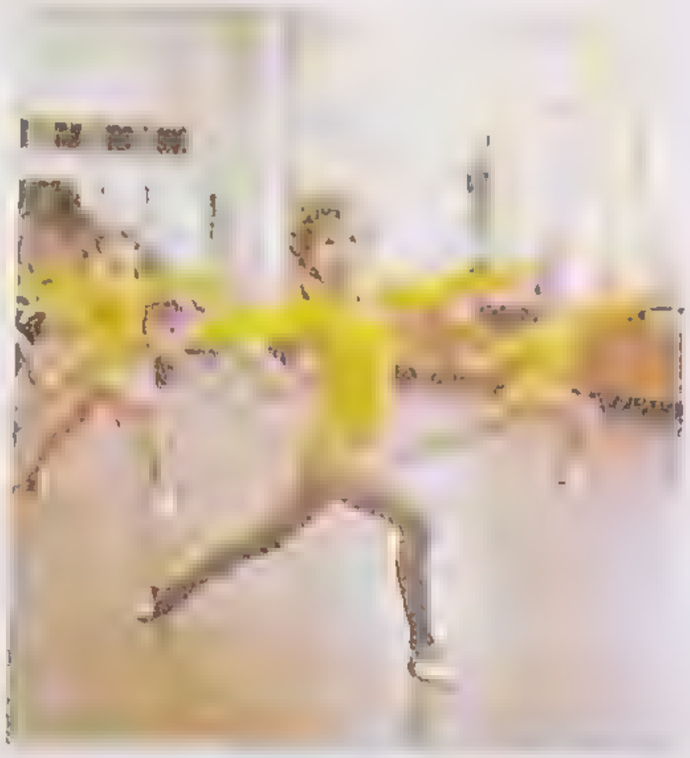
А. М. Горький

МНОГОБОРЦЫ

Вот уже более 30 лет в нашей стране проходят соревнования пионерских дружин по легкоатлетическому четырехборью «Дружба». На финал обычно приезжают самые сильные многоборцы. Например, такие, как Дима Блинков из школы № 92 города Тбилиси. Он типичный многоборец — стройный, мускулистый. Может прыгнуть в высоту на 1 метр 80 сантиметров, пробежать 60 метров за 7,3 секунды, метнуть мяч на 60 метров, пробежать 800 метров за 2 минуты 20 секунд. Каждый из вас может сравнить свои личные результаты с результатами Димы. И если вы можете так же быстро бегать, высоко прыгать, далеко метать, это значит, что каждый из вас — отличный спортсмен.

А теперь познакомимся с распорядком дня многоборца.

Лена Лизенкова из туркменского города Чарджоу на соревнованиях в Севастополе прыгнула в высоту на 166 сантиметров. Это был лучший результат 30-го финала легкоатлетического четырехборья «Дружба». Встает Лена в 6 часов 45 минут, занимается домашним хозяйством. Затем — часовая разминка, среднее между зарядкой и тренировкой. После разминки — занятия в школе, приготовление уроков. С 18 до 20 часов — тренировка, ежедневно, кроме субботы и воскресенья. В воскресенье вместо утренней разминки Лена занимается ритмической гимнастикой. Добавим, что Лена — член совета пионерской дружины, председатель совета отряда, организатор и неистощимый выдумщик октябрятских спортивных игр, хорошо играет на пианино и поет, выступает на всех вечерах самодеятельности. И, что следовало бы сказать в первую очередь, учится на одни пятерки.



Сделайте вывод. Уверены, что он будет таким: основа успеха в любом деле — трудолюбие.

А. Лельевр

ШКОЛЬНЫЙ ЗООПАРК

Первыми обитателями зоопарка при молданской средней школе в селе Чучуля стали два детеныша косули. Нашел их пионер Николай Гурэу. Мальчик долго ждал, не вернется ли к малышам мать. Косуля не пришла, и Коля привел беспомощных детенышей в школу. Тогда же, в 1964 году, ребята горячо поддержали идею директора школы Федора Харлампиевича Ватавы создать свой зоопарк. На пустыре посадили деревья, превратили его с помощью колхоза в настоящий парк. В нем теперь разгуливают павлины, резвятся маленькие медвежата, львята. В бассейне плавают черные и белые лебеди, утки, гуси. В школьном зоопарке более ста видов животных: верблюды одногорбые и двугорбые, олени, козы, лани, пони.

Школа подружилась с Киевским, Одесским зоопарками. Оттуда получают не только животных, но и рекомендации, как за ними ухаживать, чем кормить, как позаботиться о потомстве.

Много интересного узнали ребята о питомцах зоопарка. Например, группа Лилияны Плешка занималась львами и медведями. Львица долго не хотела кормить детенышей, которые у нее появлялись, и они погибали. Сколько было радости, когда она впервые начала кормить львят. Жизнь медвежат тоже была в опасности, и, чтобы их сохранить, постарались вовремя изолировать прожорливого отца. Другая группа — орнитологов — оберегала потомство павлинов.

С пониманием заботятся в селе Чучуля о зверях. Чтобы могли они поточить когти, привезли металлические балки. А поваленные большие деревья создают картину настоящего леса.

Г. Казарновская

СЕМЕЙНАЯ ПРОФЕССИЯ

Заведующая Юргайчайской фермой Домицеле Платакене считает, что животновод в семье Бумблисов — профессия потомственная. Вале Домовна и Альфонсас Альфонсович выкармливают телят. Старшая дочка Нийоле недавно окончила школу и стала дояркой. А у ее младших братьев и сестер, хотя все они пока еще пионеры, обязанности на ферме самые разнообразные. Генуте и Вале готовят буренкам завтраки и обеды в кормовой бригаде. А если понадобится, могут подменить Нийоле на дойке. Вацис и Саулюс — пастухи. Помогает старшим братьям и четвероклассник Казис, мечтает стать самым юным дояром в школьной производственной бригаде. А на домашней «ферме» всегда ждет Казиса корова Белолобка. Он ведь никогда без лакомств в хлев не придет: то кусок сахару припасет, то соленую краюшку из кармана вытащит. И порядок, чистоту в хлеве наведет.

Есть такая привычка у сельских тружеников — вставать на заре. Вот и поднимаются все пятеро вслед за родителями и старшей сестрой, чтобы проводить их на работу и прибраться по дому, пока младшие нежатся в кроватках. А потом все пятеро обязательно окажутся на тропинке, что ведет в Юргайчай, на ферму.

По душе, видно, пришелся ребятам труд на ферме. Недаром в дружине они все, как один, считаются передовиками пионерской пятилетки.

Т. Яссон

Литовская ССР, Плунгеский район,
Алседжайская средняя школа

ЗЕМЛЯ — В НАСЛЕДСТВО

...Над пшеничным полем висело полуденное солнце. И вдруг от него будто оторвались жаркие трескучие полосы и стегнули по спелым колосьям. «Поле в огне!» — крикнули ребята, выбегая из вагончика, хватая лопаты. Считанные минуты длилась эта схватка и закончилась победой ребят. А когда на комбайне с дальнего конца поля подоспели механизаторы, они увидели, что у многих пацанов брови и ресницы потемнели от дыма...

И вот их фамилии звучат под торжественную мелодию горна. По традиции состав ученической производственной бригады «Горизонт» ежегодно утверждается на отчетно-выборном сборе дружины. Имена самых лучших, самых достойных произносятся первыми, Виктору Игнатьевичу Шубину, директору совхоза, Герою Социалистического Труда, такое слышать радостно. Да и знает он, что пионеры никогда не подводят! По весне, особенно на коммунистических субботниках, так трудятся, что, кажется, в селе ни одного уголка не остается, где не поработают их руки. Расчистят арыки, высадят новую аллею роз, приведут в порядок все деревья в совхозном парке и фруктовом саду, тоже, кстати, пионерском, который уже много лет кормит и школу, и детский сад яблоками, грушами.

Такая работа по сердцу и Зинаиде Степановне Невкрытой, депутату местного Совета. Сельчане дали ей наказ — шефствовать над пионерской дружиной, помогать ученической производственной бригаде. Благодаря стараниям Зинаиды Степановны открыли музей у себя в селе. Собраны там интересные материалы о далеком и недавнем прошлом этих мест.

Есть в музее и уголок пионерской дружины. В нем остаются самые достойные приметы пионерских дел. Такое уважение здешние пионеры заслужили. Ведь главная страница летописи их дружины — это 129 гектаров богатого пионерского поля!

С. Синицкая

Казахская ССР, Уральская область,
Джамбейтинский район,
совхоз имени газеты «Правда»

Международная выставка детских рисунков «Я вижу мир»
За мир и дружбу. Дреня Флорентина, 12 лет. Румыния

А. Е. АРХИПОВ

«Прачки» — одна из самых известных картин художника Абрама Ефимовича Архипова. Такое выразительное произведение, насыщенное большой правдой о тяжкой народной доле, мог написать только живописец, для которого очень близка жизнь простых людей. Архипов родился в бедной крестьянской семье. Способности и страсть к рисованию пробудились у него очень рано. Рисовал «везде, всегда, всюду, где только можно», — вспоминал он. В пятнадцать лет Архипов стал студентом прославленного Московского училища живописи, ваяния и зодчества.

Крестьянская тема — основная в творчестве живописца. Известны его картины «По реке Оке», «На Волге», «Деревенский иконописец», «Обратный».

Художник восторженно встретил Великую Октябрьскую социалистическую революцию. Он активно занимается преподавательской деятельностью, участвует в художественном Совете Государственной Третьяковской галереи. И хотя художник по-прежнему большую часть года живет в деревне и остается верным крестьянской теме, произведения его коренным образом изменились. Теперь он показывает людей сильных, здоровых, бодрых, готовых строить новую жизнь.

В 1927 году Архипову, одному из первых советских живописцев, было присвоено звание народного художника РСФСР.

С. Мясникова

Прачки
Художник А. Е. Архипов

ЖАННА Д'АРК

В родной деревушке Домреми все звали ее просто Жаннетой. Девочку рано приучили к труду. Она умела прясть и ткать холсты, помогала матери по хозяйству. Была, как и все крестьяне тех лет, суеверной и искренне верящей в бога. Ее детство и юность пришлись на тяжкое время Столетней войны французов с англичанами. В стране не было твердой власти. Наследник престола — дофин Карл мог стать королем и вождем армии только после коронации в Реймсе — городе, отрезанном врагами.

Мысль о гибнущей родине овладела всем существом Жанны. Она искренне и страстно поверила в то, что она и есть та простая девушка, которая, по народному поверью, спасет Францию.

В 17 лет она тайно от родителей уходит из дома. Весной 1429 года эта юная крестьянка, не умевшая ни читать, ни писать, ничего не знавшая о воинском искусстве, смело вошла в замок дофина и сказала, что она пришла снять осаду с города Орлеана и привести Карла в Реймс. Падение Орлеана означало бы полное поражение Карла, и он после трехнедельных совещаний со священниками и вельможами решил довериться Жанне. Бесхитростность, чистота помыслов девушки, ее наивная вера в предназначенную ей судьбу покоряли сердца.

Жанна повела французов в бой и сняла осаду с Орлеана, одержав свою первую знаменитую победу.

В поход к Реймсу явились тысячи добровольцев. Путь лежал через ряд укрепленных городов и крепостей, занятых врагом. Но слава о Жанне опережала войско. Горожане часто сами отворяли крепостные ворота, выдавая в плен англичан. В июле 1429 года Карл был коронован в Реймсском соборе.

Война продолжалась. 23 мая 1430 года в бою за город Компьень Жанну сбили с коня и взяли в плен.

Король, обязанный Жанне всем, не пришел ей на помощь, и 30 мая 1431 года на площади старого рынка в городе Руане Жанну, обвиненную в ереси, сожгли на костре. Ей было тогда 19 лет.

Проходят столетия, и каждое поколение юных снова и снова вспоминает такую простую и такую необыкновенную историю крестьянской девушки из Домреми. Вспоминает, чтобы прикоснуться сердцем к великому и чистому огню святой любви к Родине.

Е. Эльманович

ЕСТЬ ТАКОЙ РОД — ПИОНЕРЫ

В 1950 году свободный созидательный труд народа КНДР был прерван войной, развязанной южнокорейским режимом и американскими империалистами. Рядом со взрослыми сражались и дети. Один из них — Ше Ган Рем. Он родился в крестьянской семье в уезде Ковон, первым в школе вступил в пионеры.

...С некоторых пор в уезде стали происходить странные события. Взлетел на воздух грузовик. Загорелся склад с продовольствием. Подорвался на мине бронетранспортер... И невдомек оккупантам, что под носом у них действует подпольная группа. Да какая — самому старшему подпольщику едва стукнуло шестнадцать лет!

Однажды партизанское командование решило взорвать железнодорожный мост, по которому в Ковон шли вражеские эшелоны. Кому поручить операцию? Выбор пал на группу Ше Ган Рема.

...Черная, пронизанная треском цикад ночь. Припадая к теплой, не остывшей от полуденного зноя земле, пробирается к мосту Ган Рем. Рядом друзья из группы.

Луч вражеского прожектора обшаривает каждый метр насыпи. Попади под его свет — и тебя прошьет пулеметная очередь.

Метр, еще метр... Позади будка часового и спирали колючей проволоки. Ган Рем торопливо укладывал взрывчатку. В это время в лицо ударил сноп света. Обдирая руки, Ган Рем скатился по насыпи и пополз к кустам. Но луч прожектора цепко держал его в своих объятиях, слепил глаза и мешал ориентироваться. Вдруг справа рванулось пламя, и раздался оглушительный взрыв. Мост начал оседать и рушиться. Взрывная волна ударила Ган Рема в спину, швырнула на камни...

А потом его допрашивали.

— Как твое имя?

— Кто командир группы?..

Ни побои, ни пытки не сломили юного героя. Мысль о том, что задание выполнено, придавала ему силы.

...Солнечные лучи с трудом пробиваются сквозь пыльные оконца тюрьмы. Последние шаги по родной земле...

— Скажи хоть, из какого ты рода? — спрашивает охранник. — Неужели хочешь умереть безымянным?

— Я пионер, — гордо отвечает Ган Рем. — Есть на моей земле такой род.

КАЛЕНДАРЬ ШКОЛЬНИКА

1987

ЯНВАРЬ

ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

ФЕВРАЛЬ

ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

МАРТ

ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

АПРЕЛЬ

СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

МАЙ

ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

ИЮЛЬ

СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

АВГУСТ

СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

СЕНТЯБРЬ

ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

ОКТЯБРЬ

ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

НОЯБРЬ

ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

ДЕКАБРЬ

ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ
20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ
20 21 22 23 24 25 26 27 28

ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ
20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ
20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Календарь школьника

1987

СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС
20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ
20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ
20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН
20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР
20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ
20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН
20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ
20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

ИПВ. №

ИЗДАТЕЛЬСТВО
ПОЛИТИЧЕСКОЙ
ЛИТЕРАТУРЫ

ЯНВАРЬ

ЯНВАРЬ

ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

ПН В

192

1 — Новогодний праздник. 1 — 1959 — Победа кубинской революции. День освобождения. **1** — 1919 — Образование Белорусской ССР. **2** — 150 лет со дня рождения М. А. Балакирева (1837—1910), русского композитора, пианиста, дирижера, музыкально-общественного деятеля. **12** — 75 лет со дня рождения (1912) Д. А. Кунаева, члена Политбюро ЦК КПСС, первого секретаря ЦК КП Казахстана. **12** — 80 лет со дня рождения С. П. Королева (1907—1966), советского ученого и конструктора в области ракетостроения и космонавтики. **21** — **1924 — Умер Владимир Ильич Ленин.** **22** — 70 лет со дня (1917) политических стачек и демонстраций в Петрограде, Москве, Нижнем Новгороде и в других городах России. **22** — 1905 — Расстрел царскими войсками мирной демонстрации рабочих в Петербурге. Начало первой российской революции. **25** — 1918 — III Всероссийский съезд Советов принял «Декларацию прав трудящегося и эксплуатируемого народа». В этом году исполняется 125 лет со дня рождения Нико Пиросманашвили (1862?—1918), грузинского живописца. В этом году исполняется 575 лет со дня рождения Жанны д'Арк (р. ок. 1412 — ум. 1431), народной героини Франции.

РЬ

СБ ВС
17 18

ЯНВАРЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ
19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Советская власть есть путь к социализму, найденный массами трудящихся и потому — верный и потому — непобедимый.

В. И. ЛЕНИН

Москва. Красная площадь

Утром шестого октября 1920 года кремлевскому часовому предъявил пропуск англичанин. В пропуске значилось: Герберт Уэллс... Часовой пропустил его в кабинет. За огромным столом со стопками книг сидел небольшого роста человек. Перед Гербертом Уэллсом был глава Советского правительства — Владимир Ильич Ленин. Для встречи с ним знаменитый английский писатель, автор романов «Война миров», «Человек-невидимка», и приехал в далекую страну.

Их беседа была откровенной. Вождь революции и писатель-фантаст говорили о будущем городов, о крестьянстве и, конечно, о судьбе новой России. Ленин поинтересовался: слышал ли Уэллс о том, что уже делается в стране,— об электрификации России? И стал рассказывать гостю о плане ГОЭЛРО... План был грандиозный, на многие годы, он охватывал все народное хозяйство.

Герберт Уэллс слушал Ленина и представлял равнинную, покрытую лесами страну, страну с неграмотными крестьянами, страну без технических специалистов. Планы строительства электростанций, думал он, обсуждаются сейчас в Англии, в Голландии — в странах с высокоразвитой промышленностью. А Россия? Истерзанная гражданской войной страна с разоренными деревнями, с застывшими фабриками, с длинными очередями за хлебом — и вдруг светлая, электрическая? Этого Уэллс не мог понять. Россия представлялась ему поверженным во мрак гигантом. А его собеседник с юношеской увлеченностью утверждал, что вместо разрушенных железных дорог появятся другие, электрифицированные, новые шоссе прорежут всю страну, поднимется из руин сильная, счастливая индустриальная коммунистическая держава...

«В какое бы волшебное зеркало я ни глядел, я не могу увидеть эту Россию будущего, но невысокий человек в Кремле обладает таким даром»,— признавался потом Уэллс. Он назвал Ленина «кремлевским мечтателем», а свою книгу — «Россия во мгле»...

Новую Россию, индустриальную, светлую, Герберт Уэллс увидел в 1934 году. Уэллс шел, опираясь на трость, по ступеням Мавзолея, и в памяти его звучал живой ленинский голос: «Приезжайте снова через десять лет и посмотрите, что сделано в России за это время». Убеленный сединами писатель наблюдает жизнь Советской страны. Он приветствует физкультурный парад с трибуны Красной площади; он спускается в метро, посещает завод, беседует с наркомом просвещения, знакомится с планом строительства Москвы, беседует с академиком И. П. Павловым...

А по приезде домой он напишет о том, с кем когда-то не согласился, не закончил разговора,— о великом человеке.

М. Баранова, Е. Велтистов
(Из книги «Излучать свет»)

НАШИ «ЗИМНИЕ»

Мелькают года.
Как торопится наше столетье!
Мелькают года.
У эпохи — полет, а не шаг.
...Уходят отцы,
завещая мужающим детям
Романтику
красных Октябрьских атак.
Становятся взрослыми
наши Сережки и Зинки,
Волнуются, спорят
и смотрят сквозь годы вперед.
У каждого свой,
пусть не взятый до времени,
«Зимний»,
И каждый уверен,
что он
этот «Зимний»
возьмет.
...Уходят отцы,
и отцами становятся дети,
Не гаснет романтика
красных Октябрьских атак.
Немало нам «Зимних»
еще штурмовать на планете...
Мелькают года.
Парусит Революции стяг.

Юлия Друнина

Ленинград. Памятник В. И. Ленину у Финляндского вокзала. Здесь 3 (16) апреля 1917 года с башни броневика Владимир Ильич Ленин произнес свою знаменитую речь, в которой приветствовал участников революции. Закончил Ленин свою речь призывом: «Да здравствует социалистическая революция!»

К ЮБИЛЕЮ В. П. КАТАЕВА

Ваня очнулся в полной темноте от страшных ударов, трясших землю. Его подбрасывало, швыряло от стенки, качало. Сверху с сухим шорохом сыпался песок. Ваня понимал, что находится в том самом блиндаже, куда его заперли перед допросом, и что вокруг — бомбежка. Бомба, разметавшая блиндаж, где сидел Ваня, была последней. В наступившей тишине слух мальчика уловил нежный согласный хор человеческих голосов, как будто бы где-то певших: а-а-а-а-а!.. С сильно бьющимся сердцем, прижавшись к земле, Ваня ждал, когда же, наконец, покажутся свои. И вот они показались. В тот же миг Ваня узнал солдата. Это был Горбунов.

— Дядя Горбунов! — крикнул Ваня...

И в ту же минуту глаза их встретились. На лице Горбунова вспыхнула радостная улыбка.

— Пастушок! Ванюшка! — крикнул Горбунов на весь лес. — Будь ты неладен! Гляди — жив! — говорил он, одним махом очутившись рядом с Ваней. Он крепко обнял мальчика, прижал его к себе и два раза поцеловал в губы жесткими солдатскими губами.

(Из повести «Сын полка»)

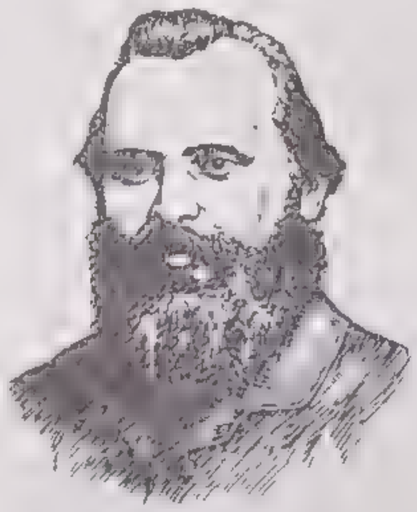
С. П. КОРОЛЕВ

Академик Сергей Павлович Королев никогда не был в космосе. Но он знал необычные условия космического пространства так же хорошо, как знаем мы свой земной дом. Десятки лет обдумывал он свои идеи, с тех незабываемых минут, как открыл труды Циолковского, как впервые в юности поднялся в небо на планере собственной конструкции, как запустил первую в своей жизни ракету... Рядом с Королевым работали друзья молодости — конструкторы первых ракет и самолетов, ныне известные ученые. Вместе с ними работали сотни молодых конструкторов, инженеров, техников — «горячие головы», готовые обсуждать любую идею сутки, недели, месяцы — сколько потребуется, чтобы на пустом до того месте родилось новое. Ведь не было тогда никаких примеров, никаких образцов во всей мировой технике! Знаменитое колесо — и то легче было изобрести, чем этот... как его величать... звездолет, ракетолет...

— Корабль — назовем его так,— сказал однажды товарищам Сергей Павлович Королев. — Космический корабль.

И пояснил: космический корабль выйдет в открытый космос, как морской корабль — в просторы океана. Здесь только все гораздо сложнее, чем в океане. Главное — человеческая жизнь должна быть в безопасности. Потому ни малейшей ошибки.

...Память людей сохранила одно давнее воскресенье. Тихий осенний день. В кабинете С. П. Королева десять человек, собравшиеся по приглашению Главного конструктора, ведут спокойный разговор. Обсуждается вопрос стыковки космических кораблей. Одному молодому конструктору показалось, что он находится на совещании по фантастике. А через несколько лет он услышал слова А. Елисеева: «И тут вдруг из пустоты появляется точка... Все растет... и в этом огромном пространстве корабли встречаются...» И лишний раз подивился: как умел Сергей Павлович планировать будущее.



М. А. БАЛАКИРЕВ

В 1855 году в Петербург приехал молодой композитор и пианист Милий Алексеевич Балакирев. «В первом Балакиреве я нашел взгляды, так близко подходящие к моим во всем, что касается музыки»,— говорил М. И. Глинка.

К Балакиреву тянулись молодые музыканты-любители. В 1856 году с ним познакомился военный инженер Ц. А. Кюи, через год — офицер Преображенского полка М. П. Мусоргский. Тогда началось сближение Балакирева с большим знатоком искусства В. В. Стасовым. В 1861 году к ним присоединился учившийся в Морском корпусе Н. А. Римский-Корсаков, а в 1862 году — профессор химии А. П. Бородин. Так сложился кружок, где руководителем, наставником и воспитателем стал Балакирев. «...Сколько поэзии, чувства, таланта и умения есть у маленькой, но уже могучей кучки русских музыкантов» — так однажды написал о них Стасов. С той поры за этим содружеством навсегда закрепилось название «Могучая кучка».

Балакиревцы стремились правдиво отражать в своей музыке жизнь народа и историю родной страны, раскрывать богатство и красоту народных песен и сказаний. Вместе обсуждали они свои новые сочинения, вместе разбирали лучшие произведения русской и европейской музыки.

М. А. Балакирев создал музыку к трагедии Шекспира «Король Лир», увертюры на темы народных песен, романсы, восточную фантазию для фортепиано «Исламей».

В 1862 году усилиями Балакирева и его друзей была открыта Бесплатная музыкальная школа. Балакиревцы стремились привлечь в нее как можно больше талантливых людей из народа, чтобы дать им возможность учиться.

В последние десятилетия жизни Балакирев отдает силы воспитанию молодых музыкантов и пишет новые музыкальные произведения.

ПИОНЕРСКАЯ КНИЖКА ЛУИСА КУСИДО

Завтра у студента Гаванского университета Луиса Кусидо ответственный день — встреча с пионерами в столичном Дворце пионеров. А рассказать Луиса попросили о том, как он стал одним из лучших студентов университета.

— С чего начинал... — размышлял Луис.

Луис открывает свою пионерскую книжку, бережно сохраняемую в доме как реликвию. Это членский билет пионера Луиса Кусидо. Такие билеты вручают кубинским пионерам вместе с пионерскими галстуками.

Многое вспомнилось Луису, когда открыл он старую книжку. Первую свою благодарность Луис получил, будучи пионером-монкадистом. Их звездочке поручили как-то навести порядок на школьной спортплощадке. «А может, брусья подремонтируем — вон перекладина отвалилась...» — предложил Луис после уборки. Ребята заупрямились: не наше это дело — ремонт.

Но Луис уже принял решение... Вдвоем они остались тогда на площадке. Принесли инструмент и, пока не поправили перекладину, не ушли из школы. На следующий день им объявили благодарность, а Луиса вскоре после того случая избрали командиром звездочки...

Луис листает членский билет, и за каждой строкой встают события школьной жизни: поход на пик Туркино, шутливая операция «Пионеры — против сидячего образа жизни», учеба на пионерского регулировщика уличного движения и поездка в Варадеро, в международный пионерский лагерь на соревнования юных легкоатлетов... За каждой строчкой — упорный труд. Будь то на уроках, в спортивном зале или в поле...

Закрыта книжка. Теперь Луис знает, о чем расскажет на завтрашней встрече,— о своем пионерском детстве...

Я, ТЫ И ЭВМ

Электронные вычислительные машины облегчают труд человека, экономят время, ускоряют решение сложных задач. Сегодня уже без них не обойтись. Они помогают в освоении космоса, в научных исследованиях, в автоматизации и роботизации производства. Вот, например, какими «умными» стали роботы. Если в ячейке пусто, робот, не делая лишних движений, передвигается и берет деталь из другой ячейки. В зависимости от формы детали он задает программу ее обработки токарному станку. Но какими бы «умными» ни казались машины, думает за них человек. Машина действует по составленной им программе, последовательно выполняет указанные в ней команды.

Чтобы придумывать новые машины, составлять новые программы, нужно многое знать, уметь логически мыслить. В недалеком будущем применение ЭВМ станет массовым. Компьютер поможет и конструктору в его разработках, и библиотекарю в поисках книги, и портному, который сможет увидеть на дисплее силуэт нового костюма. Словом, компьютеры должны осваивать все.

Многие из вас уже познакомились с микрокалькуляторами в школе. С их помощью удается быстро решать большее число задач. А некоторые ребята начали работать на персональных ЭВМ. В дальнейшем всем придется осваивать различные ЭВМ. Возможно, это будет персональный компьютер «Агат». Он не только хороший партнер в шахматной игре. «Агат» легко переключается на роль учителя. На его экране можно наблюдать за ходом химических реакций, результатами опытов по физике. Кстати, некоторые пакеты школьных программ для этого компьютера составили новосибирские ребята. Программы можно применять на уроках физики, химии, математики.

О том, как используют на уроках компьютеры ваши сверстники, что умеют сегодня и что смогут делать завтра вычислительные машины, рассказывается на страницах газеты «Пионерская правда» в постоянной рубрике «Я, ты и ЭВМ». В газете открыт и пионерский вычислительный центр, которым руководит доктор педагогических наук И. Н. Антипов.

Пионерский ВЦ знакомит с принципами работы вычислительных машин и средствами общения с ними. Задания воображаемого компьютера ЭЛЕКТРОНИКА охотно выполняют десятки тысяч ребят. А москвич Толя Филиппов даже перевел все команды ЭЛЕКТРОНИКА на язык электронно-вычислительной машины, с которой мальчика научил работать старший брат. Толю Филиппова и авторов других лучших работ ЭЛЕКТРОНИК наградил микрокалькуляторами.

ПОСТУЧАЛАСЬ В ДОМ ЗАБОТА

«Сколько снегу насыпало! И не холодно, значит, снежки хорошо лепиться будут, крепость можно построить...» — размышлял Володя Виноградов, стоя на крыльце своего дома. Выбежал он на улицу и... еле-еле удержался на ногах: по протоптанной в сугробах тропке можно было скользить, как по льду. И пока добрался до своего приятеля Виталика Милеева, мысли у него приняли совсем другой оборот.

— На улице сегодня был? — с ходу спросил он.

— Нет еще. А что? — удивился Виталик.

— Ничего, хорошая погода. Сто метров пройдешь и не шлепнешься — считай, что ты акробат. Михаил Федорычу в акробаты записываться поздно.

...С Михаилом Федоровичем Савченко ребята из школы № 3 познакомились еще осенью, когда выясняли, кому из ветеранов в их зоне пионерского действия нужна помощь. Друзья забежали по дороге за Вовой Власовым, и все вместе отправились дальше. А у самого дома Михаила Федоровича встретили одноклассниц. Калитка с трудом поддалась — чуть не на треть ее высоты лежал снег. Мальчишки взялись за лопаты и принялись расчищать двор. Анжела Хортова с Валей Юрченко отправились в магазин. Хоть и недалеко он стоит, но возвращаться надо в гору. Старому человеку с больной ногой да еще по такой погоде это непросто.

Оксана Шалыго, Алеся Метла и Света Артюховская навели чистоту в доме, а ребята принесли дров.

— Да хватит уже, хватит,— уговаривал Михаил Федорович.— Садитесь лучше, чаю попьем...

Не успела за ребятами закрыться дверь, приехала из Витебска дочь. Проведать отца, по хозяйству помочь.

— Опоздала немножко,— сказал Михаил Федорович.— Пионеры у меня порядок навели. Славные ребята — работящие, заботливые.

И хоть не любит Михаил Федорович говорить о своих чувствах, рассказал он дочери, что радостней стало ему жить, когда познакомился с пионерами.

Витебская обл., г. Городок — А. Михальчук

ЮНЫЕ ГЕРОИ ОКТЯБРЯ

Владимир Ильич Ленин говорил, что «и дети, подрастающие пролетарии, должны помогать революции». Так и было в жизни.

Дети всегда были верными помощниками своих отцов и матерей, старших братьев и сестер — революционеров. Сотни и тысячи ребят стремились принять участие в борьбе за новую жизнь в рядах рабочих, крестьян, солдат и матросов. Красное знамя революции полито кровью юных борцов за свободу. Эти ребята не носили пионерских галстуков, но они были как бы первыми пионерами тех далеких лет. Ведь пионер — это значит идущий впереди.

Во время Декабрьского вооруженного восстания 1905 года в Москве многие ребята помогали рабочим. Они сооружали баррикады, подносили дружинникам патроны, воду, пищу, вели разведку, рискуя жизнью, под ураганным огнем переносили раненых, оказывали им первую помощь.

Навечно занесено в Книгу почета Московской городской пионерской организации имя Тимы Миронова — юного борца революции 1905—1907 годов. Тиме поручили доставить в штаб Пресни срочное донесение. Для этого надо было перебежать Тверскую улицу (ныне улица Горького), которая простреливалась врагами. Мальчик решил незаметно переползти через улицу. Только он преодолел несколько метров, как солдаты открыли по нему огонь. Как ни пытались дружинники отвлечь внимание на себя, солдаты продолжали яростно стрелять. А когда, петляя, Тима достиг противоположной стороны улицы, одна из пуль смертельно ранила мальчика. Увидев слезы на глазах склонившихся над ним дружинников, мальчик прошептал: «Не надо... ведь я же за счастье, ребята, старался...»

К СЛУЖБЕ ГОТОВ

На стометровке они бегут рядом — Лиля Русецкая и ее воспитанник шотландская овчарка по кличке Хорт. Лиля бежит легко, видна хорошая тренировка, Хорт тоже бежит без напряжения и, видимо, мог бы легко прибавить темп и обогнать свою хозяйку. Но не обгоняет. К финишу они приходят вместе.

Это умение Хорта всегда, при любых обстоятельствах держаться рядом с хозяйкой, причем обязательно с левой стороны, необходимо во время патрульной службы. Лиля как член отряда юных друзей милиции часто вместе с Хортом выходит на патрулирование вечернего города в составе бригады милиции.

— Преследование и задержание ему даются легко. А вот сидеть в засаде не любит — не тот характер,— рассказывает Лиля о своем воспитаннике.

По характеру Хорт живой, веселый. Конечно, неподвижно сидеть в засаде — трудное для него испытание. И все же он справляется с ним. Может подолгу лежать, прижавшись к земле и не шевелясь. Может ползти по земле так долго, как это нужно для выполнения задания.

— А самое трудное для него — не вздрагивать при выстреле,— продолжает Лиля.

Любая необученная собака во время выстрела пугается. Лиля приучала Хорта слушать выстрелы сначала издалека, потом все ближе. Сейчас он не моргнет, если даже выстрел раздастся возле самого уха. За эти качества овчарку признали годной не только нести караульную службу, но и служить в армии, участвовать в боевых операциях.

Всего школьники города Даугавпилса в своем клубе служебного собаководства воспитали и передали 6 собак в Советскую Армию и еще 4 — в железнодорожную охрану.

Латвийская ССР, г. Даугавпилс — А. Лельевр

САЛАМАНДРА ПЯТНИСТАЯ, ИЛИ ОГНЕННАЯ

ТРИТОН ГРЕБЕНЧАТЫЙ

ЛЯГУШКА ОЗЕРНАЯ

ЛЯГУШКА ПРУДОВАЯ

Саламандры, тритоны, жабы — обширен класс земноводных, или амфибий. На земле живет их около 2850 видов. Уникальна роль земноводных в развитии жизни на нашей планете. 300 миллионов лет назад покинули они океан, первыми выйдя на сушу. До амфибий не было у животных ни ног, ни ушей. С появлением этих первопроходцев сухопутной жизни природе удалось разом решить множество проблем.

Озерная и прудовая лягушки, о которых пойдет речь,— самые распространенные и привычные нам амфибии. Уже в названии этих земноводных заложены различия в образе их жизни. Обе они живут в воде или близ нее. Оливковый, зеленый или темно-коричневый цвет кожи, усеянной черными и темно-зелеными пятнами, делают неподвижную озерную лягушку незаметной на фоне водной и прибрежной растительности. Это прекрасно помогает ей охотиться.

Лягушки — хищники. Орудие их охоты — язык, прикрепленный во рту совсем не тем концом, как у всех других животных. Приметив ползущую муху или жука, летящую стрекозу, лягушка с поразительной точностью выстреливает языком в свою добычу. Происходит это мгновенно. Лишь специальная киносъемка позволяет увидеть, как язык лягушки прищелкивает, оглушает жертву, моментально приклеивается к ней и столь же стремительно втягивается восвояси. Щелчок — и нет мухи...

Видят лягушки отлично. Днем и даже ночью! Но видят лишь перемещающиеся предметы. Неподвижное окружение для них отсутствует. Зато сколько вредных насекомых, назойливых мух, комаров истребляют они, стоя на страже наших лугов и лесов!

ГОВОРИТЕ ПРАВИЛЬНО!

Одинаковы ли по значению и употреблению слова невежа и невежда?

«Невежа» является исконно русским словом, а «невежда» было характерно для старославянского языка, из которого оно и попало в русский. Еще в XIX веке эти слова заменяли одно другое в общем значении «неучтивый, невежливый человек». Однако в современном русском языке они разошлись в своих значениях. Поэтому в литературном языке надо четко разграничивать эти слова в зависимости от контекста и смысла.

Невежа — грубый, невоспитанный человек. Слово входит в гнездо однокоренных образований: вежливость, невежливость, вежливо. Например: «Как! с невежою? чтобы я примирился с этим грубияном?» (Н. В. Гоголь. Повесть о том, как поссорился Иван Иванович с Иваном Никифоровичем).

Слово же *невежда* обозначает необразованного человека, неуча. Оно входит в ряд образований: невежество, невежественный, невежественность. Например: «Невежда он был круглый, ничего не читал» (И. С. Тургенев. Татьяна Борисовна и ее племянник). Так можно назвать человека, несведущего в какой-либо области знаний: «Невежда в физике, а в музыке знаток» (И. А. Крылов. Павлин и Соловей).

Как правильно сказать — мыться в ванной или мыться в ванне?

Ванна — это большой продолговатый сосуд для купания, мытья. А помещение в квартире, где находится ванна, называется ванная комната или ванная. Говорят: мыться в ванне, принимать ванну, но закрыть дверь ванной, выйти из ванной. Нельзя говорить: находиться в ванне, дверь в ванну, пойти в ванну, если имеется в виду ванная комната. *Правильный вариант: находиться в ванной, дверь в ванную, пойти в ванную.*

Есть такие случаи, когда от употребления слов *ванна* или *ванная* меняется смысл сказанного, например: мыться, стирать в ванне (а не в тазу), мыться, стирать в ванной (а не в кухне).

ЗАГАДКА

Сильнее солнца, слабее ветра,
Ног нет, а идет, глаз нет, а плачет.

(Туча)

ВСЕ СБЫВАЕТСЯ НА СВЕТЕ

Стихи М. Пляцковского

Музыка Е. Крылатова

Туча хмурая растает,
Солнце выглянет опять,
Кто-то вредный добрым станет,
Если очень пожелать.

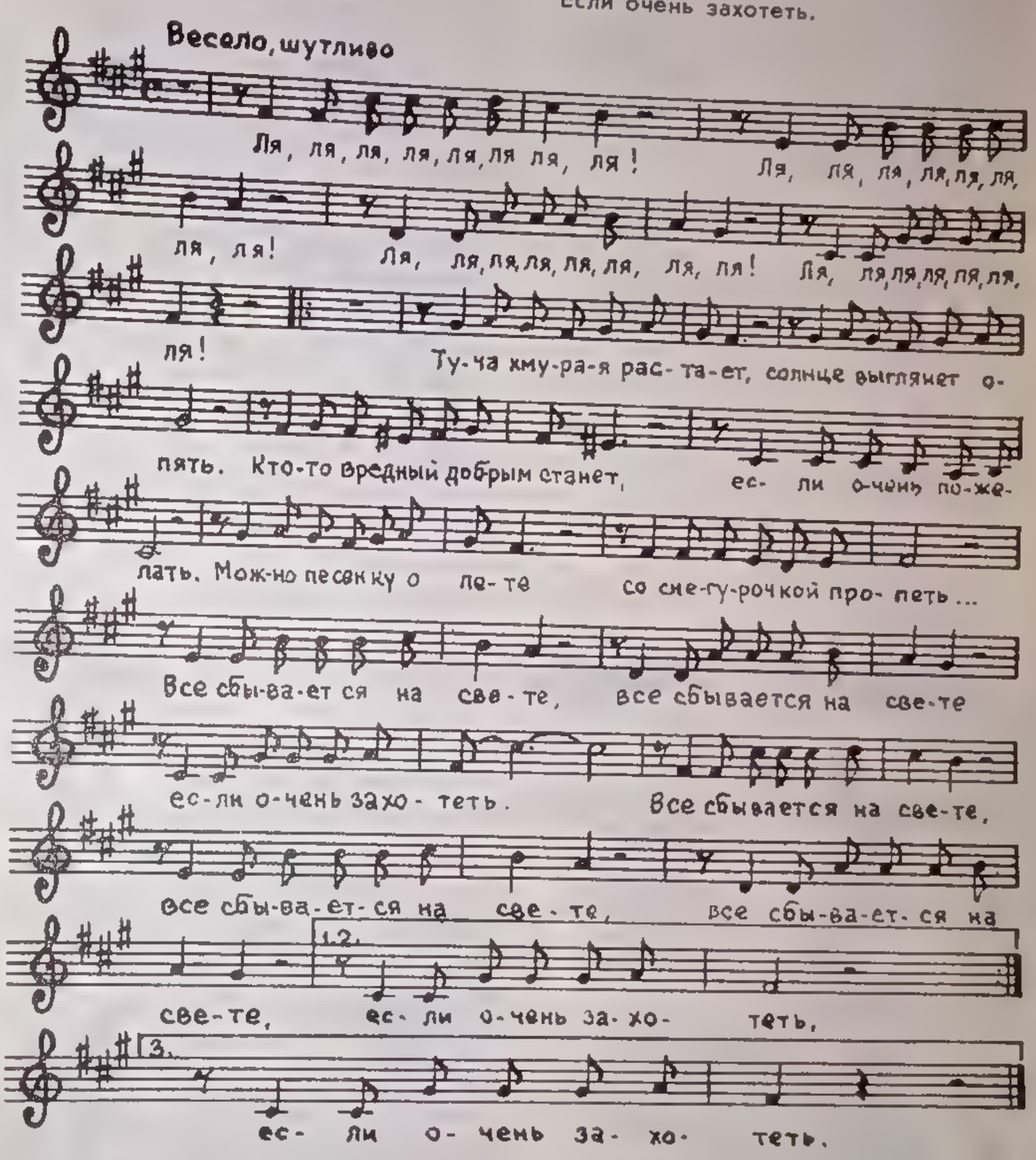
Можно песенку о лете
Со снегурочкой пропеть...
Все сбывается на свете,
Если очень захотеть.

Вот бы пальчиком потрогать
Самый краешек мечты,
С ней найти свою дорогу
Непременно сможешь ты.

К синим звездам любят дети
В разноцветных снах лететь...
Все сбывается на свете,
Если очень захотеть.

Как воздушный легкий шарик,
Грусть умчится в облака.
То, что нам не разрешают,
Разрешат наверняка.

Можешь сто друзей ты встретить,
Сто мультфильмов посмотреть...
Все сбывается на свете,
Если очень захотеть.



УЛЫБНИТЕСЬ С НАМИ!

— Кто скажет определение теоремы? — спросил учитель математики.

— Теорема — это имя существительное женского рода единственного числа! — выпалила Надя.

— Если пропал электрический ток, что нужно сделать? — спросил учитель физики.

— Зажечь свечу! — сразу откликнулся Ваньо.

Из газеты болгарских пионеров «Септемврийче»

Учитель:

— Юрай, скажи, пожалуйста, какое-нибудь слово, в котором несколько раз повторяется гласный звук «о».

Юрай:

— Го-о-о-о-о-о-о-л!

— Чем отличаются морские рыбы от пресноводных, которые водятся в нашей реке? — спрашивает учитель.

— Тем, что они живут очень далеко от нас, — отвечает одна из учениц.

Из чехословацкого журнала «Рогач»

КАНИКУЛЫ · КАНИКУЛЫ

ДЕД МОРОЗ

Белорусская игра

Ребята по считалке выбирают Деда Мороза и разбегаются по площадке. Дед Мороз бежит за ними и старается дотронуться до одного из ребят рукой, «заморозить» его. «Замороженный» должен остановиться и развести руки в стороны. Игра заканчивается, когда будут «заморожены» все ребята (или двое-трое ребят, по уговору). Затем выбирают нового Деда Мороза и начинают игру сначала.

Белый пух,
снежный пух —
все-все-все в пуху вокруг!
Пух
на шапках,
пух
на шубках,
пух
на бровках,
пух
на губках.
Как щекотно, ух!
Кто щекочет?
— Пух!

ПТИЦЫ

Эстонская игра

Дети по считалке выбирают «хозяйку» и «ястреба», остальные — «птицы». «Хозяйка» тайком от «ястреба» дает название каждой птице: «Ты — кукушка», «Ты — ласточка» и т. п. Прилетает «ястреб».

— Зачем пришел?
— За птицей.
— За какой?

«Ястреб» называет, например, «кукушку». «Кукушка» выбегает, «ястреб» ее ловит. Если названной «ястребом» птицы нет, «хозяйка» прогоняет «ястреба». Игра продолжается, пока «ястреб» не поймает всех птиц.

— Ласточка,
ласточка,
что там случилось?
— Девочка Марта
в лесу заблудилась!
Спешат ей на выручку
добрые птицы —
чечетки,
стрижи,
снегири
и синицы.

ВОЛК И КОЗА

Латышская игра

По считалке дети выбирают «волка» и «козу», остальные — «пастухи». Взявшись за руки, «пастухи» движутся по кругу. «Волк» должен поймать «козу», но попасть в круг он может только через «ворота» (двое ребят движутся по кругу с поднятыми руками), а «коза» — в любом месте. Когда «волк» поймает «козу», игра начинается сначала.

Сидит Волк в избушке,
пьет чаек из блюдца,
ольховый чай,
пахучий,
с сахаром вприкуску.
Сам кряхтит,
самовар пыхтит.
— Эй, Коза!
Открой глаза.
Выходи сюда, Коза.
Только, чур, не пятиться,
не робеть, не прятаться,
некого бояться:
серый Волк в избушке
пьет чаек из блюдца
с сахаром вприкуску!

КАНИКУЛЫ • КАНИКУЛЫ

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ

Русская игра

В эту игру можно играть в помещении. По считалке ребята выбирают водящего. Затем составляют стулья (их должно быть меньше, чем ребят) и по возгласу водящего «море волнуется» бегают, прыгают, изображая волны. По крику «море утихло» бросаются занимать места. Ребятам, оставшимся без места, водящий назначает фанты — просит их сплясать, спеть или прочитать стихотворение.

Море волнуется!
Передо мной
бьется о берег
волна за волной.
Эта волна —
не очень сильна.
А эта волна —
сильнее слона!

СЕРЫЙ КОТ

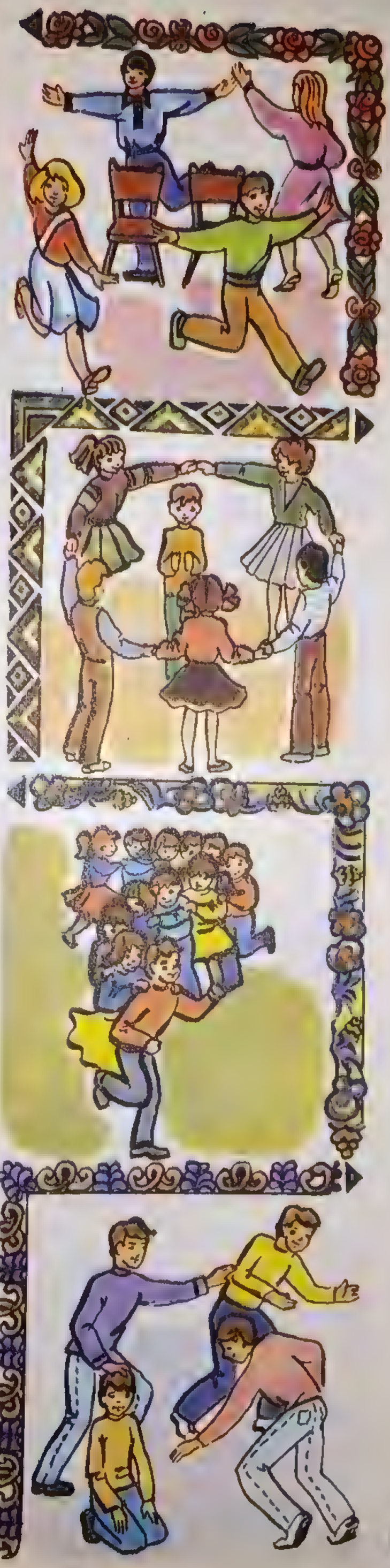
Украинская игра

По считалке ребята выбирают «кота». Остальные — «мыши». «Мыши» встают за «котом» в колонну. Колонна движется по площадке. Между «котом» и «мышами» происходит разговор:

— Есть мыши в стогу?
— Есть!
— Боятся кота?
— Нет!
— А я, Котофей,
разгоню всех мышей!

«Мыши» разбегаются, «кот» ловит их. Кого поймает, тот становится «котом».

Бродит Кот
по траве.
Носит сон
в рукаве.
Как увидишь
этот сон,
выходи, Мышонок, вон!



ЗАЙЧИК В ОГОРОДЕ

Литовская игра

По считалке ребята выбирают «зайчика», затем встают в круг и подают друг другу руки. «Зайчик» прыгает в середине круга — это «огород». По команде дети поднимают и опускают руки, а «зайчик» старается проскочить под ними. Если ему удается выскочить из «огорода», он выбирает себе замену — нового «зайчика». Игра начинается сначала.

Целую ночь
в огороде на грядке
зайцы играют
в ловитки и
в прятки.
Бабушка
утром
придет за капустой,
а в огороде
голо и пусто!

СТОРОЖ

Грузинская игра

Выбранный по считалке «сторож» подходит к одному из играющих. Тот сразу же присаживается на корточки, а «сторож» кладет руку ему на голову — «охраняет» его. Другой рукой он старается задеть ребят, которые пытаются дотронуться до сидящего. Те, кого «запятнает» «сторож», выходят из игры, тот, кто «запятнает» сидящего, становится новым «сторожем».

Зайчик в ямке
спит-спит-спит.
Верно, Зайчик занемог,
и не может Зайчик — прыг,
Зайчик — прыг,
Зайчик — скок!
Вот охотник
топ-топ-топ!
С ним Собака —
гав-гав-гав!
Миг — и Зайчик наутек,
Зайчик — прыг,
Зайчик — прыг,
Зайчик — скок!

ФЕВРАЛЬ

ФЕВРАЛЬ

ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

2 — 1918 — Совнарком РСФСР принял декрет об отделении церкви от государства и школы от церкви. **7** — 175 лет со дня рождения Чарлза Диккенса (1812—1870), английского писателя. **8** — **День Аэрофлота. 9** — 100 лет со дня рождения В. И. Чапаева (1887—1919), героя гражданской войны. **10** — 150 лет со дня смерти А. С. Пушкина (1799—1837), русского поэта. **11** — 100 лет со дня рождения И. Д. Шадра (1887—1941), советского скульптора. **18** — 50 лет со дня смерти Г. К. Орджоникидзе (1886—1937), деятеля Коммунистической партии и Советского государства. **19** — 100 лет со дня рождения Г. Д. Гая (1887—1937), советского военачальника, героя гражданской войны. **20** — **25** февраля 1948 г. — Трудящиеся Чехословакии одержали историческую победу над реакцией. **23** — **День Советской Армии и Военно-Морского Флота.** **25** — 1986 — Открытие XXVII съезда КПСС. **25** — 1921 — Установление Советской власти в Грузии. **27** — 100 лет со дня рождения П. Н. Нестерова (1887—1914), русского военного летчика, основоположника высшего пилотажа.

ФЕВРАЛЬ

ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

АРМИИ

Видела вся планета
В тучах огня и дыма —
Слава твоя бессмертна,
Воля несокрушима.
Сила твоя стальная
Двигалась, как лавина,
По берегам Дуная,
По площадям Берлина.
Мы на огне горели,
Мы по сугробам спали,
Многие — постарели,
Многие — в поле пали.
Многое нынче память
Восстановить не может.
Новый день наступает —
Старый со славой прожит.
Только не смеет время
Вынуть из песни слова,
Только доброе семя
Всходит снова и снова —
В новых полках и ротах,
В детях и внуках наших,
В новых твоих походах,
В новых железных маршах.
Вижу иные лица,
Штык и строку Устава.
Старая слава — длится,
Новая зреет слава!

Николай Грибачев,
лауреат Ленинской премии

8 ФЕВРАЛЯ — ДЕНЬ ЮНОГО ГЕРОЯ-АНТИФАШИСТА

МИЛИСИАНА БРЕНДА

Бренде Исабель Роча едва исполнилось четырнадцать лет, когда она стала бойцом Сандинистской народной милиции. Живет Бренда в шахтерском поселке на северо-востоке Никарагуа. Часто границу страны переходили недобитые сомосовцы и налетали на поселок. И тогда Бренда брала винтовку. В школе ее иначе и не называли, как милисиана Бренда. Однажды бандиты напали на электростанцию, которую охраняли восемь милисиано, среди них и Бренда. Больше часа шел неравный бой. Товарищи Бренды погибли, а она продолжала отстреливаться. Вражеская пуля пробила правую руку. Пересилив боль, Бренда переложила винтовку в левую... Сомосовцам оставалось пробежать метров двадцать до траншеи, где залегла Бренда. Они не сомневались: через пять — десять минут все будет кончено. Но в этот момент на помощь девочке подоспели пограничники.

Много дней врачи боролись за жизнь Бренды. Тяжелораненую девочку удалось спасти, но правую руку пришлось отнять. Бренда мужественно перенесла операцию. Чтобы поправить здоровье, ее направили в Советский Союз.

...Когда мы вошли в палату Бренды, девочка сидела за маленьким столиком и писала. Пальцы ее были перепачканы чернилами — трудно пока писать левой рукой.

Бренда улыбнулась, показала на пухлую стопку писем, лежащих на подоконнике.

— Это все мне. И на каждое письмо надо ответить.

Сколько испытаний выпало на долю этой хрупкой девочки! Однако Бренда не унывает.

— Когда я вернусь домой, снова пойду в милицию,— говорит она.

— Но как ты справишься с бандитами? Ты же не сможешь стрелять.

— А разве милисиано только стреляют? Нет, камарадо, у нас хватит дел всем. Пока есть враги, я буду с ними бороться как могу. Хочу обучать грамоте моих земляков-ополченцев. Ведь многие из них никогда не держали в руках книгу...

Из пачки писем Бренда достает одно.

— Мои друзья пишут, что в нашей школе организовали отряд Сандинистской детской ассоциации. Меня заочно выбрали командиром отряда. Ребята просят, чтобы возвращалась скорее. Столько дел...

Бренда аккуратно разгладила письмо на столике, смущенно посмотрела на нас:

— Только бы рана быстрее зажила.

А. Рыбин

В. И. ЧАПАЕВ

В ноябре 1917 года уездный ревком в городе Николаевске (ныне город Пугачев Саратовской области) постановил:

1. Арестовать уездного комиссара Временного правительства помещика Медведева.

2. Отстранить от должности командира 138-го запасного полка подполковника Отмарштейна.

3. Назначить на должность командира полка В. И. Чапаева.

Василий Иванович Чапаев был человеком не робкого десятка и умел воевать, о чем свидетельствовали награды за военные заслуги. А самое главное — он был членом солдатского комитета от ленинской партии большевиков. Ревком не ошибся в своем выборе: Чапаев оказался талантливым организатором и командиром. Под его руководством революционные солдаты помогли большевистски настроенным трудящимся уезда подавить сопротивление контрреволюции и утвердить власть Советов. Из отрядов Красной гвардии, сформированных Чапаевым, впоследствии выросли части регулярной Рабоче-Крестьянской Красной Армии, а Чапаев стал выдающимся начдивом.

В феврале 1919 года, когда полки, которыми командовал Чапаев, вели бои на Восточном фронте, комиссаром к нему был назначен посланец иваново-вознесенских рабочих Д. А. Фурманов.

Почти полгода бок о бок сражались Чапаев и Фурманов. Их спаяла крепкая дружба. Перед Фурмановым раскрылось необыкновенное богатство самобытной, могучей и красивой натуры начдива Чапаева.

Вражеские пули в начале сентября 1919 года оборвали его жизнь. Но имя и дела Чапаева обрели бессмертие. В 1923 году Фурманов опубликовал о нем книгу, а в 1934 году на ее основе был снят фильм. Чапаев — это народный герой новой эпохи, которую открыл миру Великий Октябрь.

Г. Д. ГАЙ

«Как коммунист, я всегда был там, где революции угрожала наибольшая опасность». Так говорил Гая Дмитриевич Гай — легендарный герой гражданской войны.

На Волге и Урале, Дону и Маныче, Десне и Немане, на многих фронтах гражданской войны прославил он свое имя.

Волга! Помнишь, дорогая,
Как полки героя Гая,
Банды белых настигая,
Их смели, как пыль...

Так пелось в песне. Так было на самом деле.

Когда вслед за Самарой противник овладел Симбирском, в штабе Первой революционной армии считали, что отряд командира Гая разбит, а сам Гай погиб. Каково же было изумление политического комиссара армии В. В. Куйбышева, когда разведка донесла, что из Заволжья к станции Майна движется колонна во главе с командиром Гаем! Три тысячи стойких бойцов прорвались через кольцо врага и стали костяком стрелковой дивизии, которая потом участвовала во взятии Симбирска. Дивизия стала называться 24-й Железной.

Гай ворвался со своими бойцами в город, спас от расстрела красноармейцев и советских работников, брошенных в тюрьму. Красноармейцы 1-й армии телеграфировали Владимиру Ильичу Ленину: «Это ответ на Вашу одну рану, а за вторую — будет Самара».

Владимир Ильич ответил: «Взятие Симбирска — моего родного города — есть самая целебная, самая лучшая повязка на мои раны. Я чувствую небывалый прилив бодрости и сил. Поздравляю красноармейцев с победой и от имени всех трудящихся благодарю за все их жертвы».

Это только один эпизод из боевой жизни Гая. Золотыми буквами вписано его имя в историю вооруженной борьбы Красной Армии с белогвардейцами и интервентами.

П. Н. НЕСТЕРОВ

9 сентября 1913 года над Сырецким военным аэродромом Киева поднялся самолет «Ньюпор». «В воздухе — поручик Нестеров»,— разнеслось по аэродрому.

Достигнув километровой высоты, Нестеров выключил мотор, и самолет круто пошел вниз, а затем, с вновь включенным мотором, взмыл вертикальной дугой. В верхней точке петли самолет лег «на спину». Зрители «ахнули», ожидая падения машины. Но самолет вновь принял вертикальное положение носом вниз. Замкнув таким образом кривую, «Ньюпор» вышел из пике и благополучно приземлился. Первая в истории авиации «мертвая петля», названная позже «петлей Нестерова», была выполнена. Петра Николаевича встретили восторженными приветствиями, поздравлениями. Иначе расценило полет Нестерова авиационное начальство. Ему грозили арестом за то, что он рисковал... казенным имуществом. Немалых усилий стоило Нестерову доказать, что выполненная им фигура — результат точного математического расчета, выдержки и знания машины.

Не раз еще рядом с именем Нестерова прозвучит слово «впервые». На маневрах 1913 года он впервые вел с самолета корректировку артиллерийской стрельбы. И впервые организовал групповой перелет по маршруту Киев—Остер—Козелец—Нежин — Киев. Весной и летом 1914 года Нестеров организовал три дальних перелета: Киев—Одесса—Севастополь, Киев—Гатчина, Москва—Петербург.

Началась первая мировая война. Отряд штабс-капитана Нестерова вел воздушную разведку под Львовом. 8 сентября 1914 года П. Н. Нестеров совершил первый в истории авиации таран. «Русскому солдату не нужны приманки славы, величие подвига, он честно выполняет свой долг до смерти, от всего сердца: вот и все». Так говорил талантливый авиатор П. Н. Нестеров. Так он жил, так и погиб.

И. Д. ШАДР

По бескрайнему простору полей уверенно шагает человек. Свободным движением руки он широко разбрасывает семена. Сеятель сосредоточенно смотрит вдаль. Радостен труд на вольной, свободной земле. Земля отдана крестьянам... Автор фигуры «Сеятеля», отлитой в бронзе,— скульптор Иван Дмитриевич Шадр.

С первых дней революции он с теми, кто «вышел строить и месть в сплошной лихорадке буден». Им уже созданы портреты Карла Маркса, Розы Люксембург, Карла Либкнехта. И вот 1922 год. Молодая Советская республика приступает к восстановлению народного хозяйства. Предстоит обмен денег. На новых денежных знаках должны быть изображения хозяев страны — рабочего, крестьянина, красноармейца. Шадр предлагает создать серию скульптур, которые можно будет затем воспроизвести и на деньгах...

Прошли годы. Созданные Шадром бюсты «Рабочий», «Крестьянин», «Красноармеец», фигура «Сеятель», скульптура «Булыжник — оружие пролетариата» заняли свое место в залах музеев. А скульптор вновь полон смелых идей и дерзновенных замыслов. Многое успел сделать Шадр за свою полную творческого горения жизнь. В 1927 году в Грузии на плотине Земо-Авчальской ГЭС был воздвигнут созданный им памятник В. И. Ленину. День открытия памятника совпал с днем торжественного пуска гидроэлектростанции. На века прославил памятник ленинскую идею электрификации страны.

Памятник В. И. Ленину на Земо-Авчальской ГЭС (Грузинская ССР)
Скульптор И. Д. Шадр

Выдающейся работой скульптора стал и проект памятника «буревестнику революции» А. М. Горькому. Работа над этим произведением была завершена уже после смерти Шадра скульпторами В. И. Мухиной, Н. Г. Зеленской, З. Г. Ивановой. Памятник установлен в Москве, на площади Белорусского вокзала.

Красота духа, тесно связанная с красотой формы, реалистическая правдивость в сочетании с революционной романтикой образов — вот главное, что внес скульптор И. Д. Шадр в историю советского изобразительного искусства.

О. Никологорская

ПОДПИСАНЫ ЛЕНИНЫМ

ЦЕРКОВЬ ОТДЕЛЯЕТСЯ ОТ ГОСУДАРСТВА.
ШКОЛА ОТДЕЛЯЕТСЯ ОТ ЦЕРКВИ.
ПРЕПОДАВАНИЕ РЕЛИГИОЗНЫХ ВЕРОУЧЕНИЙ ВО ВСЕХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ И ОБЩЕСТВЕННЫХ, А ТАКЖЕ ЧАСТНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ, ГДЕ ПРЕПОДАЮТСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ, НЕ ДОПУСКАЕТСЯ.

(Из декрета Совета Народных Комиссаров от 2 февраля 1918 года о свободе совести, церковных и религиозных обществах)

В старой, дореволюционной школе едва ли не самым главным предметом считался закон божий. Попы усердно насаждали религиозный дурман, внушали детям покорность богу, царю.

Еще в 1903 году в Программе партии по предложению В. И. Ленина было записано требование отделить церковь от государства и школу от церкви. После победы Великой Октябрьской социалистической революции это требование осуществлено на деле. Владимир Ильич сам редактировал проект декрета, внес в него существенные дополнения.

С нетерпением ждали школьники этого декрета. Вот отрывок из письма Жени Замощиной, ученицы 3-го класса женской гимназии:

«Дорогой товарищ Ленин! Я пишу из г. Красноярска... Пожалуйста, я Вас прошу написать нашей гимназии предписание, чтобы у нас не был обязательным закон божий...»

— Через некоторое время,— вспоминала потом Е. М. Замощина,— пришел ответ, в котором по поручению Владимира Ильича сообщалось, что Советским правительством принят декрет об отделении церкви от государства. Текст декрета был приложен к письму.

Залп «Авроры» возвестил миру о создании на земле первого государства рабочих и крестьян.

Память о революционерах, которые прошли сквозь тюрьмы и ссылки, память о героях, штурмовавших Зимний, громивших Колчака, Деникина, память о человеке труда, который отсталую Россию превратил в великую индустриальную державу,— священна.

В честь героев Октября, героев гражданской войны проводится ежегодно с 31 октября по 6 ноября НЕДЕЛЯ РЕВОЛЮЦИОННОЙ СЛАВЫ. Эта традиция Ленинского комсомола и Всесоюзной пионерской организации имени В. И. Ленина родилась в 1977 году.

Неделя революционной славы открывается дружинной пионерской линейкой. В этот день в отрядах проходят встречи с ветеранами партии, комсомола, героями войны и труда. Старшие товарищи рассказывают пионерам о Владимире Ильиче Ленине и его верных соратниках, о памятных событиях 1917 года, о событиях гражданской войны и ее героях. Народные депутаты, комсомольские и пионерские работники проводят беседы о том, как за годы Советской власти изменился облик родного края, города, района, в котором живут юные ленинцы.

У Поста № 1, у памятников героям Октября и гражданской войны выстраивается почетный караул. Он несет вахту в течение всей Недели революционной славы.

В дни Недели юные ленинцы организуют трудовые десанты, благоустраивают дворы и улицы, парки и скверы. В каждой дружине проходят праздники Красного знамени, Красной звезды, Красного галстука, встречи трех поколений.

В последний день Недели проходит торжественный прием в ряды Всесоюзной пионерской организации имени В. И. Ленина.

Пионеры возлагают цветы к памятникам В. И. Ленину, монументам, обелискам, открытым в честь борцов за Советскую власть.

Отвага, бесстрашие, беззаветная любовь к Отчизне — вот бастионы, которые нельзя разрушить. Вот оружие, которое сильнее всего. Вот мера, которая позволяет назвать город героем.

Имена городов-героев на карте нашей страны — как память. Память о войне, в которой советский народ отстоял мир, жизнь и свободу не только для себя, но и для всех народов земли, уничтожил чудовище фашизма.

...Враг рвался к Волге. Овладеть Сталинградом значило для фашистов отрезать нашу страну от нефти на юге, от новых вооружений — на востоке. Овладеть Сталинградом значило для них взять реванш за поражение под Москвой зимой 41-го и вновь начать угрожать ей.

Сжималось гитлеровское кольцо вокруг города. Казалось, ничего живого не осталось в огне. Но каждый дом становился на пути фашистов неприступной скалой. Один из таких домов и сейчас стоит в городе. Называют этот дом «домом Павлова». 58 дней группа воинов держала здесь оборону, отбивая атаки фашистов. Но выше самых высоких гор оказался для врага Мамаев курган. 135 дней и ночей был он Главной высотой России.

Двести дней (17 июля 1942 г. — 2 февраля 1943 г.) длилась Сталинградская битва. И как только отгремели последние выстрелы, жители стали восстанавливать свой родной город. Возрождать его заново...

Поднимается над Волгой Мамаев курган, из места сражения ставший местом памяти. А от Волги ведет к центру города аллея Героев. Героев, которые в далекие годы гражданской отстояли Царицын, героев, которые в годы Великой Отечественной выиграли Сталинградскую битву. И каждый день встает на Пост № 1 новая пионерская и комсомольская смена.

Город-герой Волгоград. Центральная часть памятника-ансамбля героям Сталинградской битвы на Мамаевом кургане.

Коллектив скульпторов, архитекторов, инженеров под руководством скульптора *Е. Вучетича*

ЕСТЬ КРЫЛЬЯ ДЛЯ ПОЛЕТА

...Жинвали — поселок строителей Жинвальской ГЭС в долине реки Арагви. И первое, что построили в поселке, была школа. Дети разных национальностей учатся здесь, как одна семья.

Директор школы Георгий Васильевич привык, что на перемене к нему всегда приходят «делегации». Свой прежний кабинет он отдал пионерам для музея боевой славы. Но и в тесном кабинете всем места хватает.

— Гиви-учитель! Наш электроплуг готов,— сообщает Бакури,— пойдемте на испытания.

Хорошая новость. Ребята вместе с учителем по труду Тристаном Христофоровичем все вечера «колдовали» около кучи списанных механизмов. И вот изобрели свой плуг. Испытали — пашет! Для пришкольного участка очень нужна малая техника. Плуг есть,— значит, выполнят обязательства юные овощеводы школы.

Шестой «А» и все отряды дружины — активные участники пионерской пятилетки. Гоча Чонкадзе, Бежан Мцитури, Зорбен Цабаурашвили выращивают кроликов. Гиви Циклаури — ответственный за операцию «Капля воды». Каждое лето и осень девчонки и мальчишки собирают и сдают в аптеку шиповник и облепиху. Ореховые деревья, которые растут вдоль дороги в поселок, тоже вырастили пионеры и комсомольцы школы.

Кто живет в горах, тот лучше всех поймет заботы жинвальцев. Ведь и поле в горах не просто обработать: сначала его нужно очистить от камней. И сено спустить с горы — сложная задача.

— Летом будем помогать взрослым косить траву и сушить сено,— говорят ребята.

Мы стоим с ребятами на плотине. Свежий ветер гуляет над водой по ущелью.

— Знаете, мы всем отрядом мечтаем построить катер,— сказал Заза Горелишвили. — Чтобы летел над водой, как на крыльях!

Л. Прунцова

ТВОЙ РОВЕСНИК ЗА РУБЕЖОМ

«Рабочая группа по борьбе с рабством обсудила условия труда детей». Не из Америки времен «Хижины дяди Тома» пришло это сообщение. Оно пришло по телетайпу из штаб-квартиры ООН, где обсуждался — и не в первый раз! — этот вопрос.

Рабство в XX веке? И рабы дети? «Эксплуатация детского труда происходит на наших глазах, но не вызывает у нас возмущения. Возмущаемся мы лишь тогда, когда один из стольких детей-тружеников попадает под колеса грузовика или под пресс или падает со строительных лесов»,— писала итальянская газета «Джорно» после очередной трагедии, жертвой которой стал 14-летний разнорабочий Роберто Бассолино. Можно ли мириться с этим?

Жизнь отвечает на этот риторический вопрос: можно. Уже на следующий день ни одна газета не вспомнила ни о Роберто, ни о миллионах его сверстников в Италии и в других странах капиталистического мира. Можно, потому что детский труд выгоден капитализму. Несовершеннолетние работники не бастуют и не создают профсоюзов и только благодарят за гроши, которые платит им хозяин. Дети-шахтеры, дети-строители, дети-батраки... На их детских руках держатся целые отрасли промышленности: электронная в Гонконге, текстильная — в Таиланде. По данным Международной организации труда, 75 миллионов детей и подростков в капиталистических странах вынуждены трудиться. Эксперты ООН, однако, полагают, что эту цифру следует по меньшей мере удвоить, чтобы приблизиться к истинному положению дел: 150 миллионов граждан XXI века вступают в жизнь рабами.

Н. Стрельцова

ПОСЛОВИЦЫ

Береги землю родимую, как мать любимую.

Для Родины своей ни сил, ни жизни не жалей.

Только тому почет будет, кто Родину не на словах, а делом любит.

Дружба — как стекло: разобьешь — не сложишь.

Чего себе не хочешь, того и другому не делай.

Дружба крепка не лестью, а правдой и честью.

Тот друг, кто в беде поможет.

В поле чистом серебрится
Снег волнистый и рябой,
Светит месяц, тройка мчится
По дороге столбовой.
Пой: в часы дорожной скуки,
На дороге, в тьме ночной
Сладки мне родные звуки
Звонкой песни удалой.
Пой, ямщик! Я молча, жадно
Буду слушать голос твой.
Месяц ясный светит хладно,
Грустен ветра дальний вой.
Пой: «Лучинушка, лучина,
Что же не светло горишь?»

1833 г.

А. С. Пушкин

ПИОНЕРСКИЙ ДВОРЕЦ НА ФОНТАНКЕ

Ленинградские ребята считают, что он самый красивый в городе, их Дворец пионеров имени А. А. Жданова.

Старинный Аничков дворец действительно прекрасен. 50 лет назад это здание решили отдать юным ленинцам. Как много заботливых рук трудилось здесь тогда! Перестраивали дворец 228 промышленных предприятий, университет, научные институты, архитекторы, ученые...

И наступил этот счастливый день. 12 февраля 1937 года состоялось торжественное открытие Дворца пионеров.

Миллионы ребят стали воспитанниками Дворца. Среди них — летчики-космонавты СССР, известные артисты, архитекторы, художники, писатели, спортсмены...

Сейчас во Дворце занимаются 12 тысяч учащихся. Здесь работают более 700 различных кружков и секций, юношеский клуб космонавтики, морской клуб «Юнга», клубы юных геологов, биологов, клуб бальных танцев, спортивные школы Олимпийского резерва. В отделе техники ребята познают азы различных профессий. А основанный еще в 1938 году композитором И. О. Дунаевским пионерский ансамбль песни и танца сегодня — лауреат премии Ленинского комсомола.

От Дворца протянуты ниточки в Дома пионеров, в школы, пионерские лагеря, детские дворовые клубы. «Научился сам — научи других» — это правило знает каждый, кто занимается в Ленинградском Дворце пионеров имени А. А. Жданова.

КАНИКУЛЫ • КАНИКУЛЫ

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ

Русская игра

В эту игру можно играть в помещении. По считалке ребята выбирают водящего. Затем составляют стулья (их должно быть меньше, чем ребят) и по возгласу водящего «море волнуется» бегают, прыгают, изображая волны. По крику «море утихло» бросаются занимать места. Ребятам, оставшимся без места, водящий назначает фанты — просит их сплясать, спеть или прочитать стихотворение.

Море волнуется!
Передо мной
бьется о берег
волна за волной.
Эта волна —
не очень сильна.
А эта волна —
сильнее слона!

СЕРЫЙ КОТ

Украинская игра

По считалке ребята выбирают «кота». Остальные — «мыши». «Мыши» встают за «котом» в колонну. Колонна движется по площадке. Между «котом» и «мышами» происходит разговор:

— Есть мыши в стогу?
— Есть!
— Боятся кота?
— Нет!
— А я, Котофей,
разгоню всех мышей!

«Мыши» разбегаются, «кот» ловит их. Кого поймает, тот становится «котом».

Бродит Кот
по траве.
Носит сон
в рукаве.
Как увидишь
этот сон,
выходи, Мышонок, вон!

ЗАЙЧИК В ОГОРОДЕ

Литовская игра

По считалке ребята выбирают «зайчика», затем встают в круг и подают друг другу руки. «Зайчик» прыгает в середине круга — это «огород». По команде дети поднимают и опускают руки, а «зайчик» старается проскочить под ними. Если ему удается выскочить из «огорода», он выбирает себе замену — нового «зайчика». Игра начинается сначала.

Целую ночь
в огороде на грядке
зайцы играют
в ловитки и
в прятки.
Бабушка
утром
придет за капустой,
а в огороде
голо и пусто!

СТОРОЖ

Грузинская игра

Выбранный по считалке «сторож» подходит к одному из играющих. Тот сразу же присаживается на корточки, а «сторож» кладет руку ему на голову — «охраняет» его. Другой рукой он старается задеть ребят, которые пытаются дотронуться до сидящего. Те, кого «запятнает» «сторож», выходят из игры, тот, кто «запятнает» сидящего, становится новым «сторожем».

Зайчик в ямке
спит-спит-спит.
Верно, Зайчик занемог,
и не может Зайчик — прыг,
Зайчик — прыг,
Зайчик — скок!
Вот охотник
топ-топ-топ!
С ним Собака —
гав-гав-гав!
Миг — и Зайчик наутек,
Зайчик — прыг,
Зайчик — прыг,
Зайчик — скок!

ФЕВРАЛЬ

ФЕВРАЛЬ

ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

2 — 1918 — Совнарком РСФСР принял декрет об отделении церкви от государства и школы от церкви. **7** — 175 лет со дня рождения Чарлза Диккенса (1812—1870), английского писателя. **8** — **День Аэрофлота.** **9** — 100 лет со дня рождения В. И. Чапаева (1887—1919), героя гражданской войны. **10** — 150 лет со дня смерти А. С. Пушкина (1799—1837), русского поэта. **11** — 100 лет со дня рождения И. Д. Шадра (1887—1941), советского скульптора. **18** — 50 лет со дня смерти Г. К. Орджоникидзе (1886—1937), деятеля Коммунистической партии и Советского государства. **19** — 100 лет со дня рождения Г. Д. Гая (1887—1937), советского военачальника, героя гражданской войны. **20** — **25** февраля 1948 г. — Трудящиеся Чехословакии одержали историческую победу над реакцией. **23** — **День Советской Армии и Военно-Морского Флота.** **25** — 1986 — Открытие XXVII съезда КПСС. **25** — 1921 — Установление Советской власти в Грузии. **27** — 100 лет со дня рождения П. Н. Нестерова (1887—1914), русского военного летчика, основоположника высшего пилотажа.

СТАРИННЫЕ ГЛОБУСЫ-ВЕЛИКАНЫ

Древнейшим из дошедших до нас глобусов считается земной глобус 1492 года, хранящийся в музее г. Нюрнберга (Федеративная Республика Германии). Автором его был немецкий географ Мартин Бехайм.

В Москве, в Государственном Историческом музее, находится большой медный глобус (его диаметр — 173 см), созданный в середине XVII века в Голландии. Карта Земли, написанная яркими красками по меди, содержала новейшие открытия, включая западное побережье Австралии. Реалистические изображения животных и тексты дополняли содержание карты. По этому глобусу изучал географию молодой Петр I. В 1701 году глобус передали в Навигацкую школу, где готовились первые русские моряки, геодезисты, математики, кораблестроители.

В 1717 году в России появился еще один уникальный глобус — Готторпский, подаренный Петру I немецким герцогом. Поражали размеры глобуса (диаметр — 310 см). Снаружи была карта Земли, а внутри полого шара — карта звездного неба. Небольшая дверца вела внутрь глобуса. Посредине стоял стол, а вокруг на скамейках могли разместиться 10—12 человек. Специальный механизм приводил шар в движение, и зрители могли наблюдать суточное вращение звезд. Этот глобус-планетарий был сооружен по рисунку датского астронома Тихо Браге под руководством известного географа и путешественника Адама Олеария.

Глобус поместили в Петербурге, в павильоне у входа в Летний сад, а затем перевезли в здание Кунсткамеры. В 1747 году Готторпский глобус погиб во время пожара, остались лишь детали каркаса. По решению Академии наук глобус был восстановлен. Позже карта Земли этого глобуса не раз дополнялась новыми географическими открытиями. Внутреннее устройство и карта звездного неба были сделаны в мастерских академии. Глобус стал называться Большим академическим. Сейчас хранится в мемориальном музее М. В. Ломоносова в Ленинграде.

Е. Маркина

ПОГОВОРИМ О ВОСПИТАННОСТИ

— Расскажите про покупку.

— Про какую про покупку?

— Про покупку, про покупку, про покупочку мою.

Это скороговорка. Ее все знают. Поэтому, когда я попросила продавца «Детского мира» Аллу Васильевну: «Расскажите про по...» — она, не дослушав, рассмеялась.

— Нет,— сказала я,— не про покупку, а про покупателей.

— Наши главные покупатели — ребята. Мы их любим. Только что же о них рассказывать? Лучше сами посмотрите.

И мы пошли по отделам.

К прилавку с елочными игрушками вытянулась длинная беспокойная очередь. Ребята в теплых пальто и шапках изнемогали от жары. Но стояли они сплошной плотной массой, тесно прижимаясь друг к другу, словно боялись, что между стоящими будет хоть крохотная щелочка... Сзади нетерпеливо напирали: им казалось, что те, кто добрался до прилавка, выбирают игрушки слишком медленно. Высокий мальчик торопил очередную покупательницу в шапочке с большим помпоном: «Ну, ты, побыстрей давай!»...

В отделе школьных товаров было гораздо тише. Мальчик попросил десять тетрадей в клетку, сказал «спасибо», отошел. Две девочки рассматривали наборы переводных картинок и тихонько советовались. Наконец выбрали: «Вот этот, пожалуйста»... В отделе игрушек школьник настойчиво допрашивал продавщицу:

— У вас пистолеты есть?

— Есть.

— Сколько стоят?

Она назвала цены.

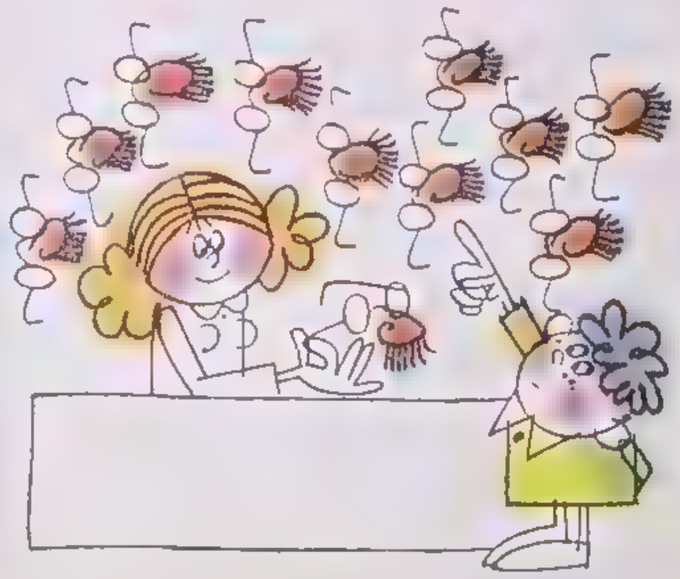
— Автоматы тоже есть?

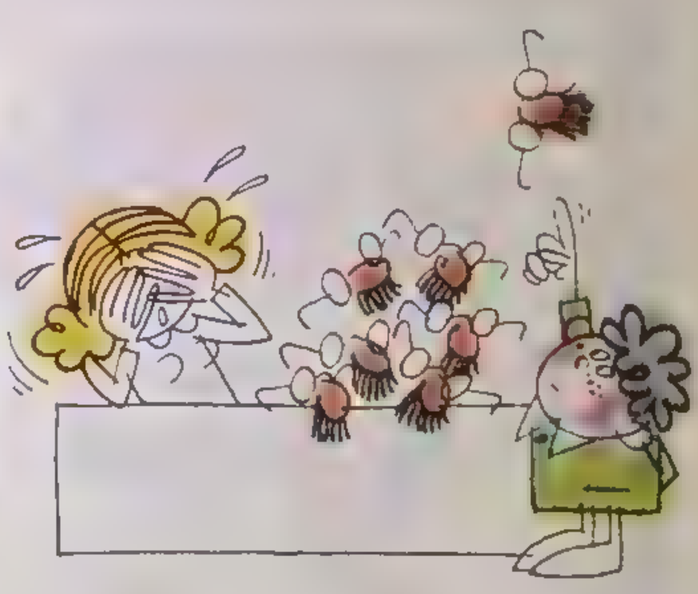
Все повторилось. Потом мальчик ушел, ничего не купив.

Я обратила внимание: на витрине были и пистолеты, и автоматы. На каждом предмете белела аккуратная этикетка с ценой.

А теперь прочитайте эту статью еще раз и попробуйте составить правила, как надо вести себя в магазине.

Б. Бушелева





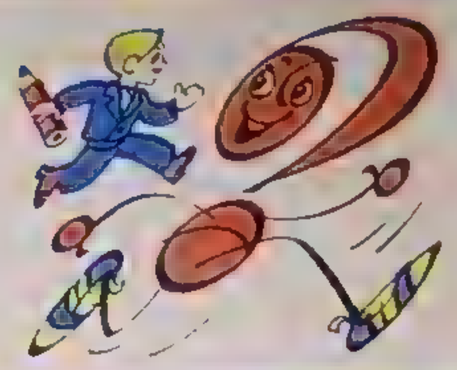
НЕ ЗАБУДЬТЕ, МАЛЬЧИШКИ!

Месяц март, словно
школьник, вприпрыжку
К нам примчался такой
озорной.
Доставайте букеты,
мальчишки,
Одноклассниц поздравьте
с весной!
Где цветы, там отступят
морозы,
Чтоб ручьям зазвенеть
возле школ.
Положить не забудьте
мимозы
Поутру на учительский стол.
Обнажили деревья макушки,
Позабыв свои зимние сны.
Заискрились задорно
веснушки
На лице хохотушки-весны.
Зайчик солнечный скачет
по партам,
Птичий щебет плывет
с высоты.
От улыбок веселого марта
Появляются всюду цветы.
Телеграммы, открытки,
приветы —
Март свой день приближает
восьмой.
Не забудьте, мальчишки,
букеты,
Одноклассниц поздравьте
с весной!

Валерий Шумилин

КРОСС ШКОЛЬНИК-87

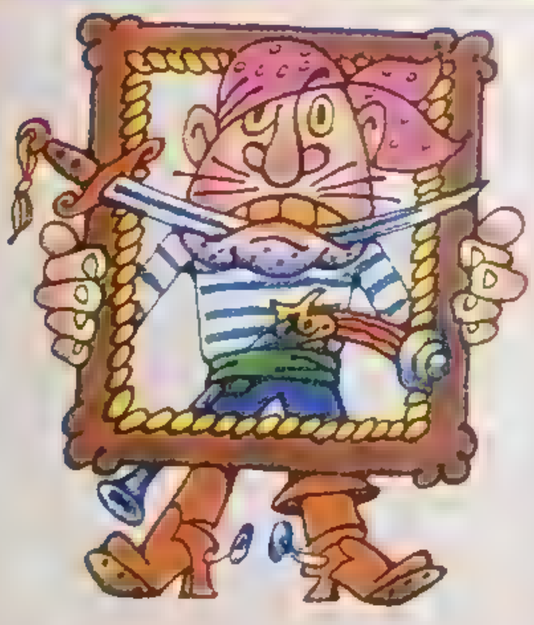
Интереснейший из кроссов
Наш веселый «кросс-вопрос».
Отвечайте на вопросы,
Приглашаем всех на кросс.
Рамки вовсе не простые —
Лабиринты на пути.
Попытайтесь их, ребята,
Беспрепятственно пройти.



НОЖНИЦЫ ХУДОЖНИЦЫ

У одной художницы
Жили-были ножницы.
И для каждых ножниц точно
Обозначены дела:
Эти — вырезать кружочки,
Эти — делать кружева,
Эти — только для закладок,
Эти — только для флажков,
Эти — только для лошадок,
Эти — только для слонов.
Для скворцов, для цветов
И еще — для мотыльков.

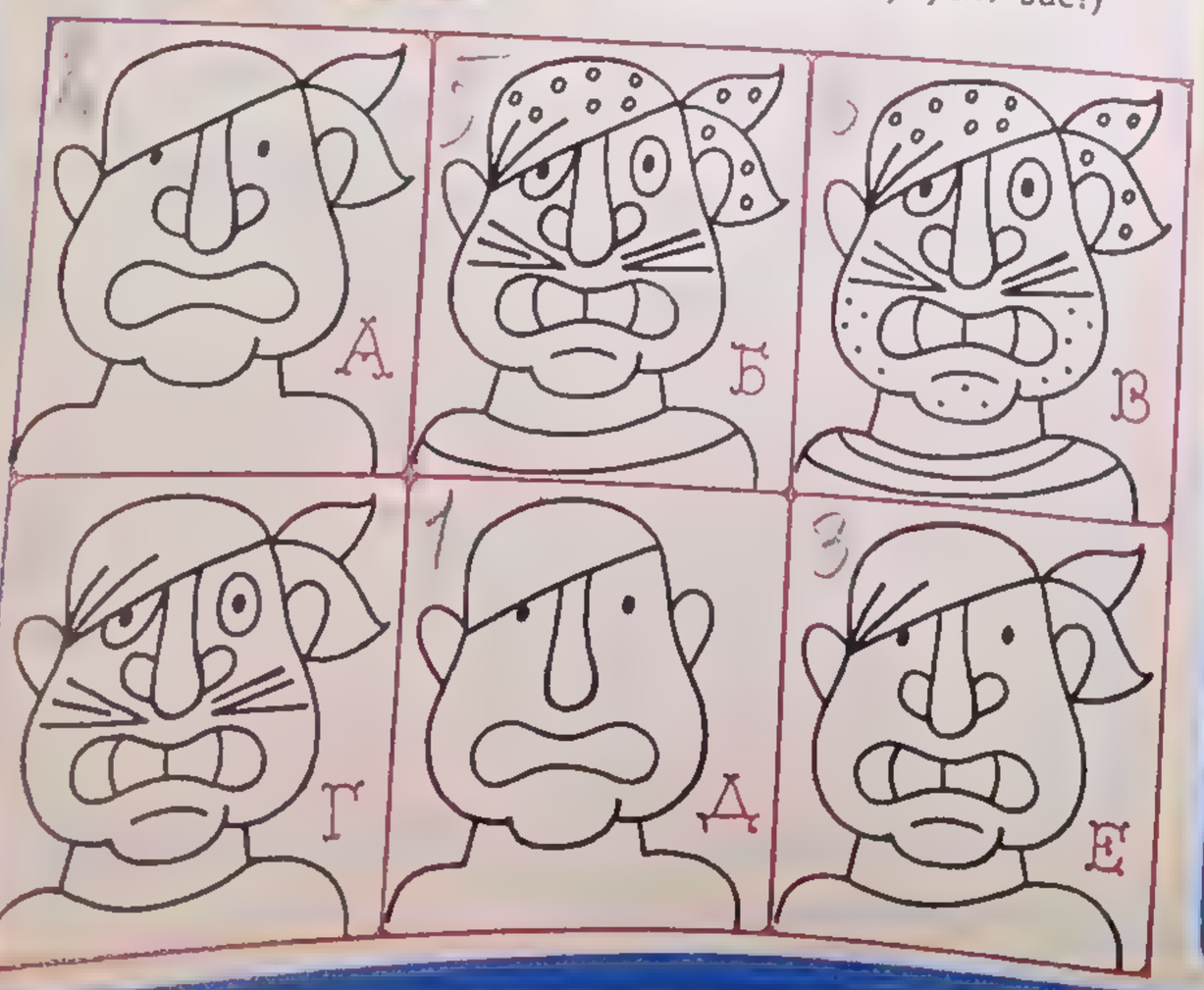
Лишь у двух (ВО ВСЕМ ПОХОЖИХ)
Не имелось точных дел,
Так что ими было можно
Вырезать кто что хотел.
Посмотрите, поглядите,
Эту пару отыщите!

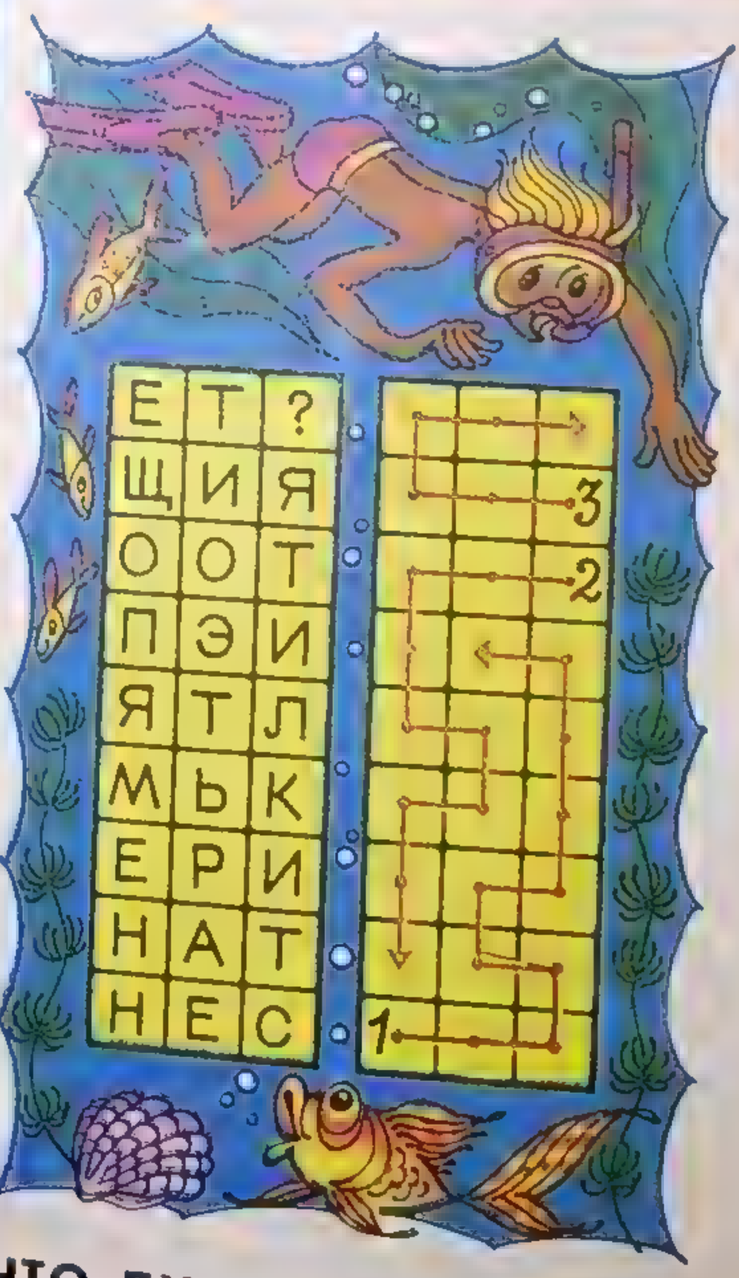


КАК ПОЛУЧИЛСЯ БАРМАЛЕЙ!

Нарисовал я Бармалея!
Взгляни на страшного злодея,
И сам весь путь карандаша
Затем проделай, не спеша.
Работы предстоит немало:
Каким рисунок был сначала?
В каком порядке возникали
Все бармалеевы детали?

Потренируйте ум и глаз!
(Разбойник не укусит вас!)





ЧТО ДУМАЕТ ЗОЛОТАЯ РЫБКА!

Проследи за стрелками три раза,
И узнаешь, буквы собирая,
Почему глядит на водолаза
Так упорно рыбка золотая.

СТАРИННЫЕ ГЛОБУСЫ-ВЕЛИКАНЫ

Древнейшим из дошедших до нас глобусов считается земной глобус 1492 года, хранящийся в музее г. Нюрнберга (Федеративная Республика Германии). Автором его был немецкий географ Мартин Бехайм.

В Москве, в Государственном Историческом музее, находится большой медный глобус (его диаметр — 173 см), созданный в середине XVII века в Голландии. Карта Земли, написанная яркими красками по меди, содержала новейшие открытия, включая западное побережье Австралии. Реалистические изображения животных и тексты дополняли содержание карты. По этому глобусу изучал географию молодой Петр I. В 1701 году глобус передали в Навигацкую школу, где готовились первые русские моряки, геодезисты, математики, кораблестроители.

В 1717 году в России появился еще один уникальный глобус — Готторпский, подаренный Петру I немецким герцогом. Поражали размеры глобуса (диаметр — 310 см). Снаружи была карта Земли, а внутри полого шара — карта звездного неба. Небольшая дверца вела внутрь глобуса. Посредине стоял стол, а вокруг на скамейках могли разместиться 10—12 человек. Специальный механизм приводил шар в движение, и зрители могли наблюдать суточное вращение звезд. Этот глобус-планетарий был сооружен по рисунку датского астронома Тихо Браге под руководством известного географа и путешественника Адама Олеария.

Глобус поместили в Петербурге, в павильоне у входа в Летний сад, а затем перевезли в здание Кунсткамеры. В 1747 году Готторпский глобус погиб во время пожара, остались лишь детали каркаса. По решению Академии наук глобус был восстановлен. Позже карта Земли этого глобуса не раз дополнялась новыми географическими открытиями. Внутреннее устройство и карта звездного неба были сделаны в мастерских академии. Глобус стал называться Большим академическим. Сейчас хранится в мемориальном музее М. В. Ломоносова в Ленинграде.

Е. Маркина

ПОГОВОРИМ О ВОСПИТАННОСТИ

— Расскажите про покупку.

— Про какую про покупку?

— Про покупку, про покупку, про покупочку мою.

Это скороговорка. Ее все знают. Поэтому, когда я попросила продавца «Детского мира» Аллу Васильевну: «Расскажите про по...» — она, не дослушав, рассмеялась.

— Нет,— сказала я,— не про покупку, а про покупателей.

— Наши главные покупатели — ребята. Мы их любим. Только что же о них рассказывать? Лучше сами посмотрите.

И мы пошли по отделам.

К прилавку с елочными игрушками вытянулась длинная беспокойная очередь. Ребята в теплых пальто и шапках изнемогали от жары. Но стояли они сплошной плотной массой, тесно прижимаясь друг к другу, словно боялись, что между стоящими будет хоть крохотная щелочка... Сзади нетерпеливо напирали: им казалось, что те, кто добрался до прилавка, выбирают игрушки слишком медленно.

Высокий мальчик торопил очередную покупательницу в шапочке с большим помпоном: «Ну, ты, побыстрей давай!»...

В отделе школьных товаров было гораздо тише. Мальчик попросил десять тетрадей в клетку, сказал «спасибо», отошел. Две девочки рассматривали наборы переводных картинок и тихонько советовались. Наконец выбрали: «Вот этот, пожалуйста»... В отделе игрушек школьник настойчиво допрашивал продавщицу:

— У вас пистолеты есть?

— Есть.

— Сколько стоят?

Она назвала цены.

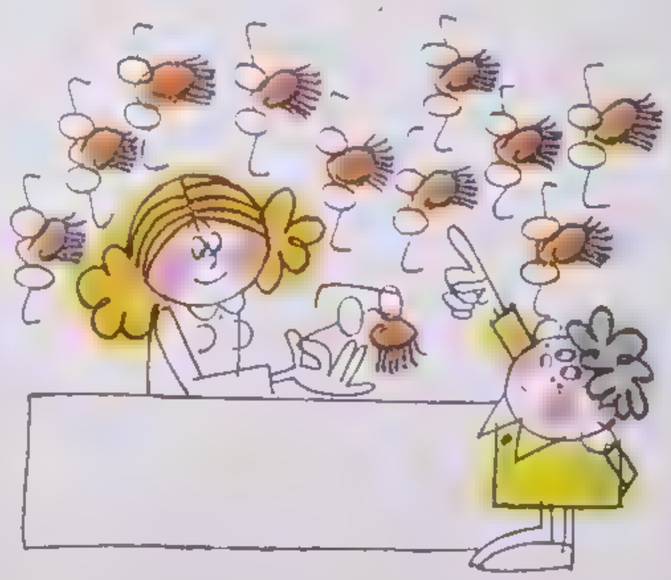
— Автоматы тоже есть?

Все повторилось. Потом мальчик ушел, ничего не купив.

Я обратила внимание: на витрине были и пистолеты, и автоматы. На каждом предмете белела аккуратная этикетка с ценой.

А теперь прочитайте эту статью еще раз и попробуйте составить правила, как надо вести себя в магазине.

Б. Бушелева



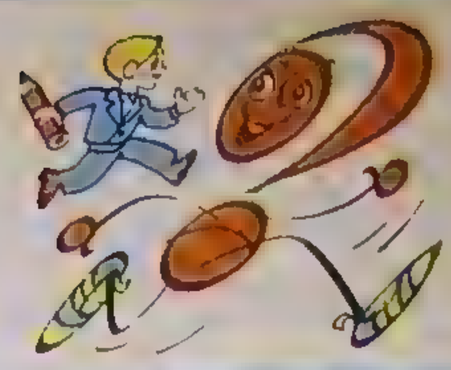
НЕ ЗАБУДЬТЕ, МАЛЬЧИШКИ!

Месяц март, словно
школьник, вприпрыжку
К нам примчался такой
озорной.
Доставайте букеты,
мальчишки,
Одноклассниц поздравьте
с весной!
Где цветы, там отступят
морозы,
Чтоб ручьям зазвенеть
возле школ.
Положить не забудьте
мимозы
Поутру на учительский стол.
Обнажили деревья макушки,
Позабыв свои зимние сны.
Заискрились задорно
веснушки
На лице хохотушки-весны.
Зайчик солнечный скачет
по партам,
Птичий щебет плывет
с высоты.
От улыбок веселого марта
Появляются всюду цветы.
Телеграммы, открытки,
приветы —
Март свой день приближает
восьмой.
Не забудьте, мальчишки,
букеты,
Одноклассниц поздравьте
с весной!

Валерий Шумилин

КРОСС ШКОЛЬНИК-84

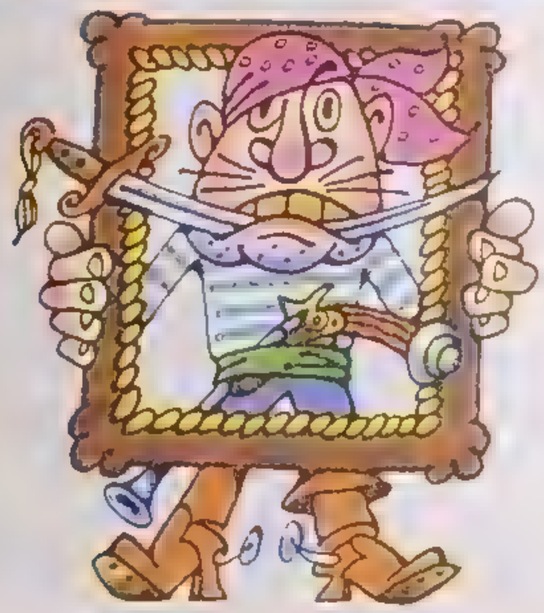
Интереснейший из кроссов
Наш веселый «кросс-вопрос».
Отвечайте на вопросы,
Приглашаем всех на кросс.
Рамки вовсе не простые —
Лабиринты на пути.
Попытайтесь их, ребята,
Беспрепятственно пройти.



НОЖНИЦЫ ХУДОЖНИЦЫ

У одной художницы
Жили-были ножницы.
И для каждых ножниц точно
Обозначены дела:
Эти — вырезать кружочки,
Эти — делать кружева,
Эти — только для закладок,
Эти — только для флажков,
Эти — только для лошадок,
Эти — только для слонов.
Для скворцов, для цветов
И еще — для мотыльков.

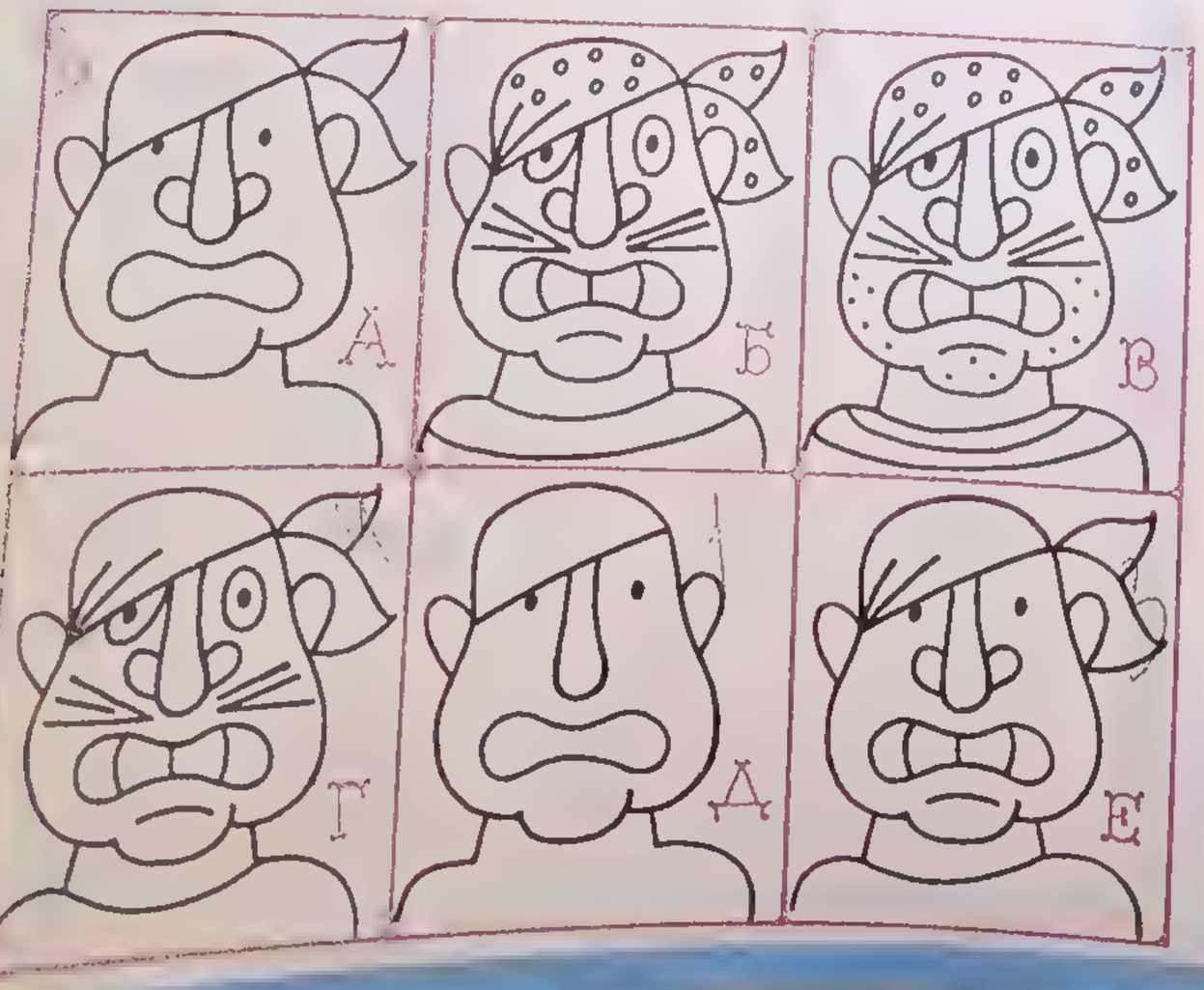
Лишь у двух (ВО ВСЕМ ПОХОЖИХ)
Не имелось точных дел,
Так что ими было можно
Вырезать кто что хотел.
Посмотрите, поглядите,
Эту пару отыщите!



КАК ПОЛУЧИЛСЯ БАРМАЛЕЙ!

Нарисовал я Бармалея!
Взгляни на страшного злодея,
И сам весь путь карандаша
Затем проделай, не спеша.
Работы предстоит немало:
Каким рисунок был сначала?
В каком порядке возникали
Все бармалеевы детали?

Потренируйте ум и глаз!
(Разбойник не укусит вас!)

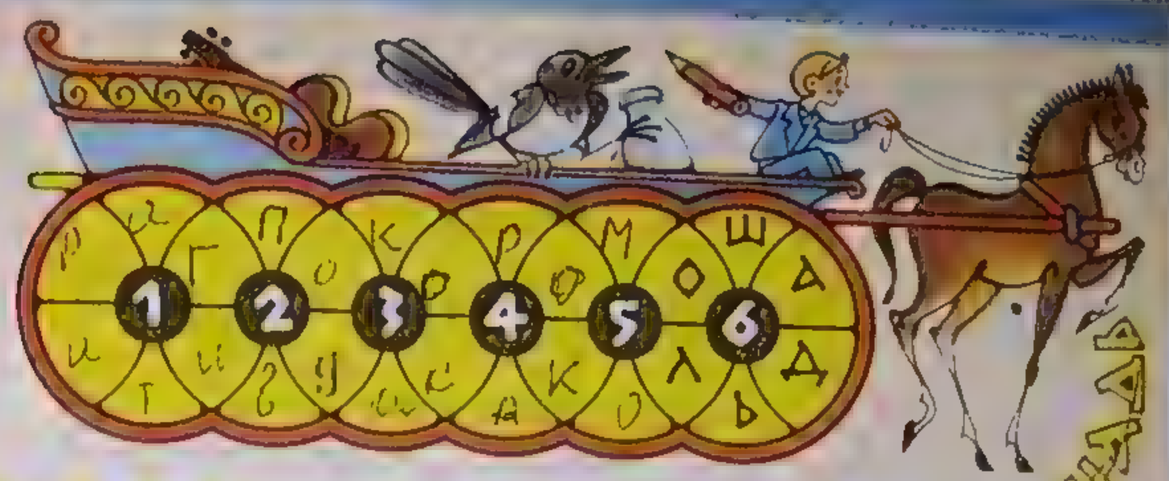


ЧТО ДУМАЕТ ЗОЛОТАЯ РЫБКА!

Проследи за стрелками три раза,
И узнаешь, буквы собирая,
Почему глядит на водолаза
Так упорно рыбка золотая.

СЛОВОКАТ

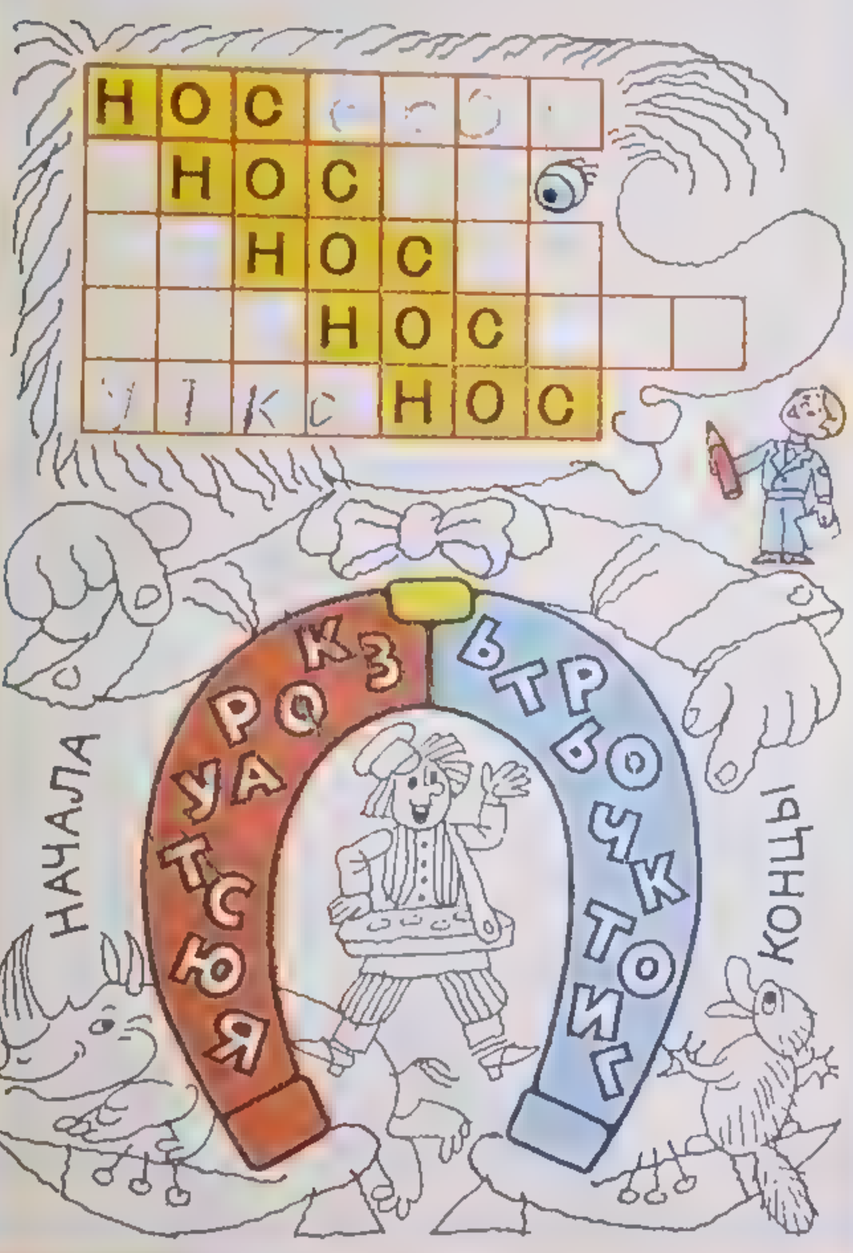
Перед вами колесница.
Чтобы лихо прокатиться,
Надо вникнуть в суть вопроса
И вписать слова — в колеса!
Пусть в надежную стыковку
Меж собой они войдут!
Присмотритесь зорким оком.
На решенье — пять минут!



ГИТАРА • МОЛОКО • ОСАДОК • СОРОКА • ПОДВИГ • ЛОШАДЬ

НЕ ОСТАНЬТЕСЬ С НОСОМ!

Как поступить, чтоб с носом не остаться?!
Вам следует с умом за дело взяться!
В пустые клеточки поставьте буквы так,
Чтоб в каждой строчке получилось слово!
Подумайте! Задачка — не пустяк!
Все буквы нужные подскажет вам подкова.



ИГОЛКА В СТОГЕ

Совсем не пара пустяков
Найти иголку в стоге слов!
Здесь нужен очень острый глаз
И плюс терпения запас.
Всмотрись получше! Вникни в суть!
И от РОСТКА начни свой путь.

ГДЕ ВЕСТИ РАСКОПКИ!

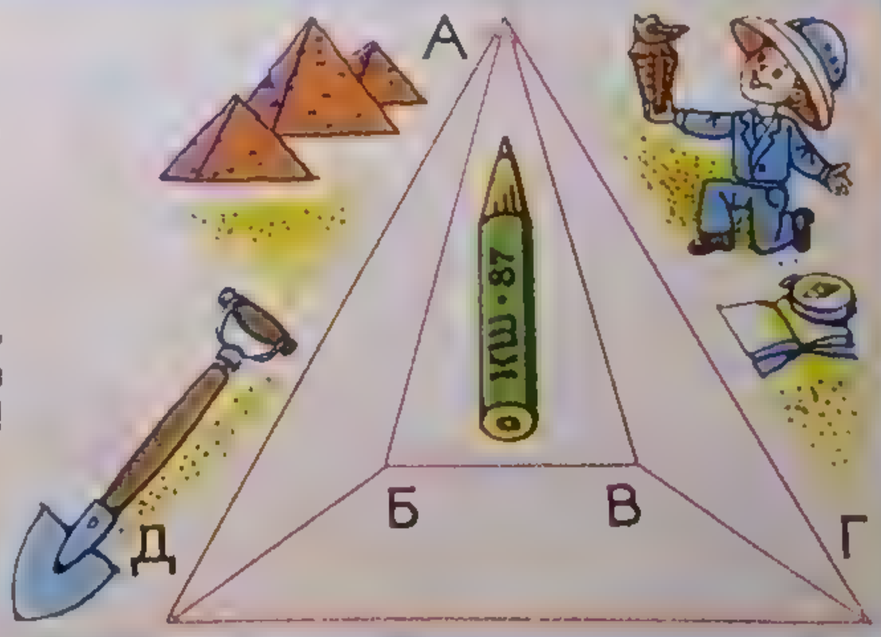
Без вожака, без гида,
Вникая в соль и суть,
По ребрам пирамиды
Проделай сложный путь.

По всем ЛИШЬ РАЗ, НО ДВАЖДЫ
Пройдешь по одному!

Об этом помнить важно
И глазу и уму!

Потом веди раскопки
Под тем «двойным» ребром.
Там — тайные кладовки
С невиданным добром!

Примечание: Начните путь от точки Б и закончите в точке Д. Помните: надо пройти один раз по всем ребрам (непрерывной линией!), по одному ребру вам при этом придется пройти дважды. По какому?



МАРТ

МАРТ

ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

МАРТ

ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

8 — Международный женский день. 10 — 70 лет со дня начала (1917) всеобщей политической стачки рабочих Петрограда. Повсеместные демонстрации и столкновения с полицией. **11** — 70 лет назад (1917) по призыву большевиков рабочие Петрограда перешли от всеобщей политической стачки к вооруженному восстанию. **12** — 1951 — Верховный Совет СССР принял Закон о защите мира. **12** — 70 лет Февральской буржуазно-демократической революции в России (1917). Свержение царского самодержавия. Образование Петроградского Совета рабочих и солдатских депутатов. **12** — 250 лет со дня рождения В. И. Баженова (р. 1737 или 1738 — ум. 1799), русского архитектора, рисовальщика, теоретика архитектуры, педагога. **13** — 70 лет со дня (1917) всеобщей забастовки в Москве. Образование Московского Совета рабочих и солдатских депутатов. **14** — **1883 — Умер Карл Маркс. 15 — День работников жилищно-коммунального хозяйства и бытового обслуживания населения. 16** — 200 лет со дня рождения Георга Симона Ома (1787—1854), немецкого физика. **18 — День Парижской коммуны. 18** — 1965 — Космонавт А. А. Леонов впервые в истории совершил выход в открытый космос с борта корабля «Восход-2», пилотируемого космонавтом П. И. Беляевым. **21 — Международный день борьбы за ликвидацию расовой дискриминации. 27 — Международный день театра.**

Мир на планете. Фрагмент триптиха
Художники В. Арлашин, И. Чеверева

★ ★ ★

Я помню руки матери моей,
Хоть нет ее, давно уж нет на свете,
Я рук не знал нежнее и добрей,
Чем жесткие, мозолистые эти.
Я помню руки матери моей,
Что утирали слезы мне когда-то,
В пригоршнях приносили мне с полей
Все, чем весна в родном краю богата.
Я помню руки матери моей,
Суровой ласки редкие мгновенья.
Я становился лучше и сильней
От каждого ее прикосновенья.
Я помню руки матери моей,
Широкие, шершавые ладони.
Они — что ковш. Приникни к ним и пей,
И не сыскать источника бездонней.
Я помню руки матери моей,
И я хочу, чтоб повторяли дети:
«Натруженные руки матерей,
Святее вас нет ничего на свете!»

Николай Рыленков

Грандиозный образ Октябрьской революции стоит перед нами и своим горячим дыханием говорит международному пролетариату: «Я существую, я буду существовать! Следуйте за мной!»

Клара Цеткин

ХОЗЯЙКИ ХЛЕБНОЙ БОРОЗДЫ

Год рождения у Карагоз Оразовой революционный — 1917-й. И над всей ее жизнью полыхает отсвет главных событий нашей Родины. В семнадцать лет она села на трактор. Многие старики из аула тогда называли ее не иначе как девчонкой на железном шайтане. Но вскоре за ней подружки потянулись — Хамида, Канча... Так и вышла у них женская тракторная бригада. Война началась, когда были они ровесницами нынешним девчатам из тракторной бригады «Алия гули».

Нетороплив и задумчив рассказ старой трактористки. Про то, как плакала, когда застревал ее чиненый-перечиненый «Универсал» посреди поля и не хотел заводиться. Как садилась на худых, жилистых волов и везла в Актюбинск хлеб. Как кричала от радости, когда добрый гонец привез к ней прямо в поле весть о конце войны. С той победной весны одну борозду на своем поле, самую красивую и четкую, стала она посвящать Алие. Своей землячке, односельчанке Алие Молдагуловой, Герою Советского Союза, погибшей под Великими Луками в 1944 году. Вся страна теперь знает о ней. Имя прославленной девушки-снайпера носит и девичья тракторная бригада, в которой знатно трудятся Жумагуль Тансыкпаева, Зоя Нургалиева, Татьяна Филиппина. Они из второго поколения хлеборобов целины.

Но и третье уже вовсю подрастает. По дороге, ведущей к полю, будто солнечный зайчик проскакал. Это сверкают спицы велосипеда, а едет на нем младшая сестренка Жумагуль — Ульжан. Подкатила, алую косынку затянула — и к Жумагуль: «Давай я тебе помогу!»

После окончания школы Ульжан обязательно придет в бригаду, как и ее старшая сестра. Земля отзывчива на заботу, доброту человеческих рук. Веками пустовавшие ковыльные степи дают сейчас нашей стране миллионы пудов зерна.

Если дело по-настоящему доброе и верное, у него обязательно есть прошлое, и настоящее, и непременно — будущее. «Моя борозда», — говорит Карагоз-апа, растирая в горсти сочную степную землю. «И наша»,— вторят ей Жумагуль и Ульжан, выходя на новый круг родного поля.

Казахская ССР

С. Синицкая

ОКТЯБРЮ — 70

Москва. Здание Моссовета. Здесь в Октябрьские дни находился Военно-революционный комитет.

ГЕОРГ СИМОН ОМ

Выдающийся немецкий ученый Георг Симон Ом прославился своими работами в области электричества. Работая учителем, Ом самостоятельно подготовил докторскую диссертацию, которую защитил в 1811 году. Надежды молодого ученого получить место преподавателя в университете не оправдались, и в течение еще более 20 лет он преподавал математику и физику в гимназиях Бамберга, Кёльна и Берлина. Все это время он продолжал заниматься наукой. Экспериментальные исследования по электричеству Ом начал с определения способности проводников, сделанных из различных металлов, пропускать электрический ток. Ом назвал эту величину «проводимостью». Величина, обратная проводимости, получила название «сопротивление». В результате опытов Ом установил, что сила тока зависит от материала проводника, убывает при увеличении длины провода, а также при уменьшении площади его поперечного сечения. Термин «сила тока» был также введен в физику Омом. В 1827 году вышла в свет основная работа Ома «Гальваническая цепь, разработанная математически». В ней ученый на основе выполненных ранее опытов теоретически вывел основной закон электрической цепи, связывающий между собой силу тока, сопротивление и напряжение. Этот закон сегодня называется законом Ома. Несмотря на правильность научных выводов, работы Ома по электричеству были оценены по достоинству только через несколько лет.

В 1833 году Ом стал профессором. Работы выдающегося ученого получают и международное признание — Ом был избран членом Лондонского королевского общества.

В 1881 году на Международном конгрессе электриков в его честь была названа омом единица электрического сопротивления. Георгу Ому также принадлежат работы по оптике и акустике.

В. Чеботарев

ЧАРЛЗ ДИККЕНС

По мнению мистера Домби, земля была создана для его торговой фирмы, а солнце и луна — чтобы освещать ее — так характеризует Чарлз Диккенс героя одного из своих романов. В произведениях Диккенса широко показана жизнь Англии XIX века с ее конфликтами и противоречиями. Писатель высмеивал быт и нравы алчной, чванливой английской буржуазии. Но его сочувствие неизменно оставалось на стороне обитателей трущоб — честных тружеников, обреченных на нищету. В сердцах людей из народа Диккенс открыл мир красоты, добра, бескорыстия. Их жизнь знакома писателю не со стороны. Его детские годы тоже прошли в нужде и лишениях. Когда Чарлзу было двенадцать лет, его отец, мелкий служащий, попал в долговую тюрьму. Одаренному мальчику пришлось бросить учение и наняться на фабрику ваксы. Страдания, перенесенные в детстве, обострили внимание Диккенса к бедственной жизни молодого поколения Англии.

Героями многих его романов стали дети. Сирота Оливер Твист из работного дома, отданный в ученье к гробовщику. Поль Домби, загубленный бездушием своего отца — надменного коммерсанта. Дэвид Копперфилд, чья судьба во многом повторила юные годы Чарлза Диккенса...

Гневно рассказывает Диккенс об английских школах, которые содержались невежественными людьми. В «показательной» школе, изображенной в романе «Тяжелые времена», детей называют по номерам, а учитель носит выразительную фамилию — Чадомор.

Писатель-реалист, Чарлз Диккенс мечтал о том, что его творчество сделает жизнь людей счастливее и лучше. Он всегда верил в народ, был его защитником. Гуманное и демократическое искусство Диккенса принесло ему бессмертную мировую славу.

В. И. БАЖЕНОВ

Детство и юность Василия Ивановича Баженова прошли среди величественных сооружений Московского Кремля. С ранних лет проявилось у мальчика неудержимое стремление к искусству.

В 1758 году Баженов становится одним из первых учеников Петербургской Академии художеств. Затем продолжает свое образование во Франции и Италии. Работы молодого русского архитектора вызвали восхищение за границей. Его избирают членом итальянских академий, приглашают на службу. Но Баженов полон желания отдать талант русскому народу.

Незаурядные способности зодчего раскрылись в проекте Кремлевского дворца. Он пытался создать величественный ансамбль — новый центр древней столицы. В течение многих лет работал Баженов над проектом, сделал грандиозную модель. Но Екатерина II приказала прекратить строительство.

Вскоре Баженову доверили новую работу — сооружение Царицынского дворца под Москвой. Строительство усадьбы началось. Современники восхищались дворцом, различными по форме и убранству павильонами, которые появлялись в парке. Но вновь Баженова постиг страшный удар: Екатерина приказала сломать здания.

И все-таки Баженов находит в себе силы создать одно из лучших своих произведений — дом Пашкова в Москве (ныне старое здание Государственной библиотеки СССР имени В. И. Ленина). «В настоящей части города, на Моховой, недалеко от Каменного моста, на значительном возвышении, возносится этот волшебный замок. Сзади, из переулка, вы входите через великолепный портал в пространный двор, постепенно расширяющийся от ворот. В глубине этого двора вы видите дворец, в который ведут несколько ступенек... Внизу два каменных бассейна, посреди которых находится фонтан, а от улицы все отделяется железной решеткой. Сад и пруд кишат иноземными редкими птицами...» Так описывал дом Пашкова один из современников.

В. И. Баженов прожил суровую жизнь. По воле капризов высокопоставленных вельмож были отвергнуты многие его проекты. Но и по тем немногочисленным зданиям, которые удалось создать Баженову, можно определить гениального русского зодчего.

С. Мясникова

В августе 1803 года из Кронштадта вышли в дальние моря два небольших парусных корабля — «Надежда» и «Нева». Первый вел И. Ф. Крузенштерн, а капитаном второго был его товарищ по Морскому корпусу капитан-лейтенант Ю. Ф. Лисянский. Все матросы были добровольцами.

...Корабли пересекали Атлантический океан, направляясь к берегам Южной Америки. Моряки ежедневно вели научные наблюдения, следили за морскими течениями, проверяли карты. Близ экватора ночью всех разбудили крики вахтенных матросов: «Пожар!» Тревога оказалась ложной — «горело» море. Вся его поверхность вокруг судов была охвачена холодным пламенем. Невиданное прежде русскими моряками это природное явление было тут же разгадано учеными — участниками экспедиции. Взяв воду на исследование, они нашли «виновников»: светились в темноте тропической ночи мириады микроскопических морских существ.

У мыса Горн небольшие парусники выдержали первый яростный натиск морской стихии. Несколько суток их швыряли огромные волны. Из низких темных туч, закрывших весь горизонт, валил снег и град. Так встретил русских мореплавателей Тихий океан.

А еще через несколько дней «Надежда» потеряла в тумане «Неву». Встретились они, как договорились заранее, на Маркизских островах, откуда вместе пошли к Сандвичевым (Гавайским) островам.

Было решено: Крузенштерн идет на Камчатку, а Лисянский — к острову Кадьяк, у берегов Северной Америки, туда, где шестьдесят два года назад побывал Витус Беринг.

Тридцать пять дней плавания, и моряки с парусника «Надежда» увидели камчатские горы. Прошел уже почти год, как они вышли из Кронштадта, и вот снова российская земля. Это было первое судно, совершившее такой переход с берегов Невы на Дальний Восток.

Но морякам предстояло еще обратное плавание через два океана.

На пути в Японию «Надежда» попала в жесточайший тайфун. Ударов волн не выдержали иллюминаторы кают. Но матросы-добровольцы, впервые встретившие такую стихию, держались прекрасно...

В Кантоне к «Надежде» присоединилась и «Нева». Плавание Лисянского к берегам Аляски было удачным. Более года русские моряки вели здесь исследования.

В Индийском океане корабли снова потеряли друг друга и возвращались домой поодиночке; первой после трехлетнего плавания пришла в Кронштадт «Нева», через несколько дней — «Надежда».

В. Мезенцев
(Из книги «И вечный поиск...»)

РАСТЕНИЯ ИЗ ПРОБИРКИ

В Институте физиологии растений имени К. А. Тимирязева в лаборатории члена-корреспондента АН СССР Р. Г. Бутенко ведутся интересные эксперименты с клетками.

В пробирках на питательных средах из клеток, взятых из листочков, стеблей и вообще любых органов и тканей, здесь выращивают... целые растения. Того же самого вида и даже сорта. Рядом с женьшенем, мандрагорой — пробирки с люцерной, морковью, картофелем.

— Какой смысл выращивать из клеток наши обычные растения?

— Чтобы избавить посадочный материал от вирусов,— говорит Раиса Георгиевна.

Для выращивания растений в пробирках берут клетки из растущих верхушек стеблей, которые вирусов не содержат. У нас в стране таким способом оздоровили более 50 сортов картофеля.

— Кстати, я слышала, что из обычных тканевых клеток картофеля разных видов — культурного и дикого — удалось получить гибрид, устойчивый к опасному вирусу...

— Для этого использовали специально лишенные оболочек «голые» клетки — протопласты, обладающие удивительной способностью сливаться между собой, даже если принадлежат к разным видам, которые обычному скрещиванию поддаются с трудом.

Работа была выполнена совместно с учеными Института картофельного хозяйства Украины и признана одной из самых значительных в клеточной инженерии. Это новое направление науки облегчает создание гибридов и сортов, устойчивых к капризам погоды. Но вовсе уж от них не зависят «урожаи», которые приносят не сами растения, а их клетки. Например, отдельно живущие на питательных средах клетки тропического растения раувольфии производят в два с половиной раза больше лекарственных соединений, чем клетки целого растения. Клетки могут стать неисчерпаемой кладовой для медицинской, пищевой, парфюмерной промышленности.

За работы, открывающие совершенно новые пути для повышения урожаев, группа ученых удостоена Государственной премии.

Г. Казарновская

ЮНЫЕ ГЕРОИ ОКТЯБРЯ

Нелегким было детство Кати Литвейко, 12-летней москвички. Шел 1914 год. Чтобы как-то помочь родителям справиться с нуждой, Катя по примеру старших сестер-подростков пошла работать — нанялась ученицей в галстучную мастерскую. Ей приходилось работать по 10 часов в день. Возвращаясь домой, она едва держалась на ногах от усталости. Но духом не падала, стойко переносила все невзгоды. Примером всем детям был отец, который в 1905 году сражался на баррикадах Пресни.

Семья жила в подвале двухэтажного дома. Маленькую комнатушку сдавали двум студентам. Часто к ним приходили товарищи — революционеры-подпольщики. До глубокой ночи читали запрещенную политическую литературу. Полиция часто наведывалась к ним с обыском, но всегда безрезультатно. Родители Кати помогали студентам надежно прятать листовки и запрещенные книги.

Однажды, перевернув все вверх дном, жандармы не ушли, как обычно, а остались в подвале. Студенты сидели под охраной в одной комнате, а дети — в другой. Родителей не было дома. Как предупредить подпольщиков, которые должны были прийти, о ловушке? Ведь дети знали их адреса. И самая младшая — Катя — решила вылезти во двор через форточку.

Выбравшись, она пригнулась как можно ниже в яме подвального окна, пока шпик, маячивший на улице, не завернул за угол дома. Катя стремительно выскочила из своего укрытия и спокойно зашагала от соседнего подъезда на улицу. Шпик, ничего не подозревая, пропустил девочку за ворота. Катя предупредила всех подпольщиков о грозящей опасности. Просидев в подвале до позднего вечера, жандармы так и ушли ни с чем. Тогда вбежала в дом сияющая Катя...

РАСПАХНУЛИСЬ ДВЕРИ...

Грянула музыка, и закружились пары в вальсе. В новом актовом зале скользить в такт мелодии по шероховатому паркету было трудновато. Да, наверное, и юные оркестранты в тот вечер играли еще не очень слаженно. И все-таки это был настоящий бал! Первый бал в честь открытия Тартуского 44-го городского профессионально-технического училища...

Учиться сюда приезжают ребята из всех уголков республики. Здесь готовят кадры для предприятий мясо-молочной и пищевой промышленности. После окончания ПТУ выпускники разъезжаются по всей Эстонии.

А пока юношей и девушек ждут напряженная учеба, производственная практика. Будущие специалисты изучают биохимию, микробиологию, основы технологии производства... Конечно, для девчонок и мальчишек даже сами названия специальных предметов звучат ново и непривычно. Но все равно приходится штудировать школьные учебники — без знания «органики», например, не одолеешь биохимию.

Склонились над тетрадками будущие электромонтеры. Вместе с преподавателем — директором ПТУ Олевом Эвальдовичем Салувеэром они отправились в увлекательное путешествие в страну точных чисел, где правит королева Математика. На соседний класс, где сейчас занимаются будущие слесари-ремонтники, ее власть уже не распространяется. Здесь, в мире Истории, повелевает неумолимый диктатор Факт. Шуршат карты, шелестят страницы учебников. Кто-то морщит лоб, кто-то печально вздыхает. И раздается спасительный звонок...

Но разбегаться по домам после окончания занятий мальчишки и девчонки не спешат. Ведь в ПТУ есть прекрасный спортивный зал, где можно заняться легкой и тяжелой атлетикой, баскетболом, рядом — стрелковый тир, игровые площадки и стадион. В актовом зале готовится к новому балу инструментальный ансамбль, разучивает интересную программу драматический кружок...

Эстонская ССР

В. Космачева

ЧТО ТЫ СДЕЛАЛ ХОРОШЕГО?

Достается недешево
Счастье трудных дорог.
Что ты сделал хорошего?
Чем ты людям помог?
Этой мерой измерятся
Все земные труды.
Может, вырастил деревце
На земле Кулунды?
Может, строишь ракету?
Гидростанцию?
Дом?
Согреваешь планету
Мирных плавок теплом?
Иль под снежной порошей
Жизнь спасаешь кому?
Делать людям хорошее —
Хорошеть самому.

Людмила Татьяничева

Лучшее наслаждение, самая высокая радость жизни — чувствовать себя нужным и близким людям!

А. М. Горький

МНОГОБОРЦЫ

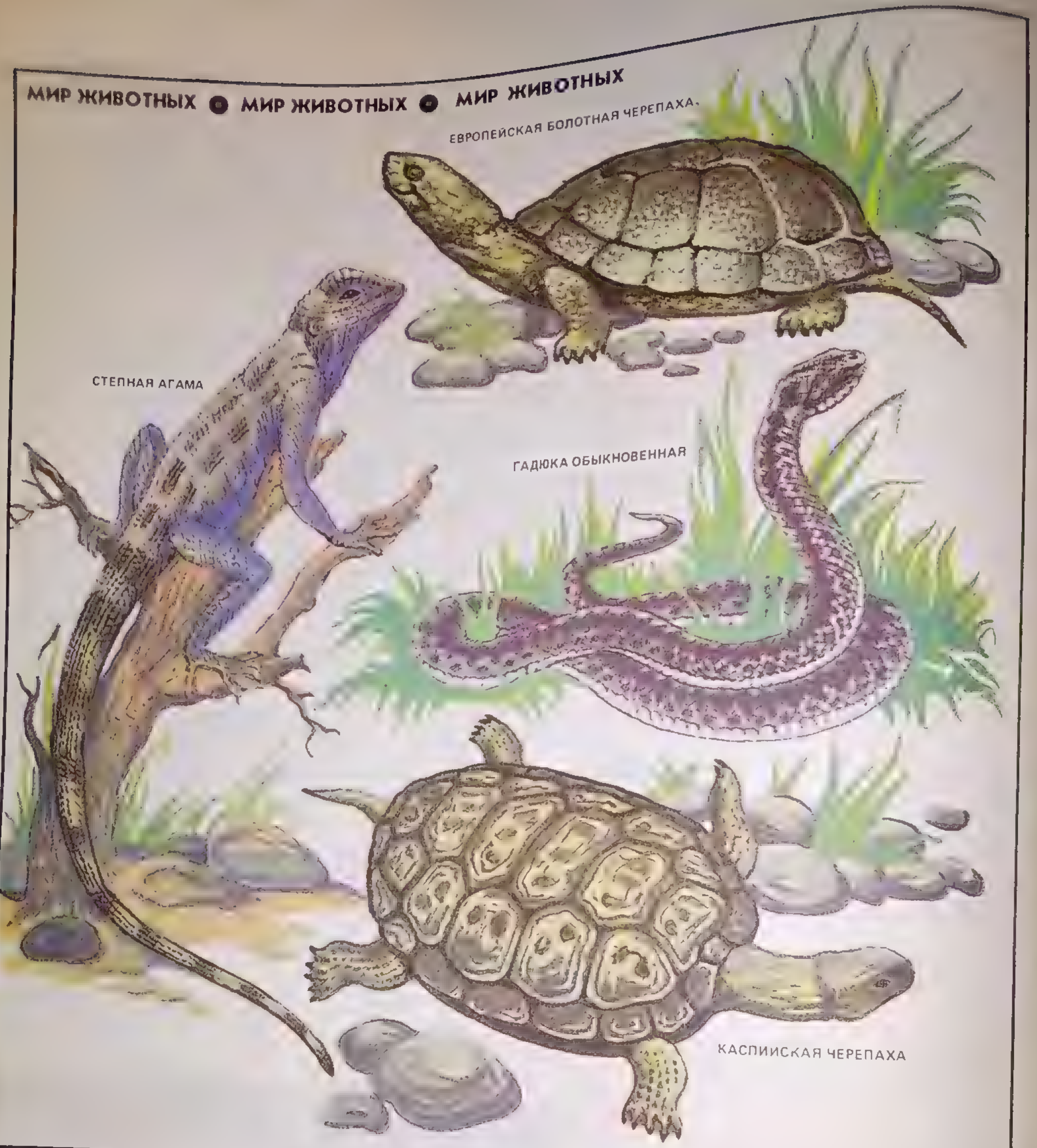
Вот уже более 30 лет в нашей стране проходят соревнования пионерских дружин по легкоатлетическому четырехборью «Дружба». На финал обычно приезжают самые сильные многоборцы. Например, такие, как Дима Блинков из школы № 92 города Тбилиси. Он типичный многоборец — стройный, мускулистый. Может прыгнуть в высоту на 1 метр 80 сантиметров, пробежать 60 метров за 7,3 секунды, метнуть мяч на 60 метров, пробежать 800 метров за 2 минуты 20 секунд. Каждый из вас может сравнить свои личные результаты с результатами Димы. И если вы можете так же быстро бегать, высоко прыгать, далеко метать, это значит, что каждый из вас — отличный спортсмен.

А теперь познакомимся с распорядком дня многоборца.

Лена Лизенкова из туркменского города Чарджоу на соревнованиях в Севастополе прыгнула в высоту на 166 сантиметров. Это был лучший результат 30-го финала легкоатлетического четырехборья «Дружба». Встает Лена в 6 часов 45 минут, занимается домашним хозяйством. Затем — часовая разминка, среднее между зарядкой и тренировкой. После разминки — занятия в школе, приготовление уроков. С 18 до 20 часов — тренировка, ежедневно, кроме субботы и воскресенья. В воскресенье вместо утренней разминки Лена занимается ритмической гимнастикой. Добавим, что Лена — член совета пионерской дружины, председатель совета отряда, организатор и неистощимый выдумщик октябрятских спортивных игр, хорошо играет на пианино и поет, выступает на всех вечерах самодеятельности. И, что следовало бы сказать в первую очередь, учится на одни пятерки.

Сделайте вывод. Уверены, что он будет таким: основа успеха в любом деле — трудолюбие.

А. Лельевр



Овальный и гладкий панцирь европейской болотной черепахи достигает в длину 25 см. Он вдвое длиннее хвоста. Голова, шея и ноги — в мелких желтых пятнышках, рассыпанных по темному фону. Брюшной щит желтый или темно-бурый. Вот черепаший портрет. Литва, Северная Белоруссия, Смоленщина, верховья Дона, средняя Волга и левобережье реки Урал вплоть до полуострова Мангышлак — такова северная граница распространения в нашей стране этой приверженницы болот, прудов и тихих речных заводей. Любит илистое дно, пологие берега, где можно погреться на солнышке. Черепаха — отличный плавун и ныряльщик (на поверхность, чтобы запастись воздухом, может не подниматься 20 мин). Да и на земле проворна. Ночью, как и положено, черепаха спит на дне, зарывшись в ил. Днем питается. В основном ее пища личинки стрекоз, комаров, плавунцов, мокрицы, черви, моллюски. Растительная пища идет лишь в качестве легкого гарнира.

Если посмотреть сверху на обыкновенную гадюку, то увидишь змейку сантиметров 60 в длину, буроватого, серого или красно-бурого цвета. Вдоль хребта — зигзагообразная темная полоса. На голове рисунок в форме буквы Х. От глаза к углу рта — темная полоса. По этим признакам никак не спутать гадюку с ужом. Предпочитает гадюка лесные опушки, поляны, зарастающие гари, речные и озерные берега. Привержена родным местам и перемещается в радиусе всего 60—100 м. Правда, после зимовки в поисках летних мест обитания предпринимает дальние путешествия — порой до 5 км. При этом гадюки могут преодолевать довольно широкие водные пространства.

ПРИГОТОВЬТЕ К ПРАЗДНИКУ

ТОРТ «НАПОЛЕОН»

Праздничный пирог должен быть особенно красив и вкусен. А поэтому предлагаем вам испечь этот слоеный торт. Для этого потребуется 200 г маргарина, 2 стакана муки и полстакана воды.

На разделочной доске мелко порубите маргарин и, понемногу добавляя муку, рубите их вместе. Также понемножку добавляйте воду. Когда тесто получится однородным, скатайте его в колбаску и разрежьте на 5—6 частей. Поставьте все колобки в холодильник. Через полчаса-час кусочки теста по очереди и быстро — чтобы тесто не согрелось и не растаяло — тонко раскатайте. Несколько минут в духовке — и первый лист (осторожно, он очень хрупкий) готов. Раскатайте и выпекайте остальные листы. Каждый смажьте вареньем или кремом. Торт готов!

ТОРТ ИЗ ПЕЧЕНЬЯ

Этот торт не нужно печь. Приготовить его можно очень быстро.

Взбейте 4 белка, постепенно добавляя туда 4 столовых ложки сахара. В полученную массу добавьте протертую с сахаром малину, смородину или не очень жидкое варенье (количество по вкусу). Этот крем нужно разделить на 2 части.

Потом на плоском блюде разложите плотно печенья: «Фантазия», «К чаю», «Сливочное» и др. Сверху — 1 часть крема. Потом опять слой печенья, и на него крем. Торт украсьте фруктами из варенья и на один час поставьте в холодильник.

ЗАГАДКА

Какой зверь не кусается, ни на кого не бросается, а живет выше всех?

(Созвездие Большой Медведицы)

ЗАГАДКА

Если солнце целый день,
Ей гулять со мной не лень,
Гонится повсюду лежа,
На меня она похожа.
Если солнце не сияет,
То погони не бывает.

(тень)

ПОГОВОРИМ О ВОСПИТАННОСТИ

Это просто замечательно, что люди изобрели письменность и теперь каждый грамотный человек (а у нас в стране все грамотные, кроме малых детей) может написать письмо. И не только может, но пишет. Тысячи почтальонов ежедневно разносят эти письма адресатам. В праздники же и эта огромная армия едва-едва управляется с бушующим океаном конвертов, открыток, телеграмм, бандеролей.

Письма пишут не только близким, но и артистам, изобретателям, выдающимся людям, тем, о ком напечатано в газете или в журнале. Хорошо это или плохо? Хорошо, если тому, кто пишет, есть о чем сказать. Но ведь бывает и так. Поместили фотографию девочки в газете или на обложке журнала. И подпись: «Надя Сенцова собрала больше всех в своей школе макулатуры». А потом хоть отдельного почтальона к Наде приставляй: столько ей писем идет. И пишут часто так: «Надя, я видел твое фото в журнале. Оно мне понравилось. Давай с тобой дружить». Или еще: «Надя, мне не с кем переписываться. Давай с тобой о чем-нибудь переписываться». Вряд ли эти письма приносят радость Наде. И ее нельзя осуждать, если она на них не отвечает.

Очень советую, прежде чем написать занятому человеку письмо с какой-нибудь просьбой, хорошо подумай, нельзя ли без этого обойтись, да и сможет ли человек тебе помочь. Тот, кто не думает об этом, пишет такие письма:

«Дорогая «Пионерская правда»! Мне нравится один мальчик, а я ему нет. Напишите в вашей газете, как мне быть».

Мне кажется, что уважение к адресату, к его времени всегда подскажет, стоит ли браться за перо.

Б. Бушелева

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

Существует море, у которого нет берегов. Это Саргассово море. Его границами являются течения, огромным овальным кольцом охватывающие морское пространство площадью 6—7 миллионов квадратных километров, лишенное сколько-нибудь заметного и устойчивого движения вод. В этом море преобладают штили и слабые переменные ветры. Над ним почти всегда ясное синее небо. Его вода отличается самой высокой прозрачностью. Поверхностные воды моря насчитывают около 60 видов флоры и фауны. Среди них огромные скопления водорослей, которые образуют на его поверхности острова, дороги и целые поля. Их присутствием обусловлено и название моря, и его необычный зеленоватый цвет, из-за которого мореплаватели, впервые оказавшиеся в этом районе океана, ошибочно принимали его за землю.

ОТВЕТЫ К ЗАДАЧАМ

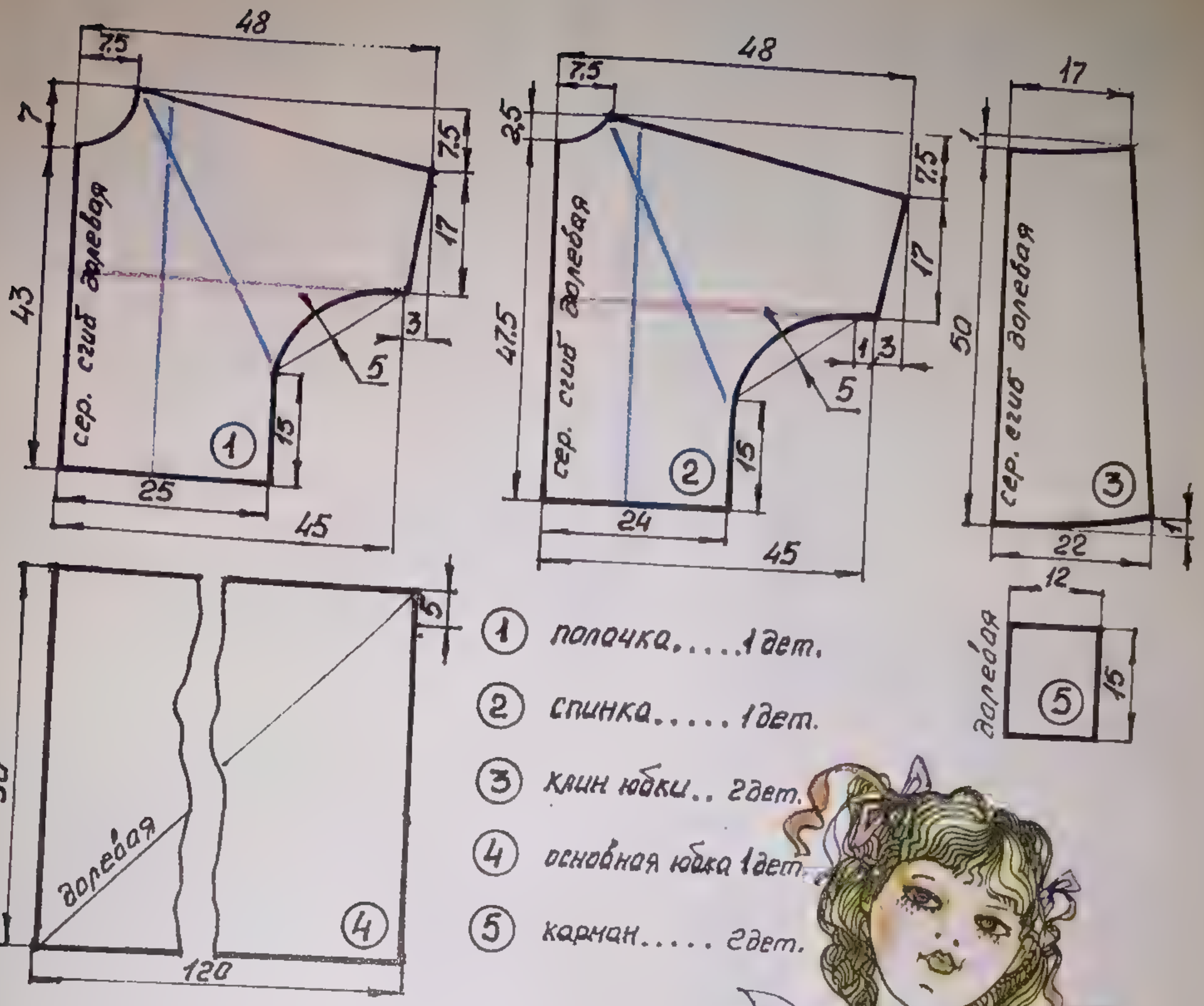
ЧТО ДУМАЕТ ЗОЛОТАЯ РЫБКА? Не старик ли это опять меня ищет?

СЛОВОКАТ. 1. Гитара. 2. Подвиг. 3. Осадок. 4. Сорока. 5. Молоко. 6. Лошадь.

НЕ ОСТАНЬТЕСЬ С НОСОМ! Носорог. Юность. Ясность. Разносчик. Утконос.

ИГОЛКА В СТОГЕ. 1. Паркет. 2. Росток. 3. Отступ. 4. Карета. 5. Оратор. 6. Дорога. 7. Грядка. 8. Сигара. 9. Осадок. 10. Ракита. 11. Иголка. 12. Огород.

ГДЕ ВЕСТИ РАСКОПКИ? Дважды необходимо пройти по ребру В—Г.



1. полочка..... 1 дет.
2. спинка..... 1 дет.
3. клин юбки.. 2 дет.
4. основная юбка 1 дет.
5. карман..... 2 дет.

Данные на этой странице модели можно сшить, используя одну конструктивную основу. Цветными линиями на чертеже показано, как нужно разрезать ткань, чтобы получилась та или иная модель. Лучше всего для этих моделей подходят хлопчатобумажная, штапельная или шелковая ткани нескольких цветов, гладкокрашеные или с мелким орнаментом.

Блузку можно носить взаправку или навыпуск, перехватив по талии поясом. Горловина обрабатывается обтачкой. Рукав внизу при желании собирается на резинку или манжету.

Юбка — прямоугольное полотно, выкроенное по долевой или косой нити. Пояс юбки может быть мягкий, если вставить в него 2—3 ряда тонкой резинки.

Очень интересна двойная юбка, когда на основное полотнище накладываются клинья второй распашной юбки, предварительно обработанные по краю косой бейкой.

Основная и распашная юбки крепятся одним поясом.

Выкройка дана на размер 158 см — 84 см — 90 см без припусков на швы.

АПРЕЛЬ

СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

2 — Международный день детской книги. 4 — 1945 — День освобождения Венгрии от фашизма. Венгерский национальный праздник. **5 — День геолога. 6** — 175 лет со дня рождения А. И. Герцена (1812—1870), русского революционера, писателя, философа. **7 — Всемирный день здоровья. 8** — 110 лет со дня рождения Жанны Лябурб (1877—1919), организатора французской коммунистической группы в Москве, участницы гражданской войны в СССР. **10—12** апреля 1984 г. — Пленум ЦК КПСС и Верховный Совет СССР одобрили Основные направления реформы общеобразовательной и профессиональной школы. **11 — Международный день освобождения узников фашистских концлагерей. 12 — День космонавтики. 12 — Всемирный день авиации и космонавтики. 12 — День войск противовоздушной обороны страны. 12** — 1961 — Космический корабль «Восток», пилотируемый летчиком-космонавтом Ю. А. Гагариным, совершил первый в мире орбитальный космический полет. **16** — 70 лет со дня возвращения (1917) В. И. Ленина в Россию из эмиграции. **17** — 70 лет назад (1917) В. И. Ленин выступил с докладом о задачах революционного пролетариата, в котором изложил Апрельские тезисы. **19 — День советской науки. 22 — 1870 — День рождения Владимира Ильича Ленина. 24 — Международный день солидарности молодежи. 26 — Всемирный день породненных городов. 28** — 1920 — Установление Советской власти в Азербайджане.

АПРЕЛЬ

ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Горки. В. И. Ленин

Художник А. Саханов

РОДНОЕ ИМЯ

Имя Ленина снова и снова
повторяет великий народ,
и как самое близкое слово
имя Ленина в сердце живет.
И Советская наша держава,
и великих побед торжество —
это Ленина гений и слава
и бессмертное дело его.
Мы в работе большой не устанем,
и сильней нашей Родины нет,
если партии теплым дыханьем
каждый подвиг народа согрет.

Михаил Светлов,
лауреат Ленинской премии

ПОДПИСАНЫ ЛЕНИНЫМ

В ЦЕЛЯХ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗА ТРУДЯЩИМИСЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОГО ДОСТУПА К ЗНАНИЮ, РОССИЙСКАЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКАЯ ФЕДЕРАТИВНАЯ СОВЕТСКАЯ РЕСПУБЛИКА СТАВИТ СВОЕЙ ЗАДАЧЕЙ ПРЕДОСТАВИТЬ РАБОЧИМ И БЕДНЕЙШИМ КРЕСТЬЯНАМ ПОЛНОЕ, ВСЕСТОРОННЕЕ И БЕСПЛАТНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ.

Статья 17 Конституции (Основного Закона) РСФСР, принятой 10 июля 1918 г на V Всероссийском съезде Советов

В царской России подавляющее большинство населения было неграмотным. На нужды просвещения расходовалось всего 80 копеек в год на человека. Четыре пятых детей не имели возможности учиться. Для детей нерусских народностей школ почти не было. Многим народам запрещено было издавать книги и газеты, учить детей на родном языке. Многие народы и народности России не имели своей письменности.

Впервые двери школ широко раскрылись для детей трудящихся после Великой Октябрьской социалистической революции.

В учебных заведениях вводились новые порядки:

— Обучение в школе 1-й и 2-й ступеней бесплатное.

— Посещение школы 1-й и 2-й ступеней обязательно для всех детей школьного возраста.

— В школе 1-й и 2-й ступеней вводится совместное обучение.

К 1921 году в стране было открыто около 13 тысяч новых школ.

В целях предоставления всему населению страны возможности обучиться грамоте 26 декабря 1919 года В. И. Ленин подписал декрет СНК о ликвидации безграмотности среди населения РСФСР.

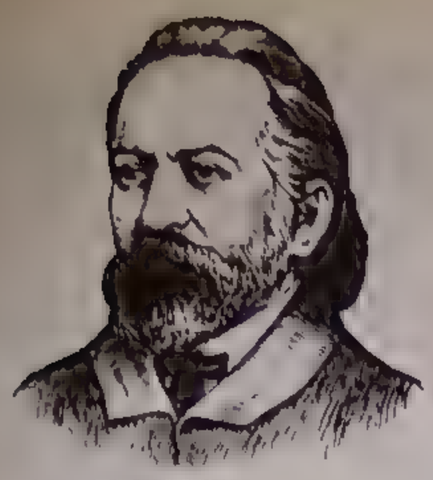
КПСС БУДЕТ ПРОДОЛЖАТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СИСТЕМУ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТЕЙ УСКОРЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ПЕРСПЕКТИВ КОММУНИСТИЧЕСКОГО СТРОИТЕЛЬСТВА, ТРЕБОВАНИЙ, ВЫДВИГАЕМЫХ ПРОГРЕССОМ НАУКИ И ТЕХНИКИ. ОСУЩЕСТВЛЯЕМАЯ В СТРАНЕ РЕФОРМА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ОСНОВЫВАЕТСЯ НА ТВОРЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ЛЕНИНСКИХ ПРИНЦИПОВ ЕДИНОЙ ТРУДОВОЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ И НАПРАВЛЕНА НА ТО, ЧТОБЫ ЕЩЕ ВЫШЕ ПОДНЯТЬ УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ, УЛУЧШИТЬ ЕЕ ПОДГОТОВКУ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ТРУДОВОЙ ЖИЗНИ, ОСУЩЕСТВИТЬ ПОСТЕПЕННЫЙ ПЕРЕХОД КО ВСЕОБЩЕМУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ.

Из Программы КПСС

ОКТЯБРЮ — 70

Ленинград. Музей Великой Октябрьской социалистической революции (бывший особняк балерины Кшесинской). С его балкона выступал Владимир Ильич Ленин весной 1917 года. В то время здесь находились Центральный и Петроградский Комитеты РСДРП(б).

Ленинград. Квартира-музей В. И. Ленина в доме № 32/1 по набережной реки Карповки. Здесь 10 (23) октября 1917 года В. И. Ленин руководил историческим заседанием Центрального Комитета большевистской партии, на котором было принято решение о подготовке к вооруженному восстанию.



А. И. ГЕРЦЕН

Блестящий писатель, мыслитель, человек, поражающий богатством ума и таланта, Александр Иванович Герцен всегда стремился к практическому осуществлению своих идей. Это был мужественный революционер, вдохновлявший на борьбу с самодержавием.

На молодого Герцена мощное воздействие оказали идеи декабристов. Казнь пяти руководителей восстания разбудила «ребяческий сон» его души. Вместе с Н. П. Огаревым он произносит историческую клятву на Воробьевых горах — отомстить за казненных, посвятить свою жизнь «во благо человечеству». И друзья остались верны этому обету.

В годы учебы в Московском университете Герцен, желая «основать зерно общества по образу и подобию декабристов», становится в центре кружка молодых вольнолюбцев. Вскоре кружок навлек на себя подозрения полиции. В 1834 г., спустя год после окончания университета, Герцен был арестован. Так начались «годы странствий», укрепившие в нем волю к борьбе. «Кто виноват?», «Сорока-воровка», «Доктор Крупов» — эти художественные произведения стали суровым обличительным приговором самодержавно-крепостнической системе.

На протяжении десятилетий подвергавшийся озлобленным нападкам реакционной критики и царской цензуры, Герцен мечтает об открытой пропаганде революционных идей. В 1847 г. ему удалось выехать за границу.

Основав в Лондоне Вольную русскую типографию, Герцен в 1855 г. приступает к выпуску альманаха «Полярная звезда». В нем печатались материалы о развитии русского освободительного движения, письмо Белинского к Гоголю, запрещенные цензурой стихи Рылеева, Пушкина, Лермонтова. Здесь помещались отрывки из сочинения Герцена «Былое и думы». Летом 1857 г. Герцен совместно с Огаревым начинает издание газеты «Колокол». Широким потоком полились в редакцию корреспонденции из России. Это был перечень страшных злодеяний, творимых в России царскими чиновниками и помещиками-крепостниками. «Колокол» сыграл, по словам Ленина, огромную роль в революционной агитации и пропаганде, в организации революционных сил. В глазах мировой общественности Герцен был признанным представителем революционной России.

ЖАННА ЛЯБУРБ

При рождении ей дали имя Мари. В революцию она пришла как Жанна. Жанна Лябурб.

Девочка родилась во французском городке Лапалис. В молодые годы уехала Жанна в Россию на заработки. Здесь стала активной участницей революционного движения. Царские власти выслали «неблагонадежную» учительницу французского языка на родину, но спустя короткое время она вернулась в Россию.

После победы Великого Октября Жанна Лябурб стала организатором французской коммунистической группы в Москве. Такие группы интернационалистов вели революционную работу в войсках интервентов, посланных империалистами для уничтожения Советской России. Жанна приезжает в Одессу, где стояла французская эскадра. При одесском подпольном комитете партии была создана «Иностранная коллегия», в катакомбах за городом тайно печаталась газета «Коммунист» на французском языке, листовки и воззвания к иностранным солдатам и матросам. В Одессе во всю силу проявились кипучая натура Жанны и ее талант агитатора. Она появлялась на улицах, бульварах и в кафе — повсюду, где можно было встретить французских моряков. В живых беседах с ними она умела найти самые проникновенные слова, вызывая у них чувство горячей симпатии к русской революции.

Контрразведка сбилась с ног, разыскивая большевичку Жанну. А она, рискуя жизнью каждую минуту, вела пропаганду под самым носом врага. 1 марта 1919 года были схвачены одиннадцать подпольщиков (в том числе и Жанна). Подпольщиков расстреляли за городом, ночью, тайно. А через месяц восстали французские моряки и солдаты: внуки парижских коммунаров отказались стрелять в своих русских братьев по классу.

Интервенция на Черном море потерпела крах. В этом немалая заслуга Жанны Лябурб.

Н. Семенова

КЮФ — ЭТО ЗДОРОВО!

Одним из центров XII Всесоюзной недели науки, техники и производства для детей и юношества был клуб юных физиков (КЮФ) бакинской школы № 6. В числе его бывших воспитанников — член-корреспондент АН СССР, доктора и кандидаты физических наук. С первого дня существования клубом руководит Н. Н. Шишкин, заслуженный учитель Азербайджанской ССР.

Более пяти тысяч приборов, наглядных пособий, пять мастерских, девятнадцать хорошо оборудованных учебных кабинетов и лабораторий изготовили юные физики для своей и других бакинских школ. Причем добрую половину всех приборов ребята придумали сами. Детали на выброс, списанное промышленными предприятиями оборудование, заводские отходы — вот тот основной материал, из которого изготавливают школьники всевозможные конструкции, так необходимые в учебном процессе.

Почти каждую перемену, каждую свободную минутку проводит в клубе Ариф Колесов. Он занят конструированием блока с защитой от перегрузок.

В КЮФе занимаются в основном старшеклассники. Но Ариф пришел сюда еще первоклассником. И случилось это еще и потому, что отец Арифа — бывший воспитанник Николая Николаевича Шишкина.

Интересно наблюдать, как ребята самостоятельно ведут опыты. Именно здесь рождается пытливость, трудолюбие, настойчивость.

Вот Эльдар Мехтиев, Сахиб Брунов и другие кюфовцы склонились над прибором...

— До которого часа идут занятия вашего клуба? — спросила я у ребят.

— Пока не выгонит сторож,— ответил один из них.— Просто так уйти трудно.— И добавил: — КЮФ — это здорово!

Азербайджанская ССР *Г. Мурсалиева*

Международная выставка
детских рисунков
«Я вижу мир».
Встреча на орбите.
Козлов Дима,
7 лет. СССР

Международная выставка
детских рисунков
«Я вижу мир».
Юрий Гагарин.
Згардовский Стасик,
7 лет. СССР

ПАМЯТИ ГАГАРИНА

(Отрывок)

Ах, этот день двенадцатый апреля,
Как он пронесся по людским
сердцам!
Казалось, мир невольно стал
добрее,
Своей победой потрясенный сам.

Какой гремел он музыкой
вселенской,
Тот праздник, в пестром пламени
знамен,
Когда безвестный сын земли
смоленской
Землей-планетой был усыновлен...

Ах, этот день, невольно или вольно
Рождавший мысль, что за чертой
такой —
На маленькой Земле — зачем же
войны,
Зачем же все, что терпит род
людской?

Ты знал ли сам, из той глухой
Вселенной
Земных своих достигнув берегов,
Какую весть, какой залог
бесценный
Доставил нам из будущих веков?

А. Т. Твардовский,
лауреат Ленинской премии

ЕСТЬ ТАКАЯ ШКОЛА...

Спросите, где эта школа, и ее вам в Шопроне, старинном венгерском городе, покажет каждый. Здесь по-настоящему, всерьез обучают специальности. Причем из сорока специальностей можно выбрать ту, которая по душе, а если есть время и есть интерес, можно овладеть сразу несколькими специальностями.

Эрвин Баумгартнер уже решил для себя — он будет маляром, отделочником квартир. Тамаш Фесслер собирается стать слесарем по ремонту автомобилей. Кристина Перлаки выбрала редкую для девочек специальность — механик по технике дальней связи.

1200 детей учатся в школе № 403. Занятия проходят так: одну неделю ребята изучают общеобразовательные предметы и теорию, на следующей неделе осваивают выбранную специальность.

В школе есть еще 50 кружков, куда каждый вечер приходят те, кто увлекается астрономией, народным искусством, краеведением, инкрустацией...

И еще одной «профессией» овладевают ребята в этой школе. Профессией, без которой невозможно обойтись ни одному человеку, в какой бы области он ни работал. Здесь учат и учатся быть рачительными, вдумчивыми хозяевами. А ведь эта наука, если подумать, труднее всех прочих!

Ребята гордятся школьной библиотекой — в ней 25 тысяч книг. Гордятся прекрасными школьными мастерскими.

Есть в школе комитет местного самоуправления — все дела здесь ребята решают сами, прислушиваясь, естественно, к советам взрослых. Так заведено с 1974 года, с того времени, как школа стала «многопрофессиональной». Что ж, это правильно — не научишься быть настоящим хозяином, если не умеешь свои дела решать самостоятельно.

В. Люстров

Важно всякому человеку найти именно свой путь. Только тогда он сможет достигнуть максимальных результатов, сможет получить удовлетворение от своей деятельности.

Я. М. Свердлов

Самое большое наслаждение и удовлетворение приносит человеку труд. Добывайте право сказать: я делаю нужное дело, моей работы ждут, я приношу пользу.

В. А. Обручев

Сущность человека лучше всего, благороднее и совершеннее всего выражается через его деяния, через его труд и творчество.

А. А. Фадеев

Этот случай произошел в обычный летний день в обычном московском дворе. Ребята, которые остались в городе, собрались у дома и скучали. К ним подошел мальчик, который поселился в их доме совсем недавно. Он сорвал одуванчик и так ловко стал дуть на него, что беленькие парашютики все время висели в воздухе. Так продолжалось несколько минут.

«Вот это да...» — удивились ребята.

— А вы сами попробуйте,— предложил новичок и улыбнулся. Как ни пытались ребята повторить фокус, ничего из этого не получилось. Потом новичок достал из кармана две замысловато закрученные проволочки. Легкое движение рук — и проволочки разомкнулись. Попробовали повторить этот фокус все остальные. И снова неудача.

— Погода сегодня отличная, хотите запустить змея? — предложил новичок...

Началась с того дня во дворе совсем иная жизнь. Ребята мастерили для малышей игрушки, разгадывали ребусы и шарады, вырезали и клеили из бумаги замысловатые фигуры, соорудили ширму для кукольного театра, а в конце недели устроили во дворе настоящий карнавал. Командовал балом-маскарадом новичок, а скуку, которая царила во дворе, как рукой сняло.

Всем хитростям, забавам, шуткам, играм научился он в кружке Дворца пионеров.

ЗАТЕЙНИК — пионер-организатор интересного отдыха в отряде, во дворе, в пионерском лагере.

У пионерских затейников много друзей — артисты, участники художественной самодеятельности. Есть у них и постоянный советчик — альманах «Затейник». Он приходит в гости к ребятам всегда с новыми играми, загадками, сценариями праздников, новыми песнями, танцами, стихами.

ГОРОДА-ГЕРОИ

Город Новороссийск стоит спиной к горному хребту, лицом к бухте. Бывает, налетит с гор суровый ветер бора, заледенит город. Но люди умеют бороться со стихией.

Так выстоял Новороссийск и против стихии фашистского нашествия.

Летом и осенью 1942 года город был ключом к Закавказью. Удастся гитлеровцам завладеть Новороссийском — и дорога к плодородным долинам Грузии, к нефти Баку открыта. Ради этого на Новороссийском направлении гитлеровское командование сосредоточило войска численностью в несколько раз больше, чем советские.

Больше года шли бои за Новороссийск. Вместе с воинами советской армии участвовали в них все жители города, взрослые и дети. Стремление к победе давало людям силы совершать подвиги... В бою торпедный катер № 93 получил серьезные повреждения, командир был ранен. За штурвал встал 13-летний юнга Валерий Лялин. Катер удалось вывести из зоны вражеского огня. Всем известен сейчас подвиг героев «Малой земли». Семь месяцев длилась оборона этого плацдарма. Противник обрушивал на советских солдат непрерывный огонь. На каждого участника десанта за 225 дней обороны пришлось по 1250 килограммов смертоносного металла: снарядов, мин, авиабомб. Но невозможно было сокрушить решимость советских людей выстоять и победить.

В сентябре 1943 года началась Новороссийско-Таманская операция по разгрому немецко-фашистских войск. Главный удар с десантом Черноморского флота нанесла 18-я армия.

Новороссийск сегодня — это своеобразный памятник всем, кто сражался на его земле. Новороссийцы свято выполняют Наказ гражданину города-героя: «Помни: ты живешь на священной земле... знай и люби свой город, овеянный бессмертной трудовой и ратной славой, где каждый камень обильно полит кровью защитников социалистического Отечества, город, земля которого хранит священный прах многих и многих из них».

Город-герой Новороссийск. Памятник, посвященный героическим защитникам города. Скульпторы *Н. Тимошин, И. Шмагун*

Что это? Трактор застучал вдруг на прозрачной вечерней зорьке? «Рррр, рррр, рррр» — и так две-три минуты не переставая. Нет, то свадебная песня козодоя — непревзойденного воздушного танцора. Замысловат, изломан, поистине танцующ полет этой птицы.

Но почему все-таки козодой? Это странное имя птица получила, потому что любит летать над стадом, на выгонах вблизи деревень. Вот и решили — доит коз своим непомерно большим ртом. А напрасно. Козодоя интересуют насекомые, в изобилии вьющиеся над тучным стадом. Ведя сумеречный образ жизни, козодой отлично приспособился к темноте. Большие черные глаза, стремительный полет — нет проблем у козодоя с добычей пищи. Но как отыскать в потемках птенцов? И здесь козодой исхитрился. Обычно птицы стараются отнести яичную скорлупу подальше от гнезда. Козодой не делает этого. Светящиеся в темноте скорлупки позволяют ему легко отыскать выводок.

По осени спеют, выжимая янтарную смолу, тяжелые шишки в малахитовых кедрачах. Приходит в тайгу праздник. Медведи и кабаны, бурундуки и белки, лесные полевки и мыши — кто только не поживится вкусными орешками! Прилетит на пиршество и кедровка. Запасливая птица — не столько съест орехов, сколько спрячет. Есть у кедровки подъязычный мешочек. И помещается в нем — не поверите — до 160 кедровых орешков! Под древесную кору, в дупла, мох, а главное, в лесную подстилку засовывает кедровка свои трофеи. Конечно, не все отыщет потом. Прорастут орешки. Молодой зеленой порослью подернется тайга. Потому и считают лесоводы кедровку своим незаменимым другом.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ПРАВИЛА ДЛЯ ПЕШЕХОДОВ!

Пешеходами считаются все люди, которые находятся на дороге, и те, кто передвигается в инвалидной коляске без двигателя, ведет по дороге руками велосипед, везет санки, тележку или коляску. Первое и основное правило для пешеходов: ходить следует только по тротуарам или пешеходным дорожкам. Там же, где их нет, надо идти по обочине или велосипедной дорожке, если это, конечно, не мешает велосипедистам. Пешеходная дорожка обозначается особым знаком: в середине синего круга изображен белый силуэт шагающего человека.

Вы попали на загородное шоссе, где нет никаких специальных путей для ходьбы. В таком случае, если на шоссе нет обочины, можно идти по проезжей части, но только по самому краю и в один ряд. И самым безопасным будет двигаться... по левой стороне! Ведь когда вы идете по шоссе навстречу транспорту, то видите приближающиеся автомобили, тракторы, мотоциклы. И можете вовремя сойти с проезжей части.

Но вот вам потребовалось перейти на другую сторону дороги или улицы, а для этого надо пересечь проезжую часть. Это можно делать только в строго определенных местах: по подземным переходам, пешеходным мостикам, в местах, где обозначен переход. В случае отсутствия таких обозначений улицу надо переходить на перекрестках по линии тротуаров или обочин. Если вы не успели закончить переход, остановитесь на островке безопасности или на середине проезжей части и ждите, когда можно будет идти дальше.

Перед тем как начнете переходить улицу, посмотрите налево, а дойдя до середины проезжей части,— направо. Эта мера безопасности связана с правосторонним движением. Но может быть исключение — при переходе улиц с односторонним движением. На таких улицах транспорт едет только в одном направлении. Вот почему и смотреть приходится только в одну сторону во время всего перехода улицы: направо или налево.

Конечно же в тех местах, где движение регулируется, там пешеходы обязаны подчиняться сигналам светофора или регулировщика. Но главное — надо всегда быть предельно бдительным, внимательным, осторожным при переходе улицы, даже если дан разрешающий для перехода сигнал.

В. Стрелков

СОЛНЫШКО СМЕЕТСЯ

Стихи И. Векшегоновой
Музыка Э. Ханка

Дружат солнце и земля,
Дружат дождик и поля,
Дружен лес, и дружен луг,
И река им тоже друг! } 2 раза

Припев:

Солнышко смеется,
Ярко светит детям,
В каждой песне — солнце,
В каждом сердце — песня!
Песня! Песня! Песня!
Дружат ветер и волна!
Дружат ветер и волна!
Дружат звезды и луна!
Дружат звезды и луна!
Дружат в море корабли!
Дружат в море корабли!
Дружат дети всей земли!
Дружат дети всей земли!

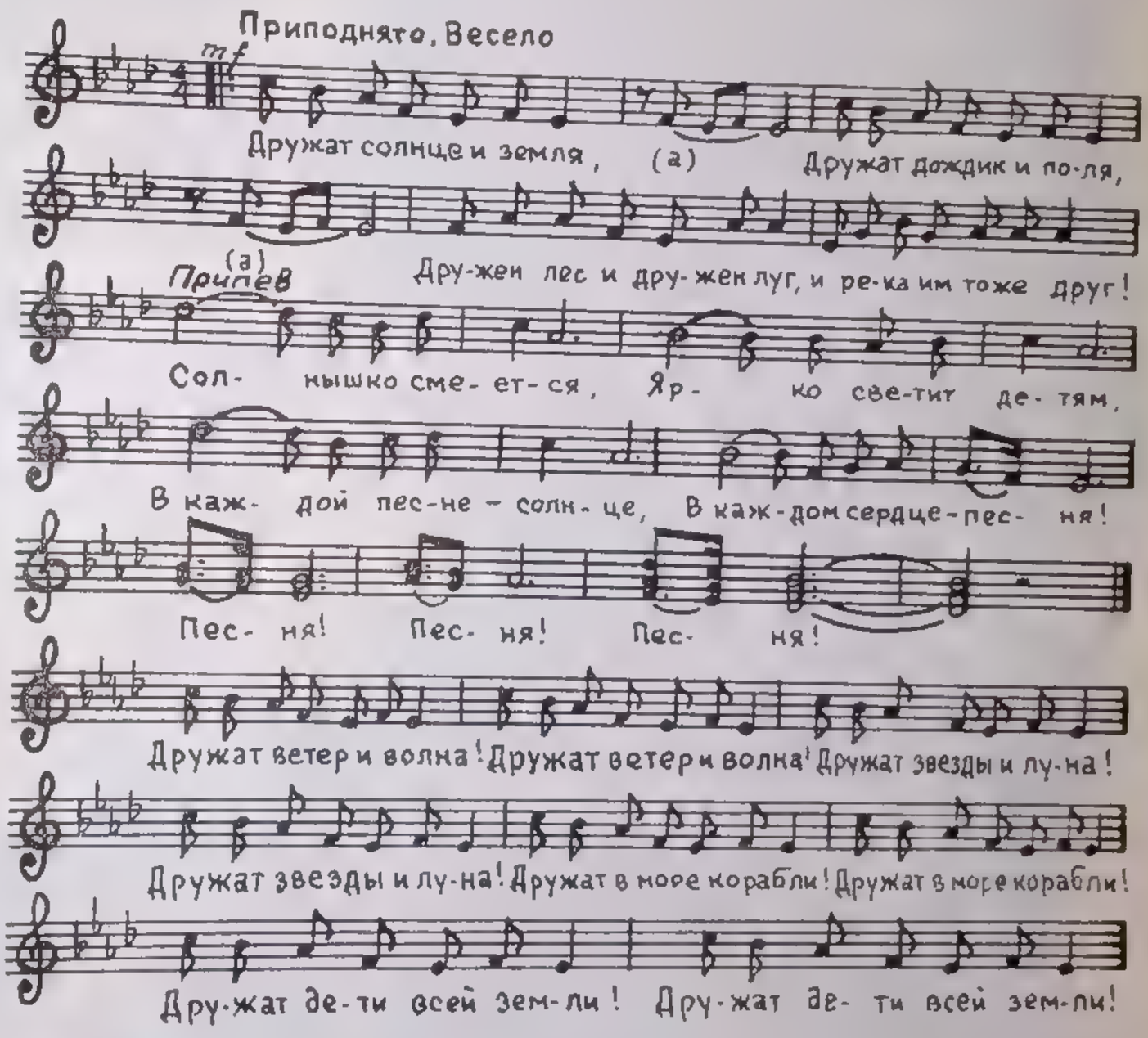
Дружат все в стране у нас:
И Камчатка и Кавказ,
Ты — мой брат, и я — твой брат —
Подружиться каждый рад!

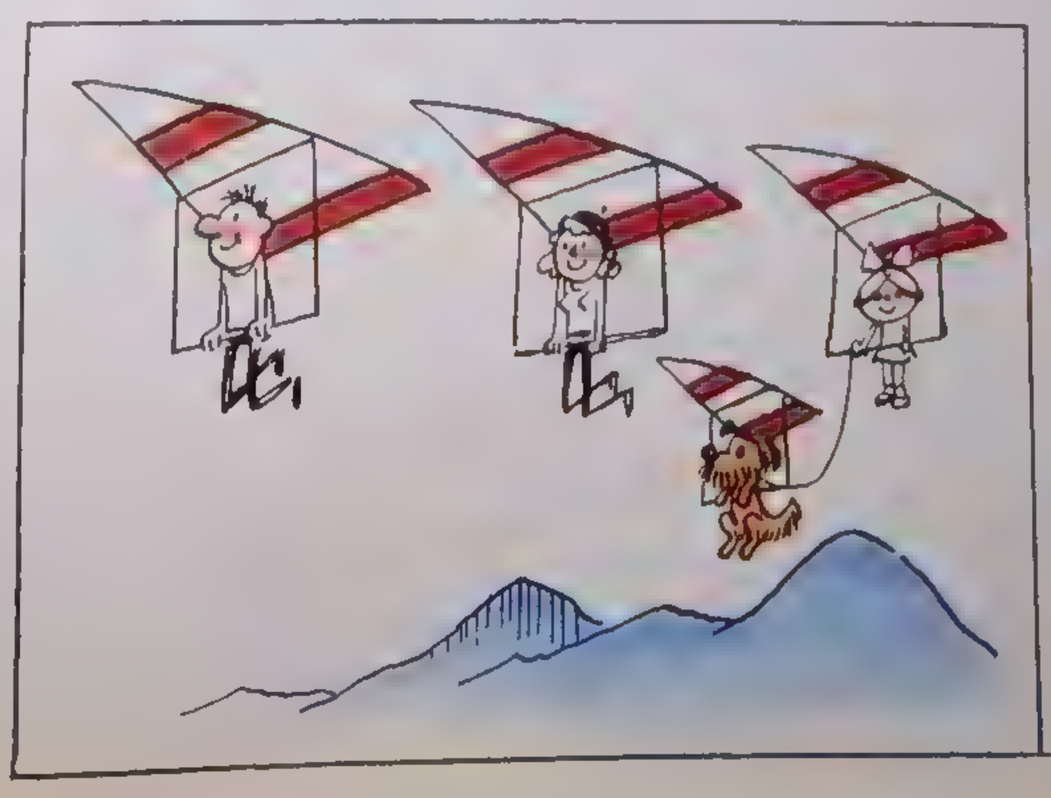
Припев.

Дружат в небе журавли,
Дружат дети всей земли.
Мы живем не для войны —
Люди дружбою сильны!

Припев:

Солнышко смеется,
Ярко светит детям,
В каждой песне — солнце,
В каждом сердце — песня.
Песня! Песня! Песня!
Дружат солнце и земля!
Дружат дождик и поля!
Дружат все в стране у нас:
И Камчатка и Кавказ!
Дружат с небом журавли!
Дружат дети всей земли!
Дружат дети всей земли!
Дружат дети всей земли!





Папа, мама и я — спортивная семья.
Художник А. Курицын

СДЕЛАЙ САМ

К посадке огурцов приступайте во второй половине мая, когда минует опасность заморозков.

Подготовленный с осени участок весной, как только подсохнет грунт, еще раз перекопайте и внесите удобрения. Часть минеральных удобрений (особенно фосфорных) внесите в виде гранул в рядки при посеве (2). При сортировке удалите щуплые, больные и поврежденные семена (3). Лучше, если они взяты двух-трехлетней давности, тогда урожай будет более ранний и обильнее плодоношение.

Чтобы получить хороший урожай огурцов, почву подготовьте таким образом: на расстоянии 110 см друг от друга сделайте борозды глубиной 30 см и шириной 40—50 см. В них заложите конский навоз, засыпьте землей и устройте гряды высотой 15 см (4).

Так как огурцы очень восприимчивы к холоду и ветру, то для создания более благоприятного микроклимата их можно выращивать под защитой кулис из высокостебельных растений, расположенных поперек направления господствующих ветров. Кулисы из огородных бобов располагают через 4—5 рядов огурцов, из кукурузы и подсолнечника — через 15—20 рядов (5).

Для более полного использования земли на грядке и для защиты огурцов от ветра очень полезно за несколько недель до их посева посадить кольраби и кочанный салат по два ряда. Можно посеять редис (1).

Как только на растениях образуется по третьему листу, огурцы нужно подкормить азотным удобрением (6). На каждом квадратном метре площади надо равномерно распределить 2—3 грамма удобрения. В это время неплохо огурцы слегка окучить. Это предохранит основания стеблей от застоя воды. В конце июня проведите вторую подкормку из азотного удобрения уже по 20—30 г на 1 м^2. Удобрять огурцы нужно попеременно то полным удобрением, то лишь азотным.

Собирая огурцы, старайтесь не наступать на плети и не обрывать плоды, а срезать ножом или отщипывать пальцами — плети у растений очень ломкие (7). При первом сборе огурцов разложите стебли вдоль рядов.

СДЕЛАЙ САМ

Высокорослые сорта томатов не могут обойтись без опоры. Много существует различных способов удобно и надежно разместить такие томаты на грядке. Крупноплодные сорта хорошо выращивать на шпалерах, а для тех, у которых плоды помельче, лучше устроить пирамиды из жердей или проволоки. В первом случае берут 2—3-метровые колья и, предварительно продезинфицировав их, устанавливают либо в виде трехгранной, либо четырехгранной пирамиды. Колья заглубляют в землю на 30—40 см, расстояния между ними 40 см (1а, б).

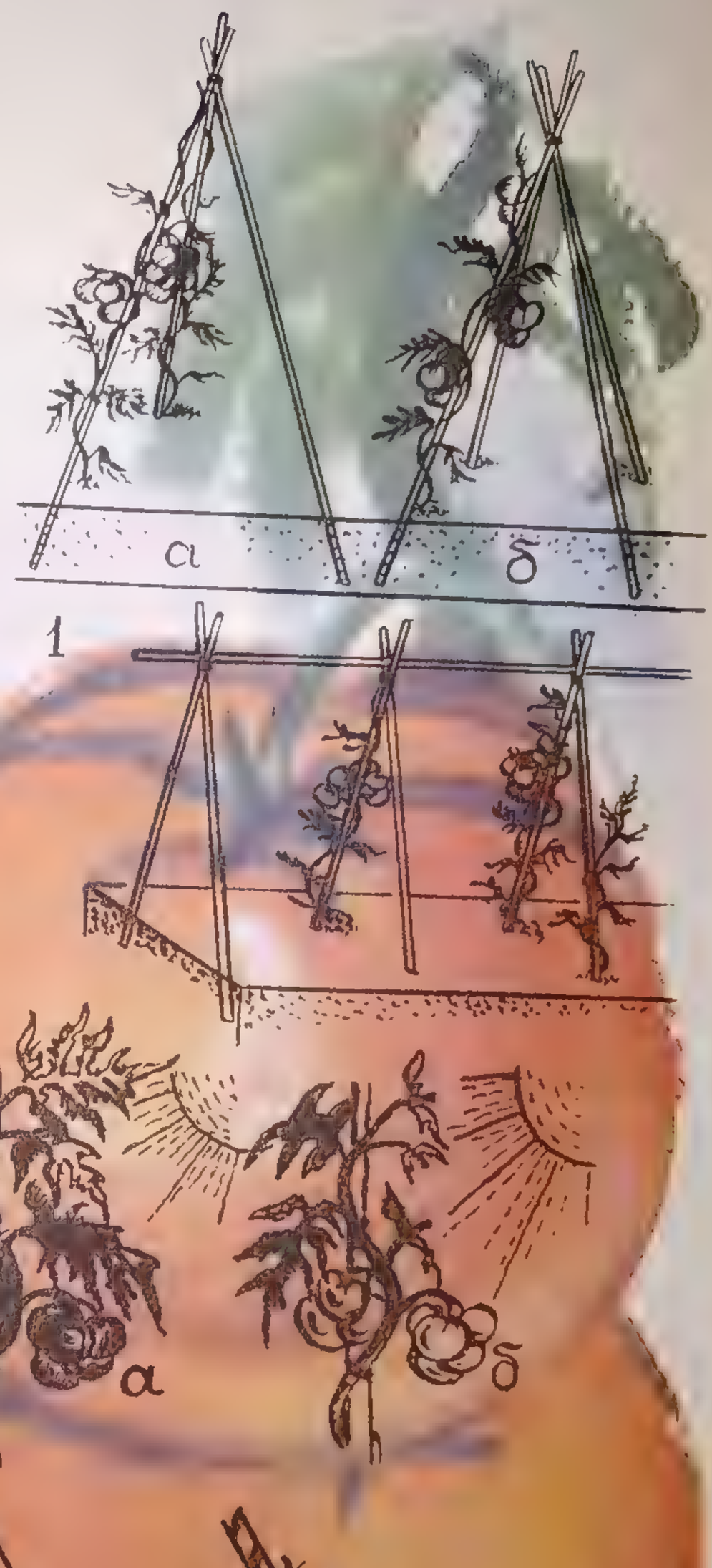
Рассаду нужно высаживать возле кола, совсем рядом. Стебли к опоре привязывайте в нескольких местах, по мере роста растения. Позже укрепляйте и кисти с плодами. Постоянно рыхлите землю возле растений. Томаты очень чувствительны к высыханию почвы, не давайте образовываться поверхностной корке.

Если пирамиду делают из проволоки, то к колу, установленному в центре, протягивают проволоку от колышков, вбитых в землю по углам квадрата или треугольника.

Один из важных приемов по уходу за томатами — своевременное удаление пасынков (2). Делать это нужно чистыми пальцами, чтобы не внести инфекцию. Пасынкуют томаты для того, чтобы плоды на растении быстрее завязывались. Прием, который задерживает лишний рост ботвы,— прищипка — удаление верхушки у плодоносящих побегов.

Подвязывая стебель растения, помните, что он постоянно утолщается. Накрепко его фиксировать нельзя (2).

Когда плоды нижних ярусов вырастут, для того чтобы они быстрее созрели, листья, прикрывающие их, нужно либо частично, либо полностью срезать. Делать это нужно с южной стороны (3а, б).



МАЙ

МАЙ

ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

1 — День международной солидарности трудящихся. 3 — 70 лет назад (1917) в Петрограде началась демонстрация протеста рабочих и солдат против антинародной политики буржуазного Временного правительства. 5 — **1818 — Родился Карл Маркс.** 5 — **День печати.** 5 — 75 лет назад (1912) в Петербурге вышел первый номер газеты «Правда», основанной В. И. Лениным. **7 — День радио, праздник работников всех отраслей связи.** 8 — 1945 — День освобождения немецкого народа от фашизма. **9 — Праздник Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941—1945 годов.** 9 — 1945 — Завершение национально-освободительной борьбы чехословацкого народа и освобождение страны Советской Армией от фашистских захватчиков. Национальный праздник народов Чехословакии. **17** — 70 лет со дня открытия (1917) в Петрограде I Всероссийского съезда крестьянских депутатов. **18 — Международный день музеев. 19 — День рождения Всесоюзной пионерской организации имени В. И. Ленина.** 19 — 65 лет со дня основания (1922) Всесоюзной пионерской организации имени В. И. Ленина. **20** — 100 лет назад был казнен А. И. Ульянов (1866—1887), участник революционного движения в России, старший брат В. И. Ленина. **22** — 90 лет со дня рождения Л. А. Лисиновой (1897—1917), активной участницы Октябрьской революции в Москве. **24** — 1982 — Пленум ЦК КПСС одобрил Продовольственную программу СССР на период до 1990 года. **25 — День освобождения Африки. 25** — 100 лет со дня рождения С. А. Ковпака (1887—1967), советского государственного деятеля, одного из организаторов партизанского движения на Украине, дважды Героя Советского Союза. **28 — День пограничника. 31 — День химика. 31** — 125 лет со дня рождения М. В. Нестерова (1862—1942), советского живописца.

ПН 18

МАЙ

ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Художник А. Любезнов

Если условия нашей жизни позволяют нам избрать любую профессию, тогда мы можем выбрать ту, которая придает нам наибольшее достоинство...

К. МАРКС

...Маркс был прежде всего революционер. Принимать тем или иным образом участие в ниспровержении капиталистического общества и созданных им государственных учреждений, участвовать в деле освобождения современного пролетариата, которому он **впервые дал сознание его собственного положения и его потребностей, сознание условий его освобождения, — вот что было в действительности его жизненным призванием. Его стихией была борьба. И он боролся с такой страстью, с таким упорством, с таким успехом, как борются немногие.**

Ф. ЭНГЕЛЬС

ПЕРВОЕ МАЯ, 1918-й...

...Я встал в 4 часа — посмотреть, насколько враждебна к нашему празднику погода. Небо было ясно. И большая луна, чуть ущемленная, бледнела при лучах восходящего солнца. Многие площади и улицы Петрограда разубраны, местами с большим вкусом. ...С каким восторгом художественная молодежь отдалась своей задаче! Многие, не разгибая спины, работали по 14—15 часов над огромными холстами. И, написав великана крестьянина и великана рабочего, выводили потом четкие буквы: «Не отдадим красного Петрограда» или «Вся власть Советам»...

Марсово поле, со своей серой трибуной на заднем плане, с глыбами гранита и купами зелени над могилами жертв революции, с красивыми знаменами на высоких столбах, полное народа, с линиями броневиков и отдельными автомобилями, с которых пропускают демонстрацию представители коммуны, под ясным весенним небом, в котором кружатся птицы и аэропланы,— зрелище величественное.

• Идут и идут толпы рабочих, изможденных, голодных, но торжественно и мужественно настроенных. Веют тысячи знамен, плакаты вещают великие слова, горящие в каждом из наших сердец.

Много войска. Неожиданно много. И какое бодрое! Как изменился самый ритм походки русского солдата, как выпрямилась вся эта вооруженная масса!.. Солдаты и прежде участвовали в наших демонстрациях, но, протестуя против войны, которой служили против воли, они не могли гордиться оружием, которое носили. Нынче это — зарождение новой вооруженной силы первого абсолютно свободного народа мира...

Я еду на Неву, и здесь настоящая волшебная сказка!..

Уже и днем флот, расцветившись тысячами флагов, придал Неве такой нарядный вид, что сердце, стесненное всеми невзгодами, не могло не забиться ликующе.

Вечером началась изумительная борьба света и тьмы. Десятки прожекторов бросали световые столбцы и белыми мечами скользили в воздухе... Взвивались ракеты, падали разноцветные звезды... Гремели салюты с Петропавловской крепости.

...Разве не упоительна сама идея, что государство, досель бывшее нашим злейшим врагом, теперь наше и празднует Первое мая как свой величайший праздник?..

Из воспоминаний А. В. Луначарского

А. И. УЛЬЯНОВ

Любовь к науке зародилась у Александра Ульянова в детстве. Летом в деревне Кокушкино он с интересом исследователя наблюдал природу, собирал коллекции, ставил опыты. Дома во дворе оборудовал маленькую лабораторию на собственные деньги, заработанные репетиторством. Он был самым юным в классе, а учился лучше всех и окончил гимназию с золотой медалью. Его уважали и товарищи и педагоги. Те, кто окончили гимназию вместе с ним, обычно говорили с гордостью: «Мы из класса Ульянова».

И в Петербургском университете Александр был в числе лучших студентов. За научную работу о кольчатых червях он получил свою вторую золотую медаль с надписью: «Преуспевшему». Перед Ульяновым открывался путь к вершинам науки, к почетным званиям и должностям. Но Александр Ильич пошел другой дорогой. Иначе не мог. Слишком тяжелым был гнет самодержавия в России, и слишком благородным сердцем обладал Саша, чтобы, закрыв глаза на горе и муки народные, спокойно заниматься наукой. Он ненавидел царизм и жаждал свободы для России. В борьбе за нее самым действенным оружием он считал террор. Так мыслило в то время большинство революционной молодежи, преклонявшейся перед памятью героев «Народной воли». Александр Ильич вступил в террористическую группу, ставившую целью убийство царя. Познания Александра в химии пригодились при изготовлении взрывчатки для бомб. Но казнь тирана не осуществилась, заговор был раскрыт. На суде, отказавшись от адвоката, Александр Ильич произнес защитительную речь, в которой четко изложил программу своей группы. Эту программу написал он сам, и были в ней чисто марксистские положения — Александр Ильич был близок к марксизму, но окончательно отойти от народничества не успел. Выгораживая и спасая товарищей, Саша взял на себя всю тяжесть обвинения.

А. И. Ульянова с товарищами казнили на рассвете 20 мая 1887 года...

Н. Семенова

Л. А. ЛИСИНОВА

Эту девушку один из ее друзей однажды назвал «Шиповником» за ее колючую непримиримость к врагам. Люсик Артемьевна Лисинова погибла в бою с юнкерами в ноябре 1917 года, похоронена на Красной площади у Кремлевской стены. Ей было 20 лет...

Родилась Люсик в Тбилиси. Училась в школе Общества учительниц. Историю здесь преподавала революционерка-подпольщица Елена Дмитриевна Стасова. От нее девочка узнала о Владимире Ильиче Ленине. И решила бороться за счастье трудового народа. Став московской студенткой, Люсик включилась в политическую работу. Вступила в большевистскую партию. Печатала и распространяла листовки, руководила рабочими кружками на заводах, участвовала в организации Союза рабочей молодежи «3-й Интернационал».

24 октября Люсик пишет письмо своей сестре Аник, еще не зная о том, что завтра из Петрограда придет весть о революции: «...еще не было случая, чтобы буржуазия без боя сдала бы хоть одну свою позицию, не то что власть, так что надо с этим примириться, как с неизбежным спутником всех пролетарских революций. Но зато, понимаешь, только таким образом, то есть только нашей революцией, можно вызвать международную победоносную революцию...»

В октябре 1917 года она трудилась круглые сутки: проводила митинги, создавала санитарные отряды, перевязывала раненых, была связной Замоскворецкого военно-революционного комитета.

В свои 20 лет она была зрелым, умным, убежденным человеком. После ее гибели журнал «Интернационал молодежи» так написал о ней: «...Она носила с собой священную ненависть революционера к эксплуататорам и угнетателям. И с этой великой ненавистью и верой в торжество и победу беднейших стала она в ряды пролетарской Революции».

С. А. КОВПАК

Когда началась Великая Отечественная война, Сидор Артемьевич Ковпак уже был немолодым человеком: ему шел 55-й год. Но что годы, когда над Родиной нависла угроза фашистского порабощения! Партизан еще гражданской войны, бывший чапаевец, председатель исполкома Совета депутатов трудящихся Путивля, он в трудные для нашей страны дни 1941 года организует партизанский отряд.

10 сентября 1941 года ушла в Спадщанский лес небольшая группа путивльцев во главе с Ковпаком, чтобы стать ядром легендарного соединения партизан Сумской области. Отовсюду стекались в отряд все новые народные мстители. Отважно воевали бойцы под началом С. Ковпака и комиссара С. Руднева.

Летят под откосы вражеские эшелоны, горят комендатуры, взрываются мосты. Сурово карают фашистских прислужников партизаны. Они совершают героические рейды по тылам противника. За мужество и отвагу многие из них были отмечены высокими правительственными наградами. А Сидор Артемьевич Ковпак дважды награжден Золотой Звездой Героя Советского Союза. Ему было присвоено звание генерал-майора.

После Великой Отечественной войны бывший партизанский генерал многие годы был заместителем Председателя Президиума Верховного Совета Украины.

О боевых делах ковпаковцев вы прочитаете в книге Героя Советского Союза П. Вершигоры «Люди с чистой совестью». Написал книги воспоминаний и сам Сидор Артемьевич — «От Путивля до Карпат» и «Из дневника партизанских походов».

ЮНЫЕ ГЕРОИ ОКТЯБРЯ

Раннее детство Володи Карасева проходило в тихом русском городе Пензе... Началась первая мировая война. 1914 год запомнился Володе тем, что на железнодорожную станцию теперь приходили длинные составы с солдатами. Молодые парни, одетые в военную форму, говорили, что едут на фронт бить германца.

В девять лет Володя остался без матери. Несладко жилось ему, одиноко. «Что делать?» — думал мальчик. Пошел на станцию, прибился к солдатам и добрался с ними до самого Петрограда. Здесь его, голодного, оборванного, подобрали кронштадтские матросы и увезли с собой. В Кронштадте Володю пристроили на береговую батарею. Полюбили матросы этого белоголового крепыша. Был он ловок, сноровист, непоседлив, любил море. Потому и взяли его юнгой на борт русского крейсера «Рюрик».

Когда в матросском кубрике проходили тайные собрания революционных матросов, мальчик пробирался туда и с жадным интересом слушал выступления, разбирал по слогам строчки прокламаций.

— Дяденька,— говорил он, обращаясь к грозному усатому артиллеристу,— значит, скоро революцию будут делать? Ты, дяденька, смотри, меня с собой возьми. А не то я один убегу.

Переглянулся артиллерист с товарищами... С того дня стал юнга связным. С его помощью доставлялись с судна на берег и обратно нелегальная литература и партийные документы.

В октябре 1917 года вместе с отрядом балтийских моряков сошел юнга Карасев на каменные мостовые Петрограда и стал бойцом революции. В ночь на 25 октября он был одним из тех, кто ворвался под своды Зимнего дворца.

В. Матвеев

ПЕСНЯ СЕРДЦА

Отгремели боевые грозы,
И у грани новых светлых
дней
Люди улыбаются сквозь
слезы
Выстраданной радости своей.
Родина слила державной
властью
Всех людей в единую семью.
Оттого и неделимо счастье,
Добытое смелыми в бою.
Солнцем нашей славы
осиянна,
Гром салютов слушает
Москва.
Как вместить безбрежье
океана
В самые просторные слова?
Как стихом взволнованным
и песней
Радость миллионов передать,
Если ей сегодня стала тесной
Неоглядных океанов гладь?
Пойте, люди, города и реки!
Пойте, горы, степи и поля!
Смелыми прославлена навеки
Жизнь моя — советская земля!

Алексей Сурков

М. В. НЕСТЕРОВ

«Природа моя отзывчива на явления жизни, на людские поступки, но лишь Искусство было и есть моим истинным призванием. Вне его я себя не мыслю...» Этими словами известный художник Михаил Васильевич Нестеров как бы подвел итог своей долгой жизни. Современник Толстого и Достоевского, Крамского и Сурикова, Репина и Левитана, он стал свидетелем Великой Октябрьской социалистической революции. Он увидел и осознал те коренные изменения, которые произошли в жизни его родины, и как истинный художник сумел глубоко отразить их в своем творчестве.

Первые крупные произведения Нестерова «Пустынник» и «Видение отроку Варфоломею», появившиеся на передвижных выставках в 1889—1890 годах, приобрел для своей прославленной галереи П. М. Третьяков. В этих картинах его привлекла глубокая человечность, удивительная слитность настроения человека с природой, ее нежная красота. Неброский русский пейзаж прост, но исполнен одухотворенности, трепетной грусти и печали. «Каждого молодого художника (да и старого) заветной мечтой было попасть в его галерею, а моей — тем более: ведь мой отец давно объявил мне полусерьезно, что все мои медали и звания не убедят его в том, что я «готовый художник», пока моей картины не будет в галерее...» — вспоминал Нестеров.

Когда свершилась Великая Октябрьская социалистическая революция, Нестерову было уже 55 лет. Но творческий дух его был молод. И старый мастер стремится запечатлеть современников — активных созидателей нового общества. Художник увидел, что человек может быть прекрасен в своем жизненном деле, в напряжении воли, в силе духа. Эти черты он и воплотил в своих лучших портретах: академика И. П. Павлова, художников П. Д. и А. Д. Кориных, скульпторов И. Д. Шадра, В. И. Мухиной, хирурга С. С. Юдина и других.

Однажды Нестеров сказал: «Что бы ни говорили, что бы ни писали обо мне, жить буду не я — жить будут, если будут, мои картины...» И картины этого замечательного мастера живут вместе с нами.

С. Круглая

Портрет академика И. П. Павлова
Художник М. В. Нестеров

НАШ СПУТНИК — ТЕЛЕФОН

История этого замечательного изобретения, как и многих других, небезынтересна...

Летом 1875 года американский изобретатель Александер Белл трудился над решением совсем иной задачи. Он хотел создать устройство для телеграфа, которое позволило бы передавать по проводу одновременно несколько сообщений. Наступил день испытания нового аппарата. В нем были тонкие металлические пластинки — контакты; вибрируя, они разрывали электрическую цепь. Неожиданно Белл заметил: как только в передающем аппарате задевали пластинку и она начинала звучать, другая пластинка, в приемном аппарате, вторила ей. Белл понял всю важность своего открытия и тут же стал претворять в жизнь заманчивую идею — передавать по проводу не точки — тире азбуки Морзе, а живой разговор.

Прошло несколько месяцев, и в патентное бюро поступила его заявка на изобретение телефона. Аппарат, им сконструированный, позволял вести разговор на расстоянии нескольких километров.

Конечно, изобретение Белла было еще не усовершенствовано. Тысячи талантливых изобретателей всего мира занимались улучшением его. В том числе и русские. Изобретатели М. Махальский и П. Голубицкий предложили использовать в телефонном аппарате угольный порошок — он увеличил чувствительность аппарата, дальность телефонных разговоров резко возросла. В 1887 году К. Мосцицкий сконструировал первый автоматический телефонный коммутатор.

Новые, «планетарные» возможности получил телефон после того, как появилось радио. Радиотелефон позволил разговаривать через континенты и океаны.

Прошли десятилетия. Новые научные открытия. Изобретатели вносят свой вклад в совершенствование телефонной связи.

...Например, вы безуспешно пытаетесь соединиться с нужным человеком — его телефон все время занят. Тогда вы даете задание телефонному аппарату продолжать набирать нужный номер; когда абонент освободится, аппарат даст об этом знать.

Стали привычными для нас и дальние междугородные разговоры. Появился видеотелефон — когда разговаривающие по телефону видят друг друга.

В. Мезенцев

(Из книги «И вечный поиск...»)

ПОГОВОРИМ О ВОСПИТАННОСТИ

Кто и когда сделал первый подарок? Как это произошло? Мы ничего не знаем об этом. Но за три вещи можно ручаться: кто-то отдал другому что-то ценное, увидел на лице его благодарность и сделал величайшее открытие, что давать, может быть, даже радостнее, чем брать. Это в подарке главное.

И если, выбирая подарок, ты ищешь среди своих вещей то, что похуже, то, что тебе самому не нужно,— это не подарок.

И если тебе жаль расставаться с чем-то и ты отдаешь потому, что велели взрослые,— это тоже не подарок.

И если ты пошел в магазин и в спешке купил что попало и принес, лишь бы считалось,— это, конечно, тоже настоящим подарком не назовешь.

Бывают случаи, когда подарок может огорчить.

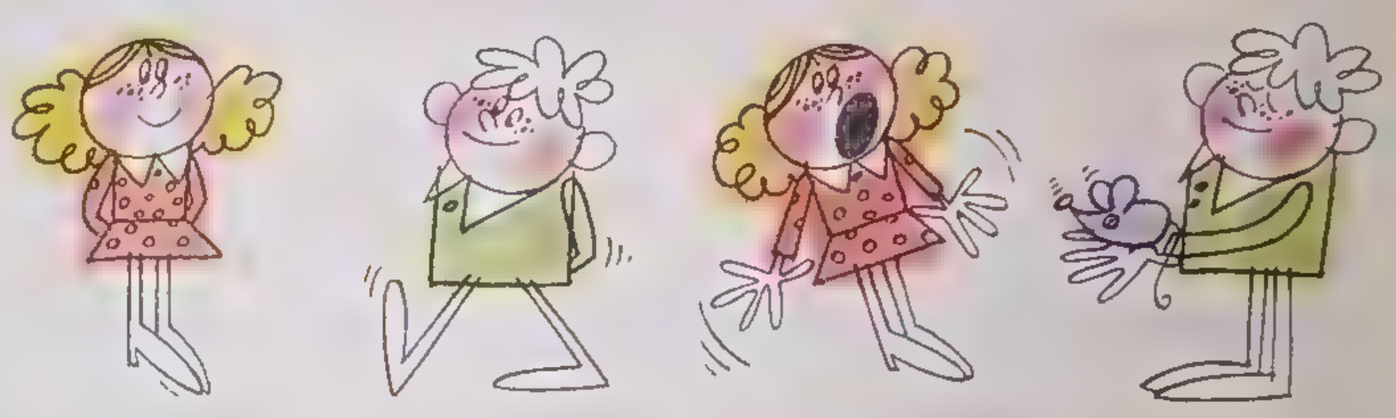
Вот какую грустную историю рассказали мне об этом.

Вика мечтала иметь собаку, но мама не соглашалась — квартира небольшая, взрослые целый день на работе... И в общем-то мама была права.

В день рождения Вики ее подруги Юля и Оля пришли утром с лицами загадочными и торжественными. Вы, конечно, догадались, что девочки принесли подруге смешное и толстое чудо с прекрасным названием — щенок. Вечером вернулась с работы мама... Щенка пришлось отнести хозяину. От огорчения и слез Вика почти целую неделю болела.

Вывод и совет. Вы хотите обрадовать близкого человека, товарища каким-то особенным, удивительным подарком. Прежде обязательно посоветуйтесь со взрослыми.

Б. Бушелева



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

Самый высокий водопад в мире — водопад Анхель (Гвианское плоскогорье, Венесуэла). Как определили ученые, высота его в 20 с лишним раз больше Ниагарского водопада. Он представляет собой пенисто-белый водяной столб высотой более километра, который низвергается в пропасть. Не достигая примерно 300 м до дна пропасти, этот поток превращается в водяную пыль, оседающую на камни непрерывным дождем. Мощный, упругий кипящий поток как бы растворяется и обрывается в тумане, а еще ниже, словно рождаясь из ничего, возникает река Чурун.

* * *

Известно, что атмосферные разряды чаще поражают высокие, одиноко стоящие деревья. Искать под ними укрытия от грозы — значит подвергать себя опасности. Еще более легкомысленно поступает тот, кто во время грозы купается: голова пловца на водной глади представляет для молнии наиболее высокую точку. Некоторые породы деревьев прямо-таки притягивают к себе молнию.

Оказывается, из 100 случаев молния чаще всего ударяет в дуб — 54 раза, в тополь она попадает 24 раза, в ель — 10, в сосну — 6, в грушу и вишню — 4. В березу и клен молния совсем не ударяет (конечно, если они находятся в смешанном лесу, а не растут одиноко на открытой местности). Почему? Достаточно уверенного ответа еще нет. Возможно, это связано с корневой системой деревьев.

На лугу нельзя укрываться в стоге сена. Вообще на любой открытой и ровной местности человек может оказаться в опасности.

Во время грозы лучше находиться подальше от печей. Атмосферные разряды часто ударяют в печные трубы. Известны случаи, когда молния поражала людей на расстояниях двух-трех метров от проводов.

КРОСС ШКОЛЬНИК-87

В ТЕСНОТЕ, ДА НЕ В ОБИДЕ!

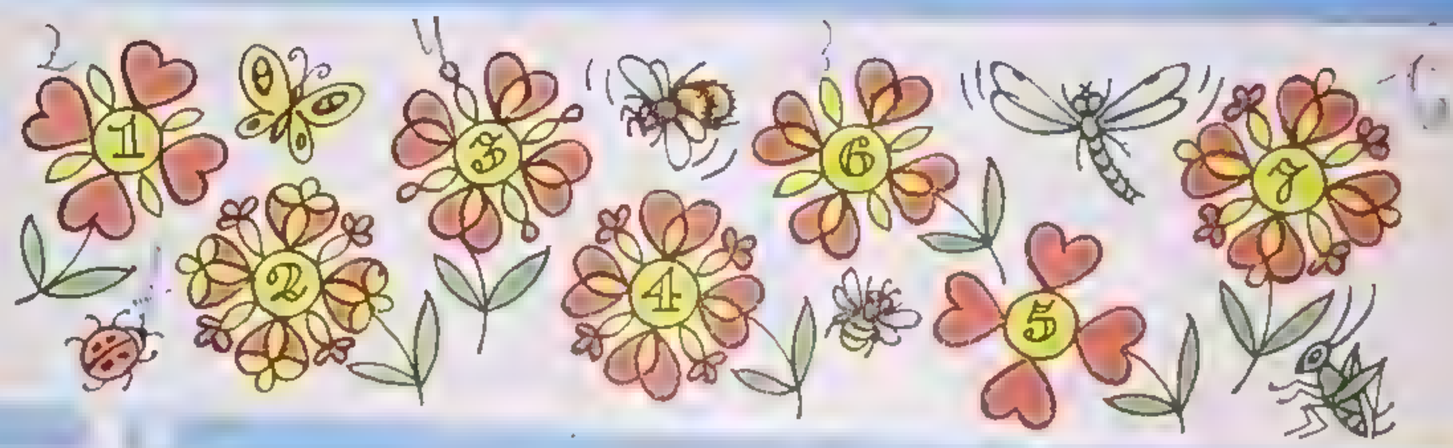
Объявляет клоун в шляпе:
— Мы поедем на пикапе,
Нам, конечно, будет тесно,
Но кататься интересно!

Все ли сели или нет?
Не спеши давать ответ.

ЧУДОВЗОР

Чудовзор цветет в апреле,
Что ни день — сложнее вид.
Кто из вас по дням недели
Семь цветков распределит?

Я могу вам подсказать:
Понедельник с цифрой пять!



ЛОТО, НО НЕ ТО!

Сегодня мы с вами сыграем в лото,
Но наше лото не похоже на то,
Которое часто в ходу у ребят;
Цепочкой идет за квадратом квадрат,
А кто же какому квадрату годится
(Животное, рыба, а может быть,
птица)?
Найдите вы сами по буквам углов,
Должна получиться цепочка из слов!

Решайте! Вонзите в табличку глаза:
Где лань? Где лиса? Где овца?
Где коза?

САЛЮТ ТЕБЕ, ПИОНЕР!

Алеет, как зори весны,
Как стяг нашей славной страны,
Твой галстук огнем на груди —
Ты должен идти впереди!
Исполненный радостной веры,
Вступил ты вчера в пионеры!
Берешь ты с героев пример,
Салют тебе,
друг-пионер!
Будь первым всегда и везде,
В учебе и в мирном труде.
Будь храбрым и стойким в бою
За землю, за правду свою!
Исполненный радостной веры,
Вступил ты вчера в пионеры!
Ты старшему брату внимай,
Друзьям-малышам помогай.
Ты честью своей дорожи,
Ты Родине верно служи!
Мужая, шагай сквозь года,
Ты ленинцем будешь всегда!
Лишь с сердцем горячим и чистым
Стать можно борцом —
коммунистом.
Исполненный радостной веры,
Вступил ты вчера в пионеры!

Ермек Утетлеуов
(Перевод с казахского)

ПОЖАРНЫЕ С КУЛИШКОВОЙ УЛИЦЫ

Есть в Братиславе на Кулишковой улице замечательная школа. А знаменита она своими пожарными командами. В каждом пионерском отряде есть юные пожарные. Раз в неделю они изучают нелегкую пожарную науку, постигают секреты профессии.

На IV Международных соревнованиях юных пожарных социалистических стран от Чехословакии выступала команда братиславских пионеров из школы на Кулишковой улице. А знаете, кто в нее вошел? Девочки! Скептики ухмылялись: нашли кого посылать! Девчоночья команда! Какие из них пожарные?! Но если бы знали скептики, в какой трудной борьбе завоевали это право девочки! Были и школьные, и районные, и городские соревнования. И всюду восьмерка дружных девчонок выходила победительницей. Никто, например, так ловко не мог развернуть пожарные шланги, как Мирка Яворкова. А Милица Лукачева мчалась быстрее ветра через полосу препятствий. У Яны Коротшевой огнетушитель сбивал пламя в рекордное время. А силе и смелости Алены Мартинковичевой позавидует любой мальчишка!..

Дружба, взаимовыручка и мастерство привели к победе.

А. Рыбин

ЦВЕТИ, МАНДРАГОРА!

В Юго-Западном Копетдаге, в Кара-Калинском районе расположен Сюнт-Хасардагский заповедник. Здесь, в краю сухих субтропиков, растут унаби, гранаты, миндаль, грецкие орехи, инжир, найдено даже редкое целебное растение мандрагора. Научные сотрудники заповедника занимаются охраной природы, борьбой с «опустыниванием». А как мальчики и девочки, которые живут в Кара-Кале, относятся к родной природе? Для братьев Кузнецовых самый большой праздник — поход в заповедник вместе со своим папой, научным работником. Окраска колышков с табличками, расставленных вдоль главной тропы через каждые 100 метров,— их забота. Семь лет назад, когда был образован заповедник, около этих табличек сделали контрольные снимки. Да и на глаз видны перемены, которые с тех пор произошли. Перестали пасти здесь скот, вырубать деревья на топливо, и ожило ущелье Еледере с его богатой коллекцией диких сородичей культурных растений — ценнейшим материалом для выведения новых сортов. Посадка деревьев стала главной задачей в борьбе с «опустыниванием». В этой работе участвуют школьники. Когда образовался заповедник, ученики 2-й школы помогали там сажать фисташки, грецкие орехи, гранаты. У взрослых и школьников сегодня общая забота, чтобы в подросших заповедных и окрестных лесах гуляли звери, которым нет числа... Большая и длительная предстоит работа. Но выполнимая, если любить природу, как братья Кузнецовы или пионер Довран Караджаев, который успел посадить и вырастить около дома сад. Или как Алтын Сатыева — к празднику она обязательно приносит в школу выращенные ею розы.

Г. Казарновская

ПОСЛОВИЦЫ

Золото познается в огне, человек — в труде.

Кто работы не боится, у того она и спорится.

Не за свое дело не берись, а за своим делом не ленись.

С мастерством люди не родятся, но добытым мастерством гордятся.

Не сиди сложа руки, так и не будет скуки.

Хвалят — не гордись, учат — не сердись.

Не говори, чему учился, а говори, что узнал.

Не стыдно не знать, стыдно не учиться.

Если уши ушастого ежа отогнуть вперед, они закроют глаза. Живет этот обладатель крупноразмерного слухового аппарата в пустынях и полупустынях Средней Азии и Казахстана, в Закавказье, Западной Сибири. Размером ушастый еж вдвое меньше обыкновенного, мордочка его острей.

После пятимесячной зимней спячки, нетвердо перебирая тонкими ножками, отправляется ежик на поиски пищи. Это главным образом насекомые — муравьи и жуки: медляки, чернотелки, хрущи. Устраиваются ежи на житье в покинутой лисьей или черепашьей норе. Скоро там появляется полдюжины слепых и голых ежат. Но уже через два часа после появления на свет новорожденные покрываются колючками. Нелегка жизнь ушастых ежей. Шакалы, лисы, волки, дикие коты — ото всех надо беречься. А ночью — филины, совы. Даже домовый сыч не прочь полакомиться. Зато не боится ушастый еж сильных ядов и перегрева.

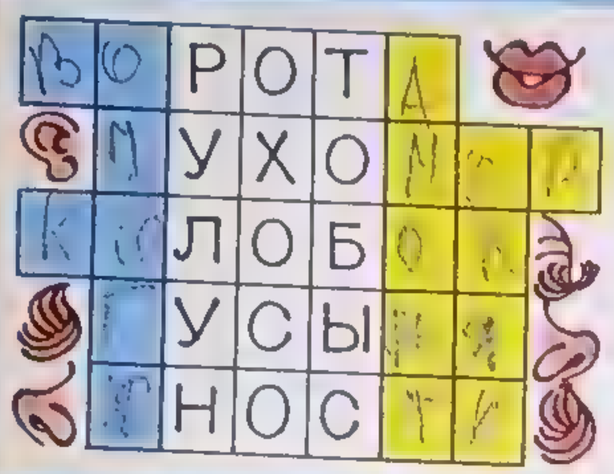
В отличие от ушастого ежа европейский крот вовсе лишен ушной раковины. Чтоб не насыпалась земля в уши, их прикрывает лишь складочка кожи. Крот — отменный землекоп. Среднесуточная его подземная проходка — 20 м. С поразительной точностью чует подземный норокопатель добычу и безошибочно выходит на дождевого червя, личинку майского жука, медведку. А заползут неосмотрительно в кротовую нору уж, землеройка, медянка, ящерица, лягушка — и им не поздоровится. Продолжает свои землеройные работы крот и под снегом, зимой. Только зарываться приходится глубже. А если совсем туго придется, обращается к летним запасам — замурованным в стенках нор червям.

НЕ СЯДЬТЕ В ЛУЖУ!

Не сядьте в лужу! Чтоб не сесть,
Друзья мои, подумать надо,
И мой кроссворд заполнить весь —
Задача для ума и взгляда!

В кроссворде нет согласных букв,
Поставьте их в пустые клетки.
На все решенье — пять минут,
А буквы нужные — на ветке.

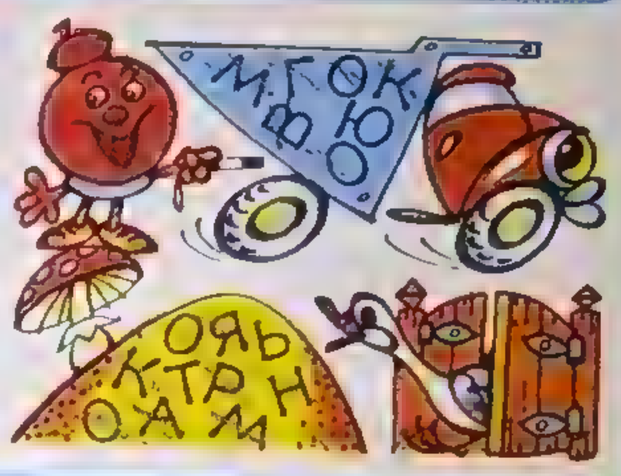
Примечание: слова по горизонтали и по вертикали одинаковые.

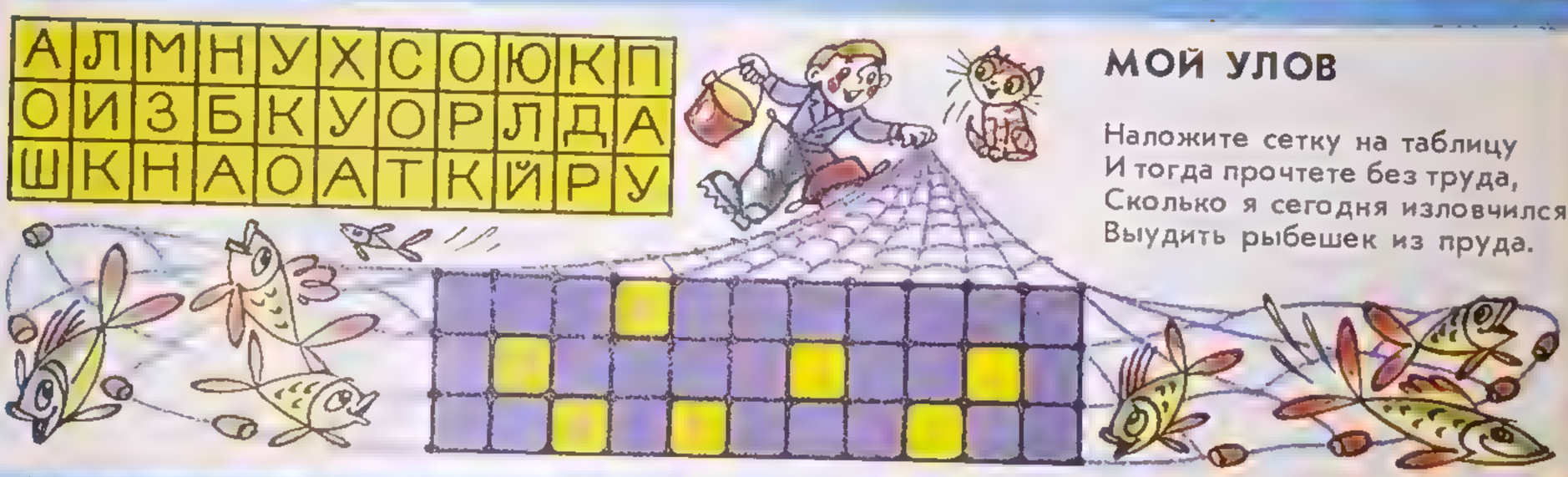


ОТВЕТЬ НА ВОПРОС!

Сначала столбик рассмотри,
Потом ответь на мой вопрос;
В каких словах стоят внутри
Рот, ухо, лоб, усы и нос?

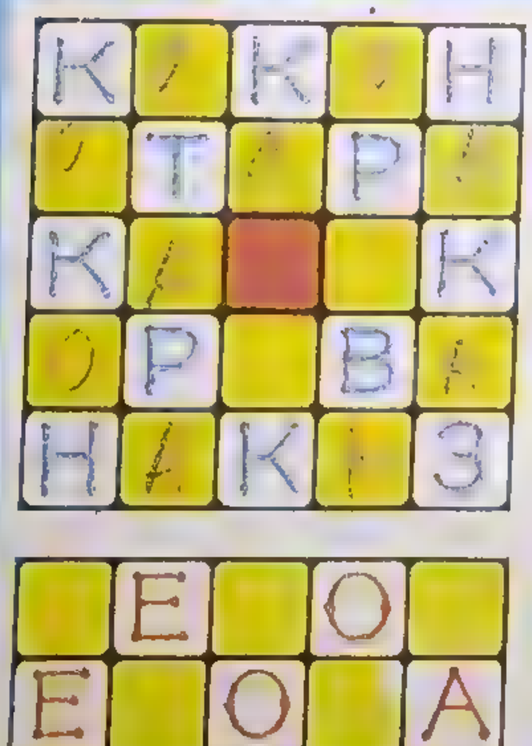
Подсказку шепчет самосвал:
— Везу я буквы всех начал!
А буквы всех концов, друзья,
Уже отдельно ссыпал я!





МОЙ УЛОВ

Наложите сетку на таблицу
И тогда прочтете без труда,
Сколько я сегодня изловчился
Выудить рыбешек из пруда.

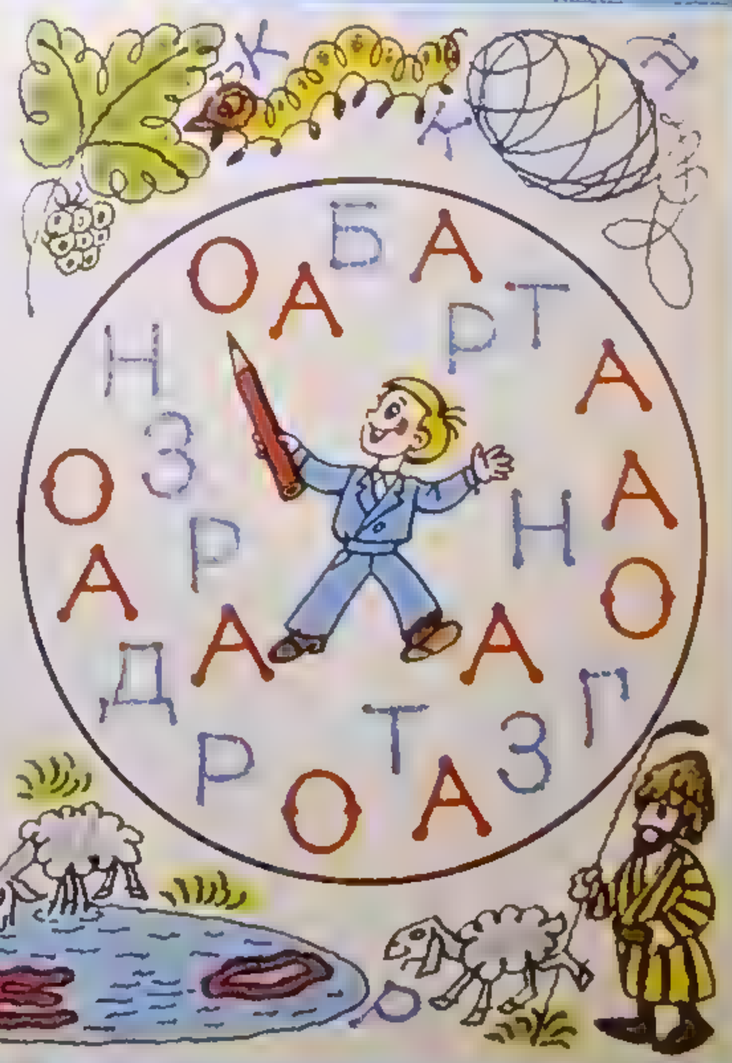


ВЕРНИТЕ БЕГЛЕЦОВ!

Составил я для вас, ребята,
Два удивительных квадрата,
И вот теперь хожу в печали:
Из первого — простыл и
след! —
Все буквы гласные сбежали,
А во втором — согласных нет!
Необходимо их вернуть!
Прошу, подумайте чуть-чуть.

Одной подсказкой помогу:
Все беглецы даны в кругу.

Примечание: в каждом из квадратов по горизонтали и по вертикали читаются четыре одинаковых сплетенных между собой слова.



ИЮНЬ

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

1 — Международный день защиты детей. 5 — Всемирный день охраны окружающей среды. 7 — День мелиоратора. 8 — 150 лет со дня рождения И. Н. Крамского (1837—1887), русского живописца. **12** — 50 лет со дня смерти М. И. Ульяновой (1878—1937), участницы российского революционного движения, советского партийного и государственного деятеля, сестры В. И. Ленина. **14 — День работников легкой промышленности. 16** — 70 лет со дня открытия (1917) I Всероссийского съезда Советов рабочих и солдатских депутатов. **18—20** июня 1937 г. — 50 лет назад советские летчики В. П. Чкалов, Г. Ф. Байдуков и А. В. Беляков впервые в истории совершили беспосадочный перелет по маршруту Москва — Северный полюс — Северная Америка. **18** — 175 лет со дня рождения И. А. Гончарова (1812—1891), русского писателя. **21 — День медицинского работника. 22** — 1941 — Вероломное нападение фашистской Германии на Советский Союз. Начало Великой Отечественной войны Советского Союза против фашистской Германии. **27 — День изобретателя и рационализатора. 28 — День советской молодежи.**

ЧТ
18

ИЮНЬ

ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

МНОГО У МЕНЯ ДРУЗЕЙ

Верный друг — всего ценней.
Много у меня друзей:
В Кабарде,
На Украине,
В Будапеште и в Берлине.
Есть в Тбилиси,
Есть в Париже,
Тот — подальше,
Тот — поближе.
И летят ко мне,
Как стая
Быстрокрылых голубей,
Из Литвы и из Вьетнама
Письма —
Весточки друзей.
Письма, марки непохожи,
Словно люди с разной кожей,
Но желание одно
Породнило их давно:
Чтобы в мире
Мирно жили,
Чтобы с детства все дружили,
Чтобы братьями росли,
Дети матери-Земли!

С. Эралиев
(Перевод с киргизского)

Мир детям Земли!

Плакат художника М. Малуевой

ПОДПИСАНЫ ЛЕНИНЫМ

ПРЕДОСТАВИТЬ ПРАВО НА ПАЕК НЕТРУДОСПОСОБНЫМ И НЕ ИМЕЮЩИМ ДРУГИХ ИСТОЧНИКОВ СУЩЕСТВОВАНИЯ СЕМЬЯМ СОЛДАТ...
СО ДНЯ УТВЕРЖДЕНИЯ НАСТОЯЩЕГО ДЕКРЕТА УВЕЛИЧИТЬ ДЕТСКИЙ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ ПАЕК ДО РАЗМЕРА ПАЙКА ВЗРОСЛЫХ.

(Из декрета о выдаче продовольственного пайка семьям солдат действительной службы и досрочного призыва и об увеличении детского пайка от 2 августа 1918 г.)

В 1918 году молодая Республика Советов оказалась в кольце фронтов. Голод терзал рабочих и крестьян.

В это трудное время Коммунистическая партия, Советское правительство, Владимир Ильич Ленин принимали все меры, чтобы сохранить жизнь детям. Вопрос о государственной помощи детским учреждениям, о питании детей, об охране их здоровья не сходил с повестки дня Совнаркома. В феврале 1919 года был создан Совет защиты детей. Совет Народных Комиссаров, говорилось в постановлении правительства, считает «дело снабжения детей пищей, одеждой, помещением, топливом, медицинской помощью, а равно эвакуацию детей в хлебородные губернии одной из важнейших государственных задач...». В местностях, пострадавших от голода, открывались столовые, где дети получали питание бесплатно.

Наиболее ценные, питательные продукты направлялись в фонд детского питания. «Мы, взрослые, поголодаем, но последнюю щепотку муки, последний кусок сахара, последний кусочек масла мы отдадим детям...» — говорил Владимир Ильич.

На борьбу с голодом Ленин мобилизует широкие массы трудящихся.

Особого внимания он требовал к детям фронтовиков. Именем Ленина подписано много декретов Советского правительства о материальной помощи семьям красноармейцев.

М. И. УЛЬЯНОВА

Маняша... Так ласково называли младшую сестру в семье Ульяновых. Ей было всего девять лет, когда вместе с семьей она переживала горькую потерю: за покушение на жизнь царя казнили старшего брата Сашу. Была арестована Анна Ильинична, старшая сестра, и выслана в деревню Кокушкино. Вскоре за участие в революционном движении студентов туда же выслали и Владимира Ильича. Мать с младшими детьми уехала в Кокушкино...

Так начиналась биография Марии Ильиничны Ульяновой.

Гимназия. Высшие женские курсы в Москве. Студенческие сходки. И письма Владимира Ильича. Именно тогда она начала изучать марксизм.

А дальше — борьба, аресты, ссылки. Лишения и полицейские преследования не останавливали мужественную революционерку.

После Великой Октябрьской социалистической революции Мария Ильинична работает в редакции «Правды», потом — в Институте В. И. Ленина. Она собирает письма Владимира Ильича к родным, пишет предисловие к сборнику, воспоминания о Ленине, о членах семьи Ульяновых.

М. И. Ульянова была партийным и государственным деятелем. Советский народ любил, уважал ее. За выдающуюся, самоотверженную работу по коммунистическому просвещению работниц и крестьянок ее наградили орденом Ленина.

Мария Ильинична была другом пионеров и «Пионерской правды». В первом же номере газеты читатели увидели приветствие: «Дорогие товарищи! Шлю Вам горячий привет по случаю выхода первого номера «Пионерской правды» и пожелание, чтобы она стала Вашим другом, руководителем и советчиком, чтобы она высоко держала наше славное ленинское знамя. М. Ульянова».

На одной из встреч Мария Ильинична говорила: «...Вы должны больше знакомиться с Лениным, как с человеком и коммунистом. В этом смысле вы можете очень многое для себя взять. Это будет для вас очень полезно, чтобы вырасти стойкими коммунистами, достойной красной сменой нам, старым бойцам...»

К ЮБИЛЕЮ И. А. ГОНЧАРОВА

Он только что проснется у себя дома, как у постели его уже стоит Захарка, впоследствии знаменитый камердинер его Захар Трофимыч.

Захар, как, бывало, нянька, натягивает ему чулки, надевает башмаки, а Илюша, уже четырнадцатилетний мальчик, только и знает, что подставляет ему лежа то ту, то другую ногу; а чуть что покажется ему не так, то он поддаст Захарке ногой в нос.

Если недовольный Захарка вздумает пожаловаться, то получит еще от старших колотушку. Потом Захарка чешет голову, натягивает куртку, осторожно продевая руки Ильи Ильича в рукава, чтоб не слишком беспокоить его...

Захочет ли чего-нибудь Илья Ильич, ему стоит только мигнуть — уж трое-четверо слуг кидаются исполнять его желание... и не удастся никак Илье Ильичу сделать что-нибудь самому для себя. После он нашел, что оно и покойнее гораздо, и сам выучился покрикивать: «Эй, Васька! Ванька! подай то, дай другое! Не хочу того, хочу этого! Сбегай, принеси!»

Отрывок из романа
И. А. Гончарова «Обломов»

И. Н. КРАМСКОЙ

О событии, происшедшем в стенах Петербургской Академии художеств 9 ноября 1863 года, когда по инициативе Крамского группа учеников отказалась участвовать в конкурсе на золотую медаль и писать картины, лишенные социального содержания, Крамской писал: «Это единственный день, о котором я вспоминаю с чистой и искренней радостью».

Вся жизнь Ивана Николаевича Крамского, художника-демократа, крупного теоретика и критика, педагога и признанного главы Товарищества передвижников, похожа на этот честно и хорошо прожитый день, когда впервые проявился его природный дар организатора. Крамской был одним из ведущих членов Товарищества передвижных художественных выставок до последних дней своей жизни, и не случайно лучший период деятельности организации совпал с периодом наивысших достижений художника.

Автопортрет, созданный художником в 1867 году,— это документ эпохи 60-х годов. Здесь Крамской — представитель разночинной интеллигенции, прошедший сложный путь жизненных испытаний, бывший и переписчиком в канцелярии, и подмастерьем у иконописца, и ретушером у фотографа.

Иван Николаевич долго и упорно работал над каждой картиной. Он создал целую галерею портретов крупнейших русских писателей, ученых, художников и общественных деятелей: Л. Н. Толстого, И. И. Шишкина, П. М. Третьякова, С. П. Боткина и многих других.

Крамской писал портреты не только знаменитых людей, но и людей из народа. Интересные крестьянские образы созданы в картинах «Полесовщик», «Крестьянин с уздечкой», «Мина Моисеев».

Однако самая дорогая художнику тема, которую он более всего хотел выразить в своем искусстве,— это тема жертвенной судьбы революционера, тема совести, тема бескорыстного и самоотверженного служения людям.

Биография Ивана Николаевича Крамского — пример безгранич-ной честности, бескорыстия, твердых принципов и убеждений. Всю свою многогранную деятельность художник посвятил одной цели — борьбе за победу реалистического искусства.

Портрет Л. Н. Толстого
Художник И. Н. Крамской

СЫНУ ПОГИБШЕГО ВОИНА

Солдатский сын, что вырос без отца
И раньше срока возмужал заметно,
Ты памятью героя и отца
Не отлучен от радостей заветных.
Запрета он тебе не положил
Своим посмертным образом суровым
На то, чем сам живой с отрадой жил,
Что всех живых зовет влекущим зовом...
Но если ты, случится как-нибудь,
По глупости, по молодости ранней
Решишь податься на постыдный путь,
Забыв о чести, долге и призванье:
Товарища в беде не поддержать,
Во чье-то горе обратить забаву,
В труде схитрить. Солгать. Обидеть мать.
С недобрым другом поравняться славой,—
То прежде ты — завет тебе один,—
Ты только вспомни, мальчик, чей ты сын.

А. Т. Твардовский,
лауреат Ленинской премии

«МОЖЖЕВЕЛОВАЯ ЯГОДА»

— Громче последнюю фразу поем, Лаура! Громче! И улыбка на лице, песня веселая, а ты хмуришься!

Лаура улыбается, смахивает со лба белокурую прядь волос, мнет в руках листок с текстом песни. Все заметит хормейстер, ни одной мелочи не упустит. Уж если веселая песня, то изволь и голосом, и лицом, и настроением своим показать, что веселая. А грустная — изволь грустить, хотя, может, в этот момент тебе хочется смеяться.

«Можжевеловая ягода» — так называется пионерский хор, в котором поет Лаура Мурола. А знаете, как он появился?

В Финляндии, как и в других капиталистических странах, пионерские отряды существуют не при школах, а при рабочих клубах или домоуправлениях. Раз в неделю на два-три часа ребятам разрешают занимать комнату в каком-нибудь клубе. Как сдружить пионеров, увлечь интересными делами? На помощь пионерам пришли вожатые Тула и Йони.

— Кто из вас любит петь? — спросила Тула.

Кто же не любит петь? Все любят.

— А на музыкальных инструментах кто-нибудь играет? — вступил в разговор Йони.

Оказывается, нашлись в отряде и музыканты. Лаура сама играет на флейте, а еще восемь человек играют на разных музыкальных инструментах: аккордеоне, гитаре, скрипке...

И вот пионерский отряд превратился в пионерский хор. Назвали его «Можжевеловой ягодой» (ягода эта растет повсюду в Финляндии). Спустя месяц руководить хором стал профессиональный музыкант Рейо Леписте, а Тула и Йони помогали ему. Тут уж дело пошло как в настоящем музыкальном коллективе. Для тех, кто хотел научиться играть на разных инструментах, устроили курсы.

У хора появились свои зрители и поклонники. Раз в месяц «Можжевеловая ягода» стала давать концерты в местной школе. Здесь есть просторный зал и хорошо оборудованная сцена. Зрители сходились со всего городка. А кроме концертов в школе выступления на открытых площадках, поездки в СССР, Чехословакию, Польшу, Болгарию.

ЭЛЕКТРОСТАНЦИИ XXI ВЕКА

В следующем веке на смену атомным электростанциям придут термоядерные. «Работает» термоядерный реактор примерно так же, как наше Солнце. Смесь легких элементов — разновидностей водорода помещают в камеру, из которой выкачан воздух, и поджигают с помощью электрических разрядов. В реакторе при высокой температуре атомы водорода распадаются на части: ядра и электроны, образуется плазма. При температуре в сто миллионов градусов происходит термоядерная реакция: ядра атомов водорода соединяются друг с другом, образуя ядра атомов гелия. При этом высвобождается огромное количество энергии — вспыхивает искусственное солнышко.

Когда же на Земле появится первая термоядерная электростанция? Вот что говорит об этом академик лауреат Ленинской премии Б. Б. Кадомцев. Через год-два проблема создания управляемой термоядерной реакции будет решена на физическом уровне. Лет десять уйдет на создание первого энергетического реактора. А спустя еще лет тридцать, возможно, будет построена целая сеть термоядерных электростанций. Вначале они будут... «помощниками» атомных электростанций, а затем сами начнут обеспечивать страну электроэнергией.

МАЛАЯ ПИОНЕРСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Это произошло в Болгарии в международном пионерском лагере в Кранево, где летом отдыхают ребята из разных стран. Стоял жаркий полдень. И, когда настала пора купания, все мигом побежали к морю. Кто-то из ребят крикнул:

— Смотрите, плывет странный предмет!

На волнах покачивалась бутылка, плотно закупоренная, разрисованная разными красками. Вытащили ребята эту таинственную морскую путешественницу на берег, раскупорили и... ахнули: в бутылке лежало письмо, написанное на четырех языках. И только прочитали первые строчки, как «секрет» был открыт: письмо проплыло по волнам Черного моря и от артековского берега причалило к берегу краневскому.

Пионеры-артековцы из международной смены написали это письмо в День мира.

Ребята из разных стран мира писали о том, как они подружились в «Артеке», как дали клятву укреплять мир на земле и всегда быть солидарными с теми, кто борется за свободу и независимость своих народов. Так «Артек» протянул руку дружбы Краневу. Почту солнечной республики находили во многих странах мира рыбаки, моряки и, конечно, сами ребята.

На Всемирных фестивалях, на больших пионерских праздниках и слетах работает ПИОНЕРСКАЯ ПОЧТА. Пионерские почтамты делают на конвертах специальные гашения.

Пионерская почта мира и дружбы работает во многих клубах и кружках интернациональной дружбы в школах, Домах и Дворцах пионеров. Кидовцы ведут коллективную переписку со своими зарубежными друзьями, рассказывают о родном городе, о своей работе, делятся планами на будущее, поздравляют пионеров разных стран с днем рождения их организаций.

Пионерская почта, пионерские почтамты помогают сдружиться миллионам ребят из разных стран.

ГОРОДА-ГЕРОИ

В 1941 году мирная жизнь Керчи была нарушена войной. Дважды оккупировали город фашисты: в ноябре 1941 года и в мае 1942 года. Первая оккупация длилась недолго — до конца декабря. Вторая тянулась почти два года.

Гитлеровцы шли в нашу страну как поработители. Жители Керчи, как и все советские люди, поднялись на борьбу с фашизмом.

Наверное, нет человека у нас в стране, которому не было бы известно название Аджимушкай. Керченские каменоломни. Много веков отсюда брали камень для постройки новых домов. В годы гражданской войны там была база партизан-большевиков. Теперь лабиринты каменоломен скрывали партизан и бойцов Красной Армии, оставшихся в окружении.

Партизанский отряд в Керчи начал действовать еще в ноябре 1941 года. Среди бойцов отряда были не только взрослые, но и пионеры. Имя одного из них знают все. Володя Дубинин... Кто принесет в каменоломни боеприпасы, еду, воду? Кто пойдет в разведку и принесет важные данные? Володя Дубинин. Когда в декабре 1941 года город освободили, казалось, опасность для всех, и особенно для подростков, миновала. Но случайный взрыв вражеской мины оборвал жизнь Володи. Посмертно за героизм и отвагу он был награжден орденом Красного Знамени.

Аджимушкай хранит память и о героизме советских бойцов, которые в мае 42-го прикрывали отход и переправу главных сил Крымского фронта, были отрезаны врагом и заняли оборону в каменоломнях. Там же укрылась часть местного населения. Они вели самоотверженную борьбу с фашистами. Из каменоломен совершались дерзкие ночные вылазки, боевые операции, наносившие оккупантам Керчи ощутимый урон...

Поздней осенью 1943 года началось наступление Красной Армии в районе Керчи. Пять с половиной месяцев длились ожесточенные бои. 11 апреля 1944 года Керчь была полностью освобождена.

Город-герой Керчь.
Мемориальный комплекс «Героям Аджимушкая».
Скульпторы Б. Климушко, Е. Горбань

Густой веер длинных черно-белых игл придает дикобразу вид свирепый. Познакомившись с ними, редкий зверь ищет новой встречи с этим бесстрашным живым кактусом: способность его метать иглы в неприятеля не просто легенда. Раскаленные каменные осыпи и пески юга Средней Азии и Азербайджана — любимые места обитания дикобраза. Здесь он роет свои норы, достигающие четырехметровой глубины, а по ночам, «гремя» иглами, ищет пропитание. Рацион дикобраза — коренья, луковицы и клубни, свежая зелень, семена и плоды деревьев и кустарников. Особенное же лакомство — дыни и молодые початки кукурузы. Дикобраз — грызун. Легко перегрызает проволочную сетку.

К востоку от пролива Горло Белого моря водятся в тундре сибирские лемминги. Приход солнца и тепла для этих зверьков — настоящее бедствие. Талые воды затапливают зимние жилища. Бездомные лемминги становятся на время легкой добычей песца, поморника, белой совы. Но подсохнут первые гривки, и лемминги занимают летние норы. Прожорливость их поразительна. Под корешок выстригают лемминги тундровую растительность. Особенно в так называемые «леммингговые годы» — пик плодовитости, который случается примерно раз в четыре года.

Век назад натуралисты писали о «коврах из движущихся леммингов». Это, конечно, преувеличение. Но перенаселенность обжитых мест, недостаток корма и предполагаемый голод неудержимо гонят массы леммингов на новые места. Во время этих миграций животные в состоянии переплыть небольшие реки. Многие гибнут. Но оставшихся в живых хватает, чтобы продолжить леммингговый род.

ТЫ ЕДЕШЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Правила дорожного движения устанавливают, что если тебе еще не исполнилось 14 лет (а в некоторых республиках и областях — 12 лет), то на велосипеде нельзя ездить по дорогам и улицам. Во дворе — разрешается. Но не выезжая на дорогу. А на микромотоцикле или на велосипеде с двигателем ездить нельзя, если ты не достиг 16-летнего возраста.

Каждый велосипедист, тем более если на его велосипеде есть подвесной двигатель, должен знать, что нельзя выезжать с неисправными тормозами и звуковым сигналом. А при движении по дорогам в темное время суток и в других условиях недостаточной видимости эти транспортные средства должны быть оборудованы спереди фонарем (фарой) с белым светом, сзади — красным светоотражателем.

Если ты едешь на велосипеде, то надо держаться на расстоянии не более одного метра от правого края проезжей части дороги. Выезжать на большее расстояние можно лишь тогда, когда надо обогнать или объехать другое транспортное средство или же когда это разрешено Правилами дорожного движения. А Правилами установлено, что поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением или на дорогах, на которых более одной полосы движения в данном направлении, велосипедистам запрещается.

Что же делать, если надо все-таки повернуть на велосипеде налево, когда на дороге две или более полос? Для этого надо сойти с велосипеда и, ведя его руками, перейти на другую сторону улицы по пешеходному переходу. Затем ехать в нужном направлении.

Правила запрещают ездить на велосипеде по тротуарам и пешеходным дорожкам. Нельзя ездить, не держась за руль. Ведь дорога — это не арена цирка.

Конечно же иногда тебе хочется кого-нибудь подвезти на велосипеде. Один посадит пассажира на раму, другой — сзади, на багажник. Но все это запрещено Правилами. Нельзя также перевозить на велосипеде груз или другие предметы, которые выступают более чем на 50 см по длине или ширине за габариты велосипеда. Ну и конечно же нельзя двигаться по дороге, рядом с которой находится велосипедная дорожка, обозначенная специальным знаком.

«АРТЕК»

Стихи М. Пляцковского
Музыка В. Шаинского

Запомнится надолго, забудется едва ли,
Что в сказке пионерской мы в детстве побывали.
Случается такое и в наш двадцатый век,
У сказки есть название — «Артек».

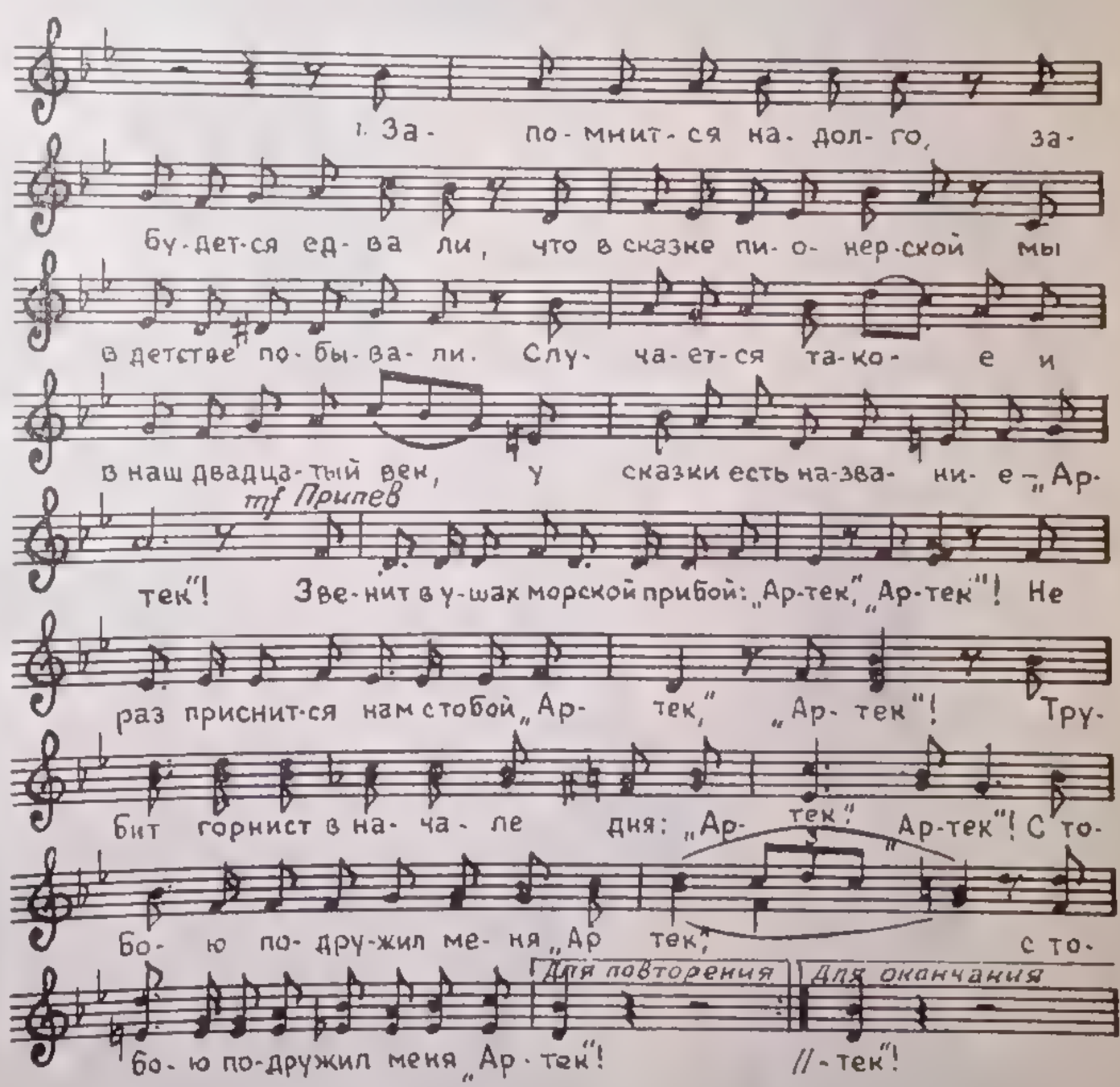
Припев: Звенит в ушах морской прибой:
«Артек», «Артек»!
Не раз приснится нам с тобой
«Артек», «Артек»!
Трубит горнист в начале дня:
«Артек», «Артек»!
С тобою подружил меня
«Артек»!

По морю гонит ветер стада барашков белых,
Счастливым звонким смехом наполнен крымский берег.
И вслед за облаками легко, как паруса,
Плывут над морем наши голоса.

Припев.

Отряды на линейке стоят под красным флагом,
А солнце в синем небе горит над Аюдагом.
У сказки пионерской такой лучистый взгляд —
И к ней приехать в гости каждый рад!

Припев.



Художник Ю. Макаренко

Эти брюки можно сшить, используя одну выкройку с небольшими изменениями для той или иной модели (изменения нанесены цветными линиями на чертеже). Лучше всего для таких брюк подойдут яркие плотные ткани из хлопка или льна. Разные варианты на одной основе возникают за счет оформления застежки, пояса, низа и карманов брюк.

1. Сначала стачивают и разутюживают боковой шов, предварительно сметав заднюю и переднюю половинки брюк.
2. Стачивают шаговой шов брюк, разутюживают его на обе стороны.
3. Выворачивают одну штанину «на лицо», вкладывают одну в другую, соединив лицевую сторону ткани с лицевой и совместив начало шагового шва. Сметывают и стачивают средний шов брюк, разутюживают его.
4. Притачивают пояс.
5. Обрабатывают низ.

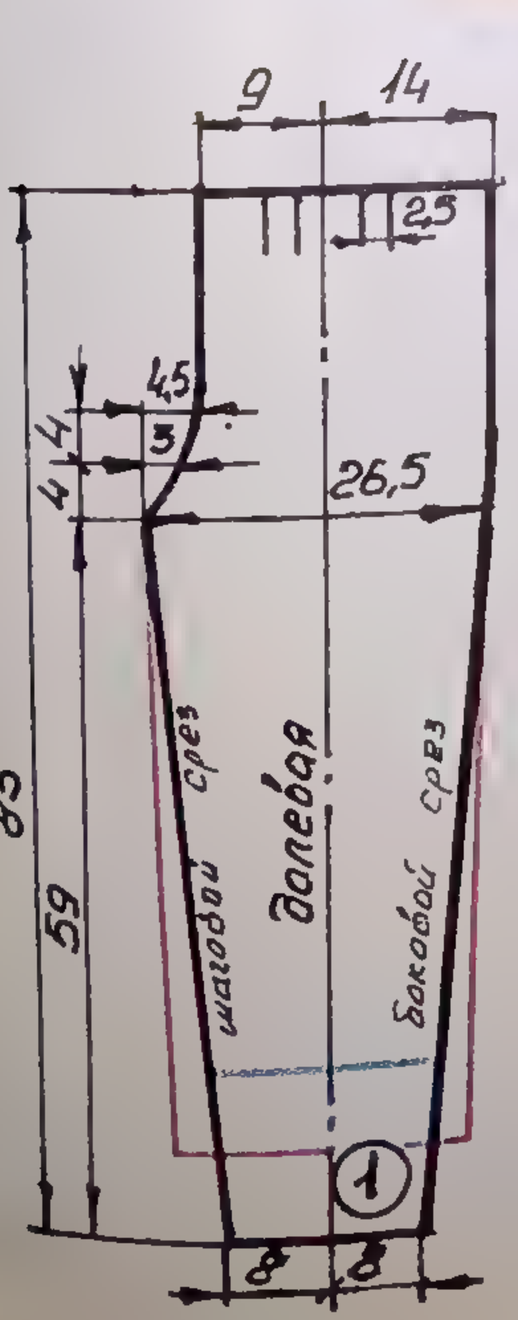
Брюки на «жестком» поясе с мягкими складками или сборкой по линии талии. Для этого предварительно застрачивают на 1,5 см складки спереди и собирают заднюю часть брюк. Затем притачивают пояс по размеру вашей талии плюс 2 см (L=66 см).

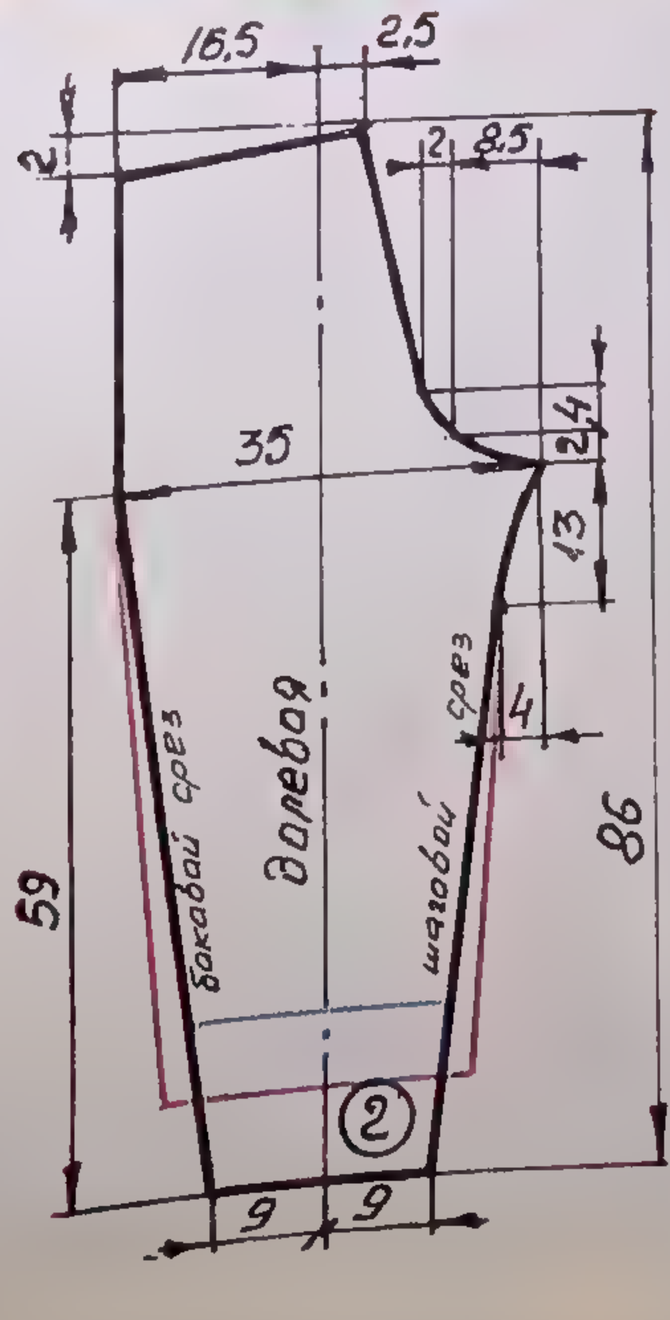
Брюки на «мягком поясе» (L=85 см). В пояс продергивают 2 ряда широкой резинки или шнур через настроченные заранее шлевки.

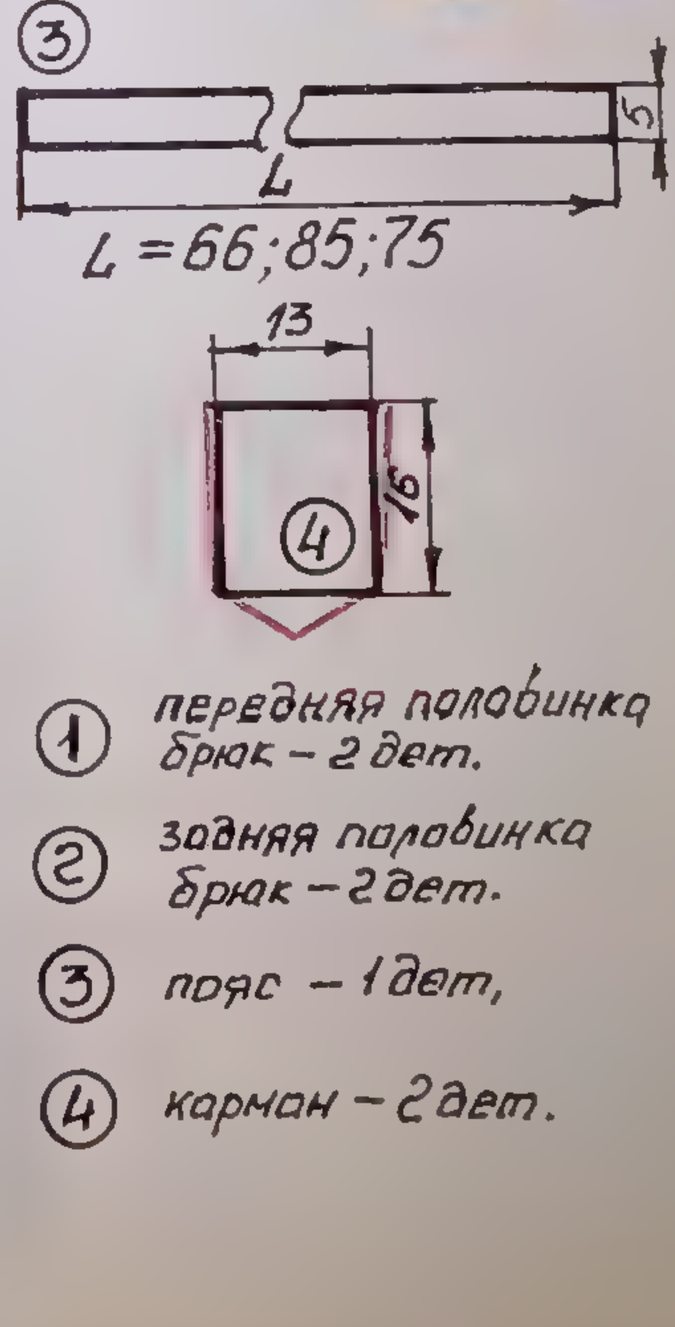
Пояс брюк собирается на резинку только сзади (L=75 см). Спереди закладываются 4 складки по 2,5 см.

Ширину брюк внизу, а также длину можно варьировать согласно цветным линиям на чертеже.

Выкройка дана на размер 158 см — 84 см — 90 см без припусков на швы.







① передняя половинка брюк – 2 дет.

② задняя половинка брюк – 2 дет.

③ пояс – 1 дет,

④ карман – 2 дет.

ИЮЛЬ

ИЮЛЬ																		
СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

1 — 70 лет со дня (1917) массовых демонстраций в Петрограде, Москве и других городах под большевистскими лозунгами «Вся власть Советам!», «Долой министров-капиталистов!» и др. **1** — 125 лет со дня основания (1862) Государственной библиотеки СССР имени В. И. Ленина. **4 — Международный день кооперации. 5 — День работников морского и речного флота.** **8** — 110 лет со дня рождения Я. Ф. Фабрициуса (1877—1929), героя гражданской войны. **10** — 1918 — V Всероссийский съезд Советов принял Конституцию РСФСР — первую советскую конституцию. **11** — 1921 — День победы Народной революции в Монголии. **12 — День рыбака.** **14** — 1789 — Восставший французский народ захватил крепость Бастилию. Национальный праздник французского народа. **16** — 70 лет назад (1917) началась демонстрация рабочих и солдат в Петрограде под лозунгом «Вся власть Советам!». **19 — День металлурга.** **21** — 1940 — Восстановление Советской власти в Литве, Латвии и Эстонии. **22** — 1944 — Началось освобождение Польши от фашистских захватчиков. День возрождения Польши. **26 — День Военно-Морского Флота СССР. 26 — День работников торговли.** **26** — 1953 — Штурм казармы Монкада на Кубе. День национального восстания.

ИЮЛЬ

ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

ЮНЫЕ ГЕРОИ ОКТЯБРЯ

Павлику Андрееву было всего 14 лет, когда его приняли подручным в кузнечный цех завода Михельсона (ныне Электромеханический завод им. Владимира Ильича в Москве). Шел 1917 год...

Как-то в цех ворвалась полиция. Один из рабочих подозвал Павлика и, передавая ему сверток, шепнул:

— Беги! Тут листовки... Спрячь подальше...

Павлик засунул сверток под рубаху и, зацепив клещами еще не остывший обрубок железного стержня, поволок его из цеха. Полицейские, стоявшие в воротах кузницы, пропустили мальчика.

Расчет мальчика был верен. Кому придет в голову искать листовки в саду, принадлежащем самому заводчику?!

...Известие об Октябрьской революции в Петрограде всколыхнуло рабочих завода. Они останавливали станки и спешили в заводской комитет получать оружие. Павлику, конечно, не дали оружия. И он стал помогать рабочим: одному очистит винтовку от густой смазки, другому перевяжет пулеметную ленту с туго набитыми патронами, третьему поможет тащить пулемет «максим». А впереди был бой за овладение штабом Московского военного округа...

И вот Павлик на баррикаде, которую соорудили красногвардейцы на Остоженке (теперь Метростроевская улица). Он подносил патроны, медикаменты. Трудно было защитникам. Беспрерывно лил дождь. Красногвардейцы по очереди бегали неподалеку в чайную погреться и хоть немного обсушиться.

Павлуша, быстро перебегая от одной винтовки к другой, стрелял, создавая видимость, что все защитники баррикады на своем месте. И попал под пулеметный огонь...

Трое суток Павлик метался в бреду на госпитальной койке. Когда пришел в сознание, спросил:

— Штаб захватили? Юнкеров разбили?

— Взяли, Паша, взяли. И Кремль уже захватили...

Юного героя похоронили в братской могиле на Красной площади.

В 1971 году на граните братской могилы у Кремлевской стены выгравировали имя Павлика Андреева, погибшего во время октябрьских боев 1917 года в Москве.

ВРЕМЯ ВЫБРАЛО НАС

Нет для Юлиана Адольфовича милее уголка на свете, чем Московская застава в Ленинграде. Здесь его дом, здесь завод, которому он отдал пятьдесят с лишним лет,— знаменитая «Электросила».

Юлиан, тогда еще Юлька, Врублевский впервые пришел сюда в 1918 году. Совсем еще мальчишкой, вместе с отцом.

— Мы завод спасем, а он нас. Наладим дело, и вся Россия засветится огнями от наших питерских машин,— говорил отец.

Нравилось Юльке бывать у отца в цехе. В технических премудростях он еще, конечно, разбирался туговато, но то , что самые главные люди — рабочие, он уже понимал. Как захотят, так и будет на земле. И когда его приняли учеником обмотчика в отцовский цех, он уже знал: эта профессия— навсегда.

В учениках надо было походить года два-три. А он был нетерпелив. И, соединив нетерпение с настойчивостью, намного сократил путь от новичка до рабочего с высоким разрядом.

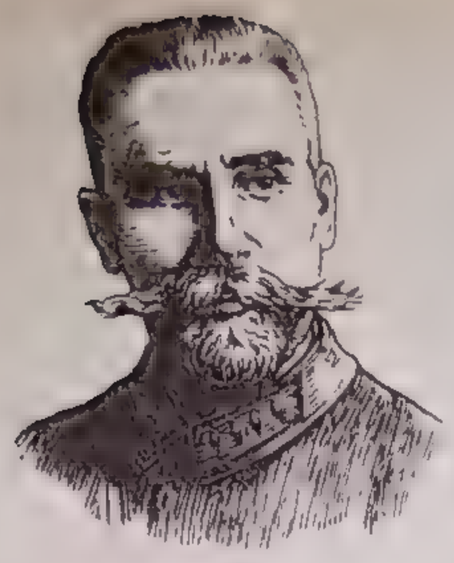
Время, вперед! Этим жила вся страна, выполняя великие индустриальные планы второй пятилетки. Комсомольцы завода решили объединиться в коммунистическую бригаду. Руководителем стал Врублевский. Вступили со «старичками» в соревнование. Получилось неплохо. Бригаду заметили, доверили ей почетное задание. Заказ для Днепрогэса был готов к сроку.

Их стали называть ударниками. Но главное было еще впереди. Комсомолец Врублевский стал одним из самых первых стахановцев на заводе...

Но началась война. С 22 июня 1941 года и до самого конца Великой Отечественной служил Врублевский связистом. А потом было то же самое — любимая работа. Свой стахановский дух Врублевский подтвердил и тогда, когда за двенадцать месяцев выполнил семь годовых заданий, и когда одним из первых в отрасли получил право ставить на продукции личное клеймо. Светом стахановской молодости был озарен и день 1966 года, когда ему присвоили звание Героя Социалистического Труда.

Нет, не прошло то время дерзаний! Пусть же и ныне и всегда будет перед нами пример таких людей, как потомственный ленинградский рабочий Юлиан Адольфович Врублевский.

А. Нефедов



Я. Ф. ФАБРИЦИУС

«Я хочу, чтобы все, кто трудится, были счастливы...»Так говорил Ян Фрицевич Фабрициус. Эти слова были его убеждением, определили цель жизни.

Я. Ф. Фабрициус был в числе тех деятелей Советского государства, на которых опирался Ленин в создании регулярных частей Советских Вооруженных Сил.

В годы гражданской войны Фабрициус участвовал в освобождении Пскова, Латвии, громил банды Мамонтова и Шкуро. Он был командиром бригады, прославившейся победами на Южном и Западном фронтах.

28 февраля 1921 г. вспыхнул контрреволюционный мятеж в Кронштадте. Среди командиров, направленных на его подавление, был и Ян Фабрициус. Ночью 17 марта полк под его командованием по льду двинулся к крепости. Когда оставалось пройти два-три километра, мятежники обнаружили наступавших. Грянули выстрелы. Снаряды взрывались справа, слева — всюду. И тут бойцы увидели вставшего во весь рост командира. Он увлек за собой красноармейцев. Мятеж был подавлен.

За эту операцию Ян Фабрициус был награжден орденом Красного Знамени. Он стал первым командиром Красной Армии, награжденным четырьмя орденами Красного Знамени.

После окончания гражданской войны Я. Ф. Фабрициус командовал дивизией, корпусом, служил помощником командующего Кавказской армией. Воспитывая командиров и красноармейцев, Ян Фрицевич передавал им не только опыт боевого мастерства, знание военной теории, но и свою убежденность революционера.

ГЛАВНАЯ БИБЛИОТЕКА СТРАНЫ

1 июля 1862 года в красивом здании с колоннами была открыта Московская публичная библиотека Румянцевского музея — первая публичная библиотека в Москве. В ее основу была положена коллекция книг и рукописей, собранная просвещенным вельможей графом Н. П. Румянцевым. Много препятствий чинило царское правительство созданию публичных библиотек в России: как милостыню, выпрашивали деньги на ремонт, содержание помещения, покупку новых книг создатели и работники библиотек. Но и в этих трудных условиях Румянцевская библиотека сыграла немалую роль в развитии русской литературы. Среди ее читателей были Л. Н. Толстой, Ф. М. Достоевский, В. Г. Короленко, А. П. Чехов, Д. И. Менделеев, В. Я. Брюсов, К. Э. Циолковский.

После Великой Октябрьской социалистической революции библиотека Румянцевского музея становится главным книгохранилищем Страны Советов. Молодое Советское правительство, Владимир Ильич Ленин заботились о хранении и умножении книжных богатств страны. Большое внимание уделял Ленин и судьбе Московской публичной библиотеки Румянцевского музея. Он сам был ее очень активным и аккуратным читателем. В библиотеке хранится копия его записки с просьбой прислать словари всего на один день! Ленин сделал приписку: «Если, по правилам, справочные издания не выдаются на дом, то нельзя ли получить на вечер, на ночь, когда библиотека закрыта. **Верну к утру».**

Закончилась гражданская война, народ приступил к мирному строительству. В 1925 году в читальный зал библиотеки пришло 275 тысяч человек, и это был новый читатель — рабочий, крестьянин, молодой советский служащий.

Сегодня Государственная библиотека СССР имени В. И. Ленина — это более 35 миллионов книг, это 18 читальных залов. Почти 3000 сотрудников работают на разных участках этого огромного комбината. Кроме книг в библиотеке есть журналы, газеты, карты, рукописи, микрофильмы. Большой интерес представляют редкие книги, которые хранятся в специальном отделе.

Многогранна деятельность Государственной библиотеки СССР имени В. И. Ленина. Она стала научно-исследовательским учреждением: ее знания и опыт помогают работать всем библиотекам страны.

НИКО ПИРОСМАНАШВИЛИ

Сколько ему было лет, никто точно не знал. Его считали чудаком — ведь он занимался ремеслом, не приносящим дохода,— «малевал» вывески для трактиров рисовал картины на клеенке. Он не имел своего дома, жил, кочуя от одного заказчика к другому. Денег ему, как правило, не платили, считая, что похлебка вполне достаточное вознаграждение за его труд. Работа кончалась, и «мастер Нико» шел дальше...

Нико рисовал то, что любил — жизнь простых людей, Грузию, ее настоящее и прошлое. В кажущейся простоте его картин были отзвуки древних культур Востока и традиции народного грузинского искусства. Пиросмани любил детей. Одинокий, он отдавал свое сердце детям горожан и крестьян, нарядным и бедно одетым, смотрящим с его картин то веселыми, то не по-детски серьезными глазами. Вот крестьянский мальчик несет обед отцу в поле, а мальчик в старой солдатской шинели продает дрова. Маленькая пастушка, едва прикрытая рубашонкой, с прутиком в руке пасет гусей...

В 1912 году Пиросманашвили открыли как художника. Его живопись стала известна не только жителям окраин Тифлиса. Картины художника выставлялись в Москве, о нем писали. В 1916 году, за два года до смерти, в Тифлисе состоялась однодневная выставка его работ.

Из почти двух тысяч работ, созданных Нико Пиросманашвили, сохранилось больше двухсот. Но и они принесли художнику мировую известность, его имя стало гордостью грузинского искусства.

Т. Дьячкова

Рыбак среди скал
Художник Н. Пиросманашвили

ОКТЯБРЮ — 70

Москва. Здание кинотеатра повторного фильма. Надпись на мемориальной доске гласит: «Здесь, у Никитских ворот, в Октябрьские дни 1917 года происходили упорные бои революционных отрядов с юнкерами и белогвардейцами».

ТОЧКА, ТОЧКА, ЗАПЯТАЯ...

Странный все-таки этот язык! И трудно ребятам поначалу привыкнуть, что нет в нем многих нужных слов. Что поделаешь, машине человеческие понятия чужды.

А преподаватель Аавo Гуннарович Хейнло диктует новую фразу. Ребята уже привыкли к диковинному звучанию фортрана — искусственного языка, созданного учеными для управления ЭВМ. И предложения, записанные в тетрадках, больше напоминают формулы. Их стройная речь хорошо понятна девятиклассникам. И когда педагог оперирует знакомыми терминами, класс заметно оживляется. Программирование для многих ребят — любимый предмет. Особенно практика нравится, ее школьники проходят в вычислительном центре Института астрофизики и физики атмосферы АН ЭССР. Вот где интересно! Мальчишки и девчонки работают на ЭВМ, программы для них составляют. Ну и беседуют с машинами, конечно. Благо общий язык есть. Правда, грамматика его очень сложна. Вот в фортране, оказывается, и точки, и запятые... И расставляются они к тому же еще мудренее, чем в русском. Поставишь запятую не туда, где нужно, и машина откажется с тобой говорить, не поймет незадачливого собеседника. А на экране вспыхнет предупреждающая надпись — считай, та же двойка.

Нравится школьникам работать с электронными микрокалькуляторами, решать с их помощью сложные уравнения. Ребята считают на машинах даже на переменах. В будущем придется часто сталкиваться с электронной техникой. Так что начинать нужно со школьной скамьи.

В. Космачев

г. Таллин,
средняя школа № 6

МЫ ПОЕДЕМ В «АРТЕК»!

Актовый зал Дворца пионеров в Улан-Баторе заполнен до отказа. Зрители — мальчишки и девчонки в красных галстуках — толпятся даже в проходах.

У сцены заканчивают последние приготовления телеоператоры. Телевизионные камеры нацелены на сцену. Волнуются виновники сегодняшнего необычного представления: в столичном Дворце пионеров проходит финал традиционного конкурса «Мы поедем в «Артек»!».

Не первый год проводят монгольские пионеры это необычное соревнование. Сначала конкурс проходит в школах. Победители составляют команду, которая защищает честь школы в аймаке. Лучшие команды аймаков едут на заключительный поединок.

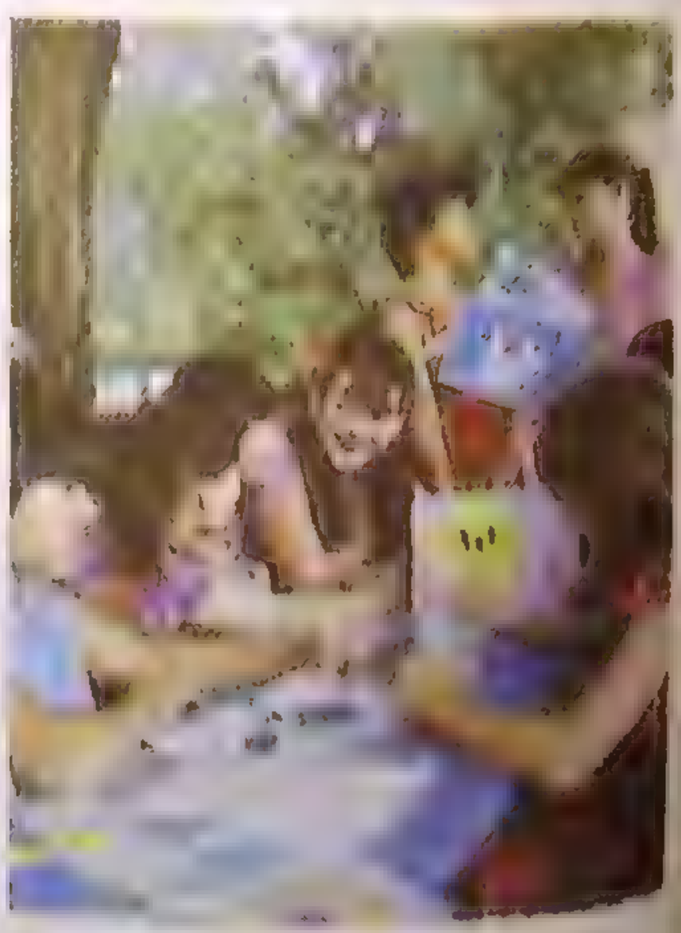
Теперь о самом конкурсе. Здесь ребята должны показать знание русского языка, проявить свои музыкальные, актерские способности. Например, разыграть сценку, а то и целый спектакль на русском языке, спеть русскую песню или показать русский танец, прочитать стихи, с указкой в руке «пройтись» по карте Советского Союза

...Вспыхивают «юпитеры». Открывается занавес. Конкурс начинается. Одна за другой проходят перед зрителями команды. Звенят песни, звучат строки стихов Пушкина, Маяковского, Есенина, Маршака... Строгое жюри внимательно следит за выступлением каждой команды, каждого участника конкурса.

На сцене — команда средней школы № 2 Улан-Батора. Капитан команды — четырнадцатилетний Батаа.

Волнуется Батаа. Как-то примут зрители их спектакль? А спектакль они решили разыграть непростой — инсценировать известную сказку Корнея Чуковского «Муха-Цокотуха»... Потом они читали стихи Пушкина. Батаа еще и рассказал о своем любимом советском писателе-сказочнике Павле Бажове. Причем так увлеченно и интересно говорил, что жюри было в восторге.

Весть о награждении команды Батаа первой премией зал встретил ликованием.



НАШ ЗНАКОМЫЙ КАРЛСОН

Он поселился в Доме пионеров города Стучки. Дзинтре Узуле, которая тогда была методистом, пришла в голову счастливая мысль — перевоплотиться в героя любимой детской сказки.

«Стучка. Карлсону» — этот адрес на конвертах уже не удивляет городских почтальонов. Ингуна Страздиня (теперь она играет Карлсона) старательно пишет ответы.

— В нашем клубе «Карлсон» октябрята самые серьезные понятия усваивают легко, потому что приходят к ним в игре,— говорит Ингуна...

— А вот и я,— Карлсон спускается из-за занавеса по веревочной лестнице. И начинается игра. Красная Шапочка почти как настоящая, и Серый Волк устрашающе рычит. А потом, когда доверие завоевано, начинается серьезный разговор. Об учебе. О том, как мальчишки и девчонки берегут учебники. Как следят, чтобы вода напрасно не лилась из кранов. Чтобы хлеб не попадал в мусорные корзины. Сдали ли вы лекарственные травы — Карлсону интересно об этом знать...

Карлсон приучает ребят без долгой раскачки браться за пионерские дела.

Латвийская ССР *К. Загоровская*

ПЛУГ И БОРОЗДА

Всему начало — *плуг и борозда,*
Поскольку борозда под вешним небом
Имеет свойство обернуться хлебом.
Не забывай об этом никогда:
Всему начало —
плуг и борозда.
А без начала, ясно, нет конца,
Точнее, не конца, а продолженья,
Ну, а еще точнее — нет движенья
И, значит, завершенья нет. —
Венца!
О, сколько раз мы — век сменяет век —
Успели утолить познанья жажду
С тех пор, как сделал борозду однажды
И бросил зерна в землю человек!
Растут, бессчетно множась, города,
луна людским становится причалом...
Начало ж остается все началом,
и суть его все та же —
борозда.
Не забывай о нем у пирога
И даже перед сном, смежая веки,—
как забывают о начале реки,
раздвинув беспредельно берега.
И если стала близкой нам звезда
далекая, скажи, не оттого ли,
что плуг не заржавел,
что в чистом поле
вновь обернулась хлебом борозда?!
Не забывай об этом никогда.

Сергей Викулов

С РЮКЗАКОМ ЗА ПЛЕЧАМИ...

Много увлечений у ученика из 24-й школы города Варшавы Марцина Полетыло. Но, пожалуй, самое главное — химия. И вот Марцин и его друзья решили организовать у себя в школе клуб, в котором объединились бы все, кто любит химию и увлекается этой наукой. Сказано — сделано. Председателем клуба «Алхимик» выбрали Марцина Полетыло.

С самого начала ребята решили, что главное место занятий — сама природа, со всем ее богатством и разнообразием. Поэтому по субботам и воскресеньям члены клуба — рюкзаки за плечо и едут за город. Разбивают палаточный лагерь, намечают трассы походов — и в путь. Каждой группе патрулей выдается опросный лист, в который полагается внести все, что увидел в пути. Обнаружил лесной родник — отметь его на плане местности. Нанеси расположение муравейников... А когда патрульные группы возвращаются, их ждет первый экзамен. Какое значение имеет зеленый цвет в жизни растений? Как совершается круговорот воды в природе? Почему важно сохранять в неприкосновенности муравьиные поселения в лесу? Видел в лесу ручей с красной глиной? О чем это говорит?..

Экзамены принимают члены правления клуба, которым на этот случай в шутку присваивается звание «доктор естественных наук». Для поддержания авторитета докторского звания приходится много читать самому, хотя случается и так, что у экзаменующегося знаний оказывается побольше. Впрочем, польза обоюдная — знаниями делятся все поровну.

Когда о клубе «Алхимик» стало известно во всей Польше, многие ребята решили воспользоваться его опытом и организовали такие же клубы — только с другими названиями, конечно. Их члены открыли и нанесли на карту ручьи и родники, где-то набрели на минералы, которые подсказали специалистам о залежах полезных ископаемых, где-то помогли старшим высаживать деревья на порубках, обнаружили и ликвидировали лесной пожар, сохранили рыбу в водоеме, а главное — пополнили свои знания.

В. Люстров

ОБЯЗАТЕЛЬНО УЧИТЕСЬ ПЛАВАТЬ

Плавание является жизненно важным навыком и входит в нормативные требования комплекса ГТО. Научиться плавать могут все, главное — иметь желание. Учиться плавать можно в открытых водоемах — в озере, пруду, реке с чистой водой и пологим дном. Хорошо проводить первые занятия в жаркий день при температуре воды 20 (или больше) градусов. ПРИ ЭТОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖЕН ПРИСУТСТВОВАТЬ И ПОМОГАТЬ КТО-НИБУДЬ ИЗ ВЗРОСЛЫХ. Во избежание несчастного случая без них не входите в воду.

Нужно приучиться не бояться попадания воды в нос, в глаза. Когда вы освоитесь с водой, привыкнете к ней, можно приступать к подготовительным упражнениям для овладения основами плавания. Для более успешного овладения техникой плавания отдельные упражнения рекомендуется разучивать на суше.

1. Стать в воду по плечи. Сделать вдох, погрузиться в воду и присесть. (Глаза могут быть закрыты или открыты.) Затем нужно выпрямиться и сделать выдох. И так несколько раз (рис. 1).

2. «Поплавок». Стоя в воде по плечи, вдохнуть, присесть и, захватив голени руками, сделать плотную группировку. Вода поднимет вас, и вы всплывете. Почувствовав это (и убедившись, что вы плаваете), можно стать на ноги и сделать выдох. Повторить несколько раз подряд (рис. 2).

3. Стоя в воде, сделать вдох и, опустив голову, выдохнуть в воду.

4. Скольжение. Стать лицом к берегу, резко оттолкнуться ногами и, вытянув тело (руки вперед, носки оттянуты), скользить по воде как можно дальше. К концу движения сделать выдох в воду. Через несколько занятий это упражнение можно выполнять, плавая вдоль берега. Необходимо следить за тем, чтобы тело принимало правильное положение (рис. 3).

5. Движения ногами при кроле. Они разучиваются вначале с поддержкой товарищем под грудь (можно использовать резиновый круг или мяч). Движения должны быть такими, чтобы ноги, несильно сгибаясь и разгибаясь в коленях, поочередно и непрерывно ударяли вниз ступней и голенью.

Занимаясь, необходимо помнить об основном условии успешного освоения предлагаемых упражнений. Это — постепенность, плавность движений и большое число повторений каждого упражнения при небольшом отдыхе.

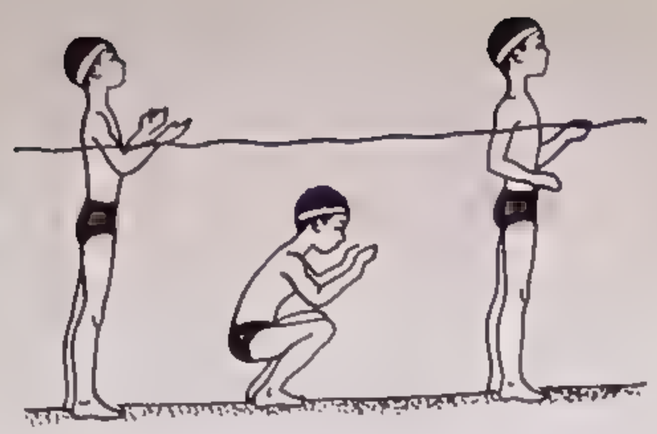


Рис. 1. Подготовительное упражнение к плаванию

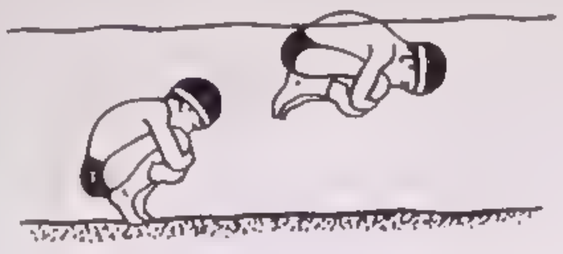


Рис. 2. Упражнение „поплавок"

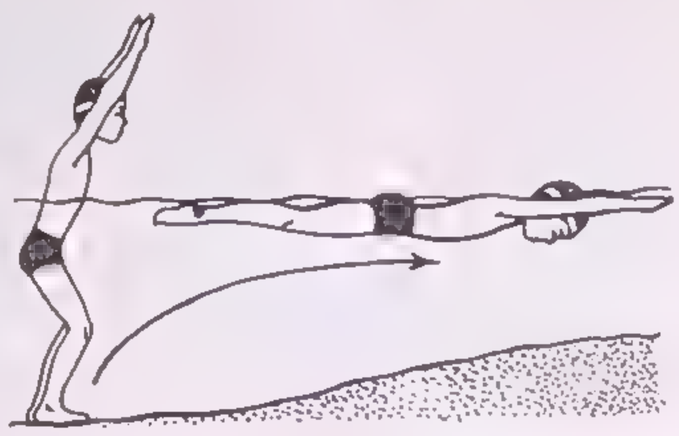


Рис. 3. Скольжение по воде на груди

6. Начав скольжение, дополнить его работой ног. Плыть таким образом столько, насколько хватает вдоха.

7. Обучение гребкам руками. Стоя на дне, наклониться вперед, вытянуть вперед правую руку, а левую согнуть и подвести к одноименному плечу тыльной стороной кисти. Из этого положения правая рука, выполняя гребок, идет вниз — назад, сгибаясь в локте, и подводится к правому плечу, а левая одновременно вытягивается вперед в исходное положение для гребка. Затем делается гребок левой рукой и т. д. (рис. 4). Выполняя гребок правой рукой, надо слегка приподнять и повернуть влево голову и сделать вдох. Выдох делается в воду под гребок левой руки.

8. Начать скольжение с работой ногами, а затем включить гребки руками. Сначала упражнение выполняется при задержке дыхания (на вдохе), затем с дыханием.

Теперь остается лишь совершенствовать координацию рук и ног с дыханием и плавать на все большее расстояние.

Тот, кто освоил навыки плавания, за одну тренировку может проплывать несколько раз по 100—200 метров. Более длинные заплывы стоит чередовать с плаванием на 15—20 метров с максимальной скоростью. Такие тренировки развивают выносливость и укрепляют дыхательные мышцы.

Е. Н. Литвинов, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон
(Из книги «Как стать сильным и выносливым»)

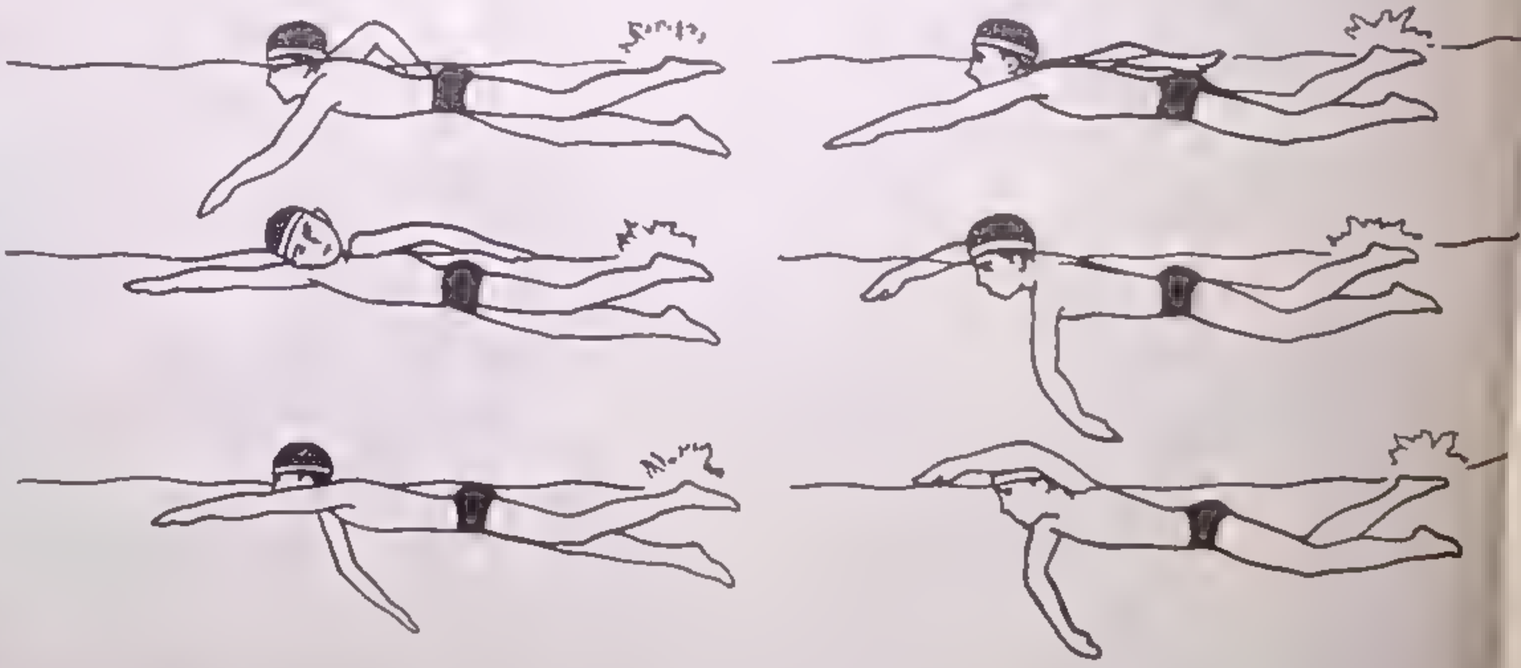


Рис. 4. Плавание кролем на груди

* * *

Хорошо, что снова лето,
Снова солнце высоко,
Что вода в пруду нагрета,
Как парное молоко.

Хорошо, что рожь густая
Голубую пьет росу,
Что встречают птичьи стаи
Нас и в поле и в лесу...

Г. Ладонщиков

ПОЮЩИЕ ПЕСКИ

В долине реки Или, недалеко от Алма-Аты, есть... поющий бархан. Поет он, конечно, не очень-то музыкально, но голос у него сильный — иногда он слышен за несколько километров!

Люди, посетившие это любопытное место, рассказывают: если в безветренный день подняться на вершину бархана и сбежать по его склону вниз, возникает громкий, необычный звук, напоминающий рокот двигателей летящего самолета.

Когда дует ветер, осыпающиеся с вершины бархана песчинки тоже начинают петь.

С поющими песками можно встретиться и на берегах Кольского полуострова, на пляжах Рижского взморья, в долинах Лены и Вилюя, на озере Байкал.

Что же заставляет пески звучать?

Об этом еще нет единого мнения. Некоторые ученые считают, что звук рождается при трении множества песчинок друг о друга. Песчинки покрыты тонким налетом соединений кальция и магния; звуки возникают наподобие того, как если по струнам скрипки проводят смычком, натертым канифолью.

Другие исследователи полагают, что основная причина песчаного пения — движение воздуха в промежутках между песчинками. Когда бархан осыпается, промежутки между песчинками то увеличиваются, то уменьшаются, воздух то проникает в них, то выходит из них. При этом и возникают звуковые колебания воздуха.

Есть и такое предположение: звучание песков вызывается подземными водами. Но, пожалуй, скорее всего, правильно иное. Благодаря трению песчинки поющей горы заряжаются разноименными электрическими зарядами и начинают отталкиваться одна от другой. А это вызывает звуки.

Ученым удалось искусственно получить такой звучащий песок. Обычный речной песок, просушенный и очищенный от пыли и посторонних примесей, наэлектризовали при помощи обычной электрофорной машины. Немой песок зазвучал! При нажиме на него рукой он издавал скрипящие звуки.

Звучат пески только при определенных условиях. Способен петь лишь очень чистый кварцевый песок с зернами диаметром в 0,3—0,5 миллиметра. В сырую погоду, после дождя, пески молчат.

В. Мезенцев

ПОГОВОРИМ О ВОСПИТАННОСТИ

Странными и неправильными кажутся мне взгляды некоторых ребят на то, каким должно быть поведение ученика по отношению к учителю, что тут считать плохим, что хорошим. А чтобы наш разговор на эту тему не получился голословным, прочтите, пожалуйста, начало одного рассказа из школьной жизни.

«В самом конце четверти в 6-м «Б» появился новичок. Однажды Мария Дмитриевна собрала на проверку дневники, а он вдруг подошел к ней и сказал: «Разрешите, я помогу вам отнести их в учительскую». Класс насторожился. Всю следующую неделю о Вешкине (новеньком) собирали информацию. Выяснилось, что он открывает тяжелую парадную дверь в вестибюле перед директором, перед учительницами. А в столовой помог завучу Клавдии Павловне принести обед. К концу недели информация была приведена в систему, проанализирована, обсуждена. 6-му «Б» этот Вешкин решительно не понравился». Но почему?

Ведь советские ребята по-настоящему, глубоко уважают и любят учителей, считаются с их мнением, ценят их похвалу, обращаются к ним за советом и помощью во всех делах. И если вдруг у учителя случилась беда, многие готовы помочь ему.

Но в обычной, повседневной школьной жизни кое-кто стесняется проявить хорошее отношение к учителю.

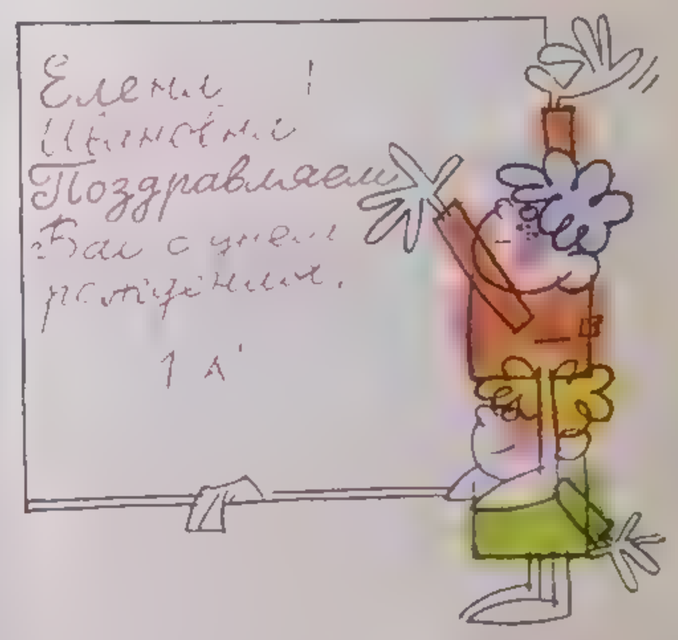
Пропустить в дверях, приветливо поздороваться, помочь отнести тяжелую пачку тетрадей, подать оброненную указку, уступить место и т. д. — это настолько само собой разумеется, что тут и задумываться нечего. Надо отдать должное многим ребятам: у них такое поведение стало привычным.

А если подняться на ступеньку выше? Если сверх обязательного проявить еще немного внимания, чуткости?

Представьте себе, как приятно учителю, когда на его столе вдруг появляется — пусть самый скромный и маленький, пусть даже в химической колбочке — букетик цветов. Не в День учителя и не Восьмого марта, а просто так!

Не стесняйтесь быть заботливыми и чуткими учениками.

Б. Бушелева



ОТВЕТЫ К ЗАДАЧАМ

В ТЕСНОТЕ, ДА НЕ В ОБИДЕ! В пикап сели все клоуны.

ЧУДОВЗОР. Понедельник — 5, вторник — 1, среда — 6, четверг — 3, пятница — 4, суббота — 7, воскресенье — 2.

ЛОТО, НО НЕ ТО! 1. Лань. 2. Овца. 3. Сова. 4. Слон. 5. Волк. 6. Лось. 7. Лиса. 8. Коза. 9. Осел. 10. Орел. 11. Крот.

НЕ СЯДЬТЕ В ЛУЖУ! 1. Щука. 2. Щегол. 3. Уголь. 4. Колокол. 5. Тальк.

ОТВЕТЬ НА ВОПРОС! Ворота. Мухомор. Колобок. Гусыня. Юность.

МОЙ УЛОВ. Ни одной.

ВЕРНИТЕ БЕГЛЕЦОВ! 1. Кокон, отара, орава, наказ. 2. Бетон, егоза, народ, озеро.

ЗАГАДКА

Эти ягоды найдете
На большом лесном болоте.
Словно там набросаны
Красные горошины.

(клюква)

КАНИКУЛЫ • КАНИКУЛЫ

ЛОШАДКИ

Молдавская игра

По считалке ребята делятся на «лошадок» и «кучеров». На земле проводят черту, по одну сторону которой становятся «лошадки», по другую — «кучера».

«Лошадки», взявшись за руки, подходят к черте и говорят:

Та-ра-ра, та-ра-ра,
Ушли кони со двора.

После этого они разбегаются, а «кучера» их ловят и уводят в огороженное место — «двор». Дети, играющие «лошадок», должны все время, пока их не поймают, щелкать языком: «цок-цок-цок», чтобы «кучера» знали, кого ловить. Когда всех «лошадок» переловят, меняются ролями.

Еду, еду
на коне
по чудесной
стороне,
по Молдавии зеленой,
жарким солнцем опаленной.
Цок, лошадка,
цок, Гнедок,
цок подковой,
цок-цок-цок!

РАЗОРВИ ЦЕПЬ!

Казахская игра

Ребята становятся друг против друга в две шеренги на расстоянии десяти — пятнадцати шагов. Они берутся за руки — образуют цепь. По очереди из каждой шеренги бежит игрок, стараясь разорвать цепь «противника». Тот, кому это удается, уводит к себе в команду двух ребят из разорванной цепи, а неудачник остается у «противника».

Берегись,
сторонись,
Я Чингиз —
тракторист!
Я пашу,
бороню,
звонкий обруч гоню.

ЗЕМЛЯ, ВОДА, ОГОНЬ, ВОЗДУХ

Армянская игра

Ребята становятся в круг, в середине — ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: «земля», «вода», «воздух» или «огонь». Если водящий сказал «земля», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо домашнее или дикое животное; на слово «вода» играющий отвечает названием какой-либо рыбы; на слово «воздух» — названием птицы. При слове «огонь» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, взмахивая руками. Затем мяч возвращают ведущему. Медлительные, неповоротливые и невнимательные ребята выходят из игры после первой же ошибки.

По дороге в Ереван
плещет озеро Севан.
Рыба к берегу плыла,
мы спросили: «Как дела?»
Рыба в рот воды набрала,
ничего нам не сказала.
Повернулась
и ушла...
Мимо озера Севан
мы ведем свой караван
в славный город Ереван
на реке Раздан.

КАНАТОХОДЕЦ

Узбекская игра

На площадке ребята чертят прямую линию длиной шесть — десять метров. Надо передвигаться по ней как по канату. Разрешается держать руки в стороны. Проигрывают те ребята, которые сойдут с черты — «слетят с каната».

Висит канат
натянутый.
Пройди, Фархад,
сначала ты.
Потом Шараф,
потом Рашид,
потом Илья,
потом и я!

КАНИКУЛЫ • КАНИКУЛЫ

ПЕРЕПРЫГНИ ЧЕРЕЗ РОВ!

Азербайджанская игра

На площадке мелом ребята рисуют две параллельные линии на расстоянии полуметра одна от другой — это «ров». Затем по считалке они делятся на две команды, которые выстраиваются по обе стороны «рва» на расстоянии пяти шагов от него. По очереди с закрытыми глазами ребята подходят ко «рву» и прыгают. Игроки каждой команды помогают своим товарищам возгласами: «Прыгай!», «Не прыгай!»

Выигрывает та команда, в которой больше ребят сумели перепрыгнуть через «ров», не наступив на черту.

Если хочешь
ловким быть,
Если хочешь
сильным быть,
Если хочешь
быть здоров —
прыгай с нами
через ров!

СКАЧКА

Киргизская игра

По считалке ребята выбирают водящего и становятся в круг. Хлопая в ладоши, они скачут галопом по кругу, изображая всадников. Скачку выигрывает тот, кто налету подхватит платок, брошенный водящим в центр круга.

На коне-скакуне
я лечу.
Если зайца схвачу—
отпущу.

За лисицей поскачу —
кнутовищем исхлещу.
А на волка налечу —
растопчу!

БЕЛАЯ ПАЛОЧКА

Таджикская игра

По считалке дети выбирают водящего и делятся на две команды. Незаметно для ребят водящий прячет «белую палочку» (можно обернуть бумагой карандаш). По знаку водящего все бегут искать палочку. Нашедший палочку кричит: «Есть!» — и старается отнести ее в заранее условленное место, например в вычерченный на земле кружок. Ему помогают игроки его команды, ребята же из другой команды стараются палочку отнять. Палочку нельзя перебрасывать, ее можно только передавать.

Палочка-выручалочка,
наша игра впереди!
Палочка-выручалочка,
кто прозевает — води!
Палочка-выручалочка,
слышится гомон и смех.
Палочка-выручалочка,
выручи всех-всех-всех!

СОБЕРИ ЯБЛОКИ

Туркменская игра

На табурет кладут яблоко. Ребята по очереди берут мячик и подбрасывают его вверх. Пока мяч не коснется земли, надо собрать «урожай» — взять с табурета яблоко. Те, кому это удастся, продолжают играть — кладут на табурет два, три, четыре яблока и т. п. Побеждает тот, кто смог собрать больше яблок за то время, пока мяч был в воздухе. Вместо яблок можно играть камешками, косточками слив и т. п.

Угадай, Фатимушка,
что в мешке у бабушки:
Луковицы?
Пуговицы?
Рис?
Или мука?
Если догадаешься —
бабушка даст яблочко,
красное,
щекастое,
из полного
мешка!

Я. Сатуновский

АВГУСТ

АВГУСТ

СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

АВГУСТ

СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

1 — 1975 — В Хельсинки был подписан Заключительный акт Совещания по безопасности и сотрудничеству в Европе. **2 — День железнодорожника.** **2** — 1940 — Образование Молдавской ССР. **3** — 1940 — Литовская ССР принята в состав Союза ССР. **5 — 1895 — Умер Фридрих Энгельс.** **5**—1963—В Москве представителями правительств СССР, США и Великобритании был подписан Договор о запрещении испытаний ядерного оружия в атмосфере, в космическом пространстве и под водой. К этому договору присоединилось более ста государств. **5** — 1940 — Латвийская ССР принята в состав Союза ССР. **6** — 1940 — Эстонская ССР принята в состав Союза ССР. **8 — День физкультурника.** **8** — 70 лет со дня открытия (1917) VI съезда РСДРП(б), нацелившего партию на вооруженное восстание. **9 — День строителя.** **12** — 90 лет со дня рождения Тома (Олеко) Дундича (1897—1920), героя гражданской войны в СССР. **15** — 1945 — Завершено освобождение Кореи от японского колониального господства. **15** — 100 лет со дня рождения Я. Э. Рудзутака (1887—1938), деятеля Коммунистической партии и Советского государства. **16 — День Воздушного Флота СССР.** **23** — 1944 — День освобождения Румынии от фашистского ига. Национальный праздник румынского народа. **23** — 100 лет со дня рождения Ф. А. Цандера (1887—1933), советского ученого и изобретателя в области ракетной техники. **25** — 70 лет со дня (1917) всеобщей забастовки рабочих Москвы. **26** — 1920 — Образование Казахской АССР; с 1936 г. — союзная ССР. **27 — День советского кино.** **27** — 125 лет со дня рождения А. Е. Архипова (1862—1930), советского живописца. **30 — День шахтера.**

ПОДПИСАНЫ ЛЕНИНЫМ

НЕОБХОДИМО ОТКРЫТЬ И СДЕЛАТЬ ДОСТУПНЫМИ ДЛЯ ТРУДЯЩИХСЯ ВСЕ СОКРОВИЩА ИСКУССТВА, СОЗДАННЫЕ НА ОСНОВЕ ЭКСПЛУАТАЦИИ ИХ ТРУДА И НАХОДИВШИЕСЯ ДО СИХ ПОР В ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОМ РАСПОРЯЖЕНИИ ЭКСПЛУАТАТОРОВ.

(Из Программы РКП(б), принятой на VIII съезде партии в марте 1919 года)

С победой Октябрьской революции театры, концертные залы, музеи, музыкальные и художественные учебные заведения перешли в руки государства. Трудящиеся и их дети получили широкий доступ к сокровищам искусства.

В феврале 1918 года петроградские рабочие обратились к В. И. Ленину с просьбой помочь им создать при Путиловском заводе художественную студию для детей. Владимир Ильич горячо поддержал эту идею. Под студию был отведен отличный особняк на Рижском проспекте. Рабочие сами отремонтировали здание, нашли учителей, купили музыкальные инструменты. Вскоре студия приняла своих первых питомцев.

Начиная с 1918 года в стране стали создаваться первые детские театры. 5 октября открылся бесплатный школьный театр в Саратове. По случаю этого радостного события состоялся митинг. «...Счастливы назвать первый в России бесплатный постоянный театр Вашим именем, — писали участники митинга В. И. Ленину, — ибо Вы являетесь центром идей, освещающих и двигающих победоносное мировое шествие рабоче-крестьянской революции; одной из наших побед является создание театра Вашего имени...»

Это были первые шаги, ведущие детей трудящихся в мир прекрасного.

Ф. А. ЦАНДЕР

Наука может сделать человечество счастливым. В этом был глубоко убежден пионер советского ракетостроения Ф. А. Цандер, считавший, что процветанию человечества должны быть подчинены все достижения науки.

Работать в области межпланетных сообщений Ф. А. Цандер начал еще в 1906 году. Он исследовал, изучал, проверял все, что может пригодиться в космическом полете. Он даже выращивал капусту в толченом древесном угле: ведь полет может продолжаться долгие годы, значит, следует позаботиться о рационе космонавтов. Почему в угле? Уголь гораздо легче земли, поэтому целая такая оранжерея весит меньше, чем одна огородная грядка. В полете, где на счету каждый грамм, это очень важно.

Придет время, говорил Фридрих Артурович, и могучие реактивные корабли на космической скорости направятся к другим мирам Вселенной. Эту веру в победу человеческого гения он стремился передать в своих лекциях и докладах. «Инженер Ф. А. Цандер сделает сообщение об изобретенном им новом корабле, решающем задачу полета в мировое пространство». В 20-е годы такие объявления можно было прочитать во многих городах страны.

В 1922 году Ф. Цандер ушел с завода, чтобы целиком отдаться конструированию межпланетного корабля.

В 1931 году в Москве начала работать Группа изучения реактивного движения (ГИРД). Одним из ее организаторов стал Ф. А. Цандер. Среди реактивных двигателей и ракет, созданных им, была знаменитая ракета на жидком топливе «ГИРД-Х». 25 ноября 1933 года двухметровая ракета «ГИРД-Х» взлетела в воздух и, набирая скорость, пропала в облаках. Полет этот доказал, что человек проложит дорогу к звездам.

«Вперед, товарищи! И только вперед! Поднимайте ракеты все выше, выше и выше, ближе к звездам!» Сегодня эти слова талантливого ученого звучат вдохновенным призывом для советских космонавтов.

Я. Э. РУДЗУТАК

С детства Ян Эрнестович Рудзутак познал цену заработанного своими руками хлеба. Нужда послала его, как и отца, батрачить у кулака. Маленький Ян стал свинопасом. За малейшую провинность на мальчишку сыпались оплеухи. В 16 лет он убежал в Ригу. Мостил улицы, помогал садовнику. Стал рабочим инструментального завода.

Наступил 1905 год. По всей стране прокатилась весть о зверском расстреле петербургских рабочих. 13 января рабочие Риги вышли на демонстрацию. Их встретили залпы из винтовок. Яну шел тогда восемнадцатый год...

С осени 1905 года Рудзутак — профессиональный революционер. Его партийные клички — Либих и Пумпур. Ян Эрнестович руководит нелегальными рабочими кружками, энергично участвует в стачечном движении и очень много времени отдает самообразованию. За ним, организатором забастовок, митингов и собраний, усиленно охотилась рижская охранка. Выдал провокатор. Военный суд приговорил Рудзутака к 10 годам каторжных работ.

Яна Эрнестовича освободила Февральская революция. Он активно включается в работу Московской организации большевиков. После Октября 1917 года партия поручает Рудзутаку ответственную профсоюзную и хозяйственную работу.

1919 год. Центр страны отрезан от хлебных, угольных и нефтяных районов. Волга остается почти единственным путем, питающим Москву и Петроград. Правительство назначает Я. Э. Рудзутака председателем Верховной коллегии Главного управления водного транспорта. Он едет в Астрахань и организует бесперебойную доставку продовольствия и сырья.

В последующие годы Я. Э. Рудзутак занимал важные партийные и государственные посты. И куда бы ни направляла партия Рудзутака, люди знали: на этого человека можно положиться, он выполнит самое трудное дело.

А. Е. АРХИПОВ

«Прачки» — одна из самых известных картин художника Абрама Ефимовича Архипова. Такое выразительное произведение, насыщенное большой правдой о тяжкой народной доле, мог написать только живописец, для которого очень близка жизнь простых людей. Архипов родился в бедной крестьянской семье. Способности и страсть к рисованию пробудились у него очень рано. Рисовал «везде, всегда, всюду, где только можно», — вспоминал он. В пятнадцать лет Архипов стал студентом прославленного Московского училища живописи, ваяния и зодчества.

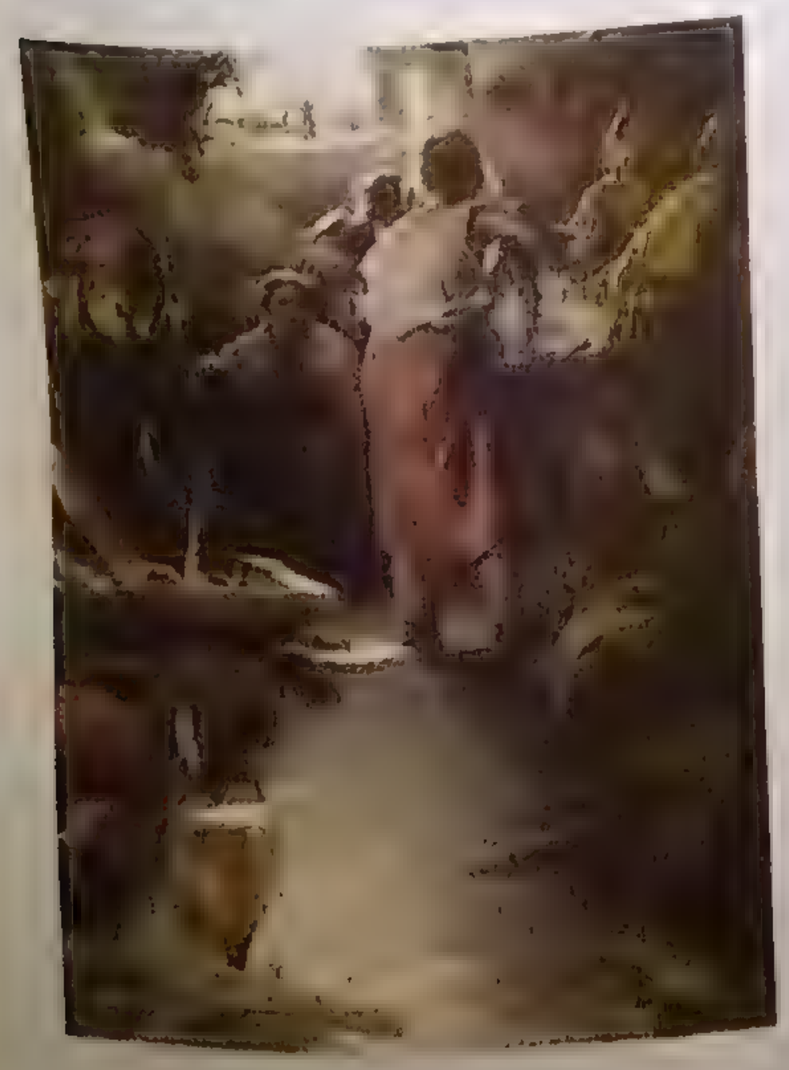
Крестьянская тема — основная в творчестве живописца. Известны его картины «По реке Оке», «На Волге», «Деревенский иконописец», «Обратный».

Художник восторженно встретил Великую Октябрьскую социалистическую революцию. Он активно занимается преподавательской деятельностью, участвует в художественном Совете Государственной Третьяковской галереи. И хотя художник по-прежнему большую часть года живет в деревне и остается верным крестьянской теме, произведения его коренным образом изменились. Теперь он показывает людей сильных, здоровых, бодрых, готовых строить новую жизнь.

В 1927 году Архипову, одному из первых советских живописцев, было присвоено звание народного художника РСФСР.

С. Мясникова

Прачки
Художник А. Е. Архипов



ЖАННА Д'АРК

В родной деревушке Домреми все звали ее просто Жанеттой. Девочку рано приучили к труду. Она умела прясть и ткать холсты, помогала матери по хозяйству. Была, как и все крестьяне тех лет, суеверной и искренно верящей в бога. Ее детство и юность пришлись на тяжкое время Столетней войны французов с англичанами. В стране не было твердой власти. Наследник престола — дофин Карл мог стать королем и вождем армии только после коронации в Реймсе — городе, отрезанном врагами.

Мысль о гибнущей родине овладела всем существом Жанны. Она искренне и страстно поверила в то, что она и есть та простая девушка, которая, по народному поверью, спасет Францию.

В 17 лет она тайно от родителей уходит из дома. Весной 1429 года эта юная крестьянка, не умевшая ни читать, ни писать, ничего не знавшая о воинском искусстве, смело вошла в замок дофина и сказала, что она пришла снять осаду с города Орлеана и привести Карла в Реймс. Падение Орлеана означало бы полное поражение Карла, и он после трехнедельных совещаний со священниками и вельможами решил довериться Жанне. Бесхитростность, чистота помыслов девушки, ее наивная вера в предназначенную ей судьбу покоряли сердца.

Жанна повела французов в бой и сняла осаду с Орлеана, одержав свою первую знаменитую победу.

В поход к Реймсу явились тысячи добровольцев. Путь лежал через ряд укрепленных городов и крепостей, занятых врагом. Но слава о Жанне опережала войско. Горожане часто сами отворяли крепостные ворота, выдавая в плен англичан. В июле 1429 года Карл был коронован в Реймсском соборе.

Война продолжалась. 23 мая 1430 года в бою за город Компьень Жанну сбили с коня и взяли в плен. Король, обязанный Жанне всем, не пришел ей на помощь, и 30 мая 1431 года на площади старого рынка в городе Руане Жанну, обвиненную в ереси, сожгли на костре. Ей было тогда 19 лет.

Проходят столетия, и каждое поколение юных снова и снова вспоминает такую простую и такую необыкновенную историю крестьянской девушки из Домреми. Вспоминает, чтобы прикоснуться сердцем к великому и чистому огню святой любви к Родине.

Е. Эльманович

ЕСТЬ ТАКОЙ РОД — ПИОНЕРЫ

В 1950 году свободный созидательный труд народа КНДР был прерван войной, развязанной южнокорейским режимом и американскими империалистами. Рядом со взрослыми сражались и дети. Один из них — Шо Ган Рем. Он родился в крестьянской семье в уезде Ковон, первым в школе вступил в пионеры.

...С некоторых пор в уезде стали происходить странные события. Взлетел на воздух грузовик. Загорелся склад с продовольствием. Подорвался на мине бронетранспортер... И невдомек оккупантам, что под носом у них действует подпольная группа. Да какая — самому старшему подпольщику едва стукнуло шестнадцать лет!

Однажды партизанское командование решило взорвать железнодорожный мост, по которому в Ковон шли вражеские эшелоны. Кому поручить операцию? Выбор пал на группу Шо Ган Рема.

...Черная, пронизанная треском цикад ночь. Припадая к теплой, но остывшей от полуденного зноя земле, пробирается к мосту Ган Рем. Рядом друзья из группы.

Луч вражеского прожектора обшаривает каждый метр насыпи. Попади под его свет — и тебя прошьет пулеметная очередь.

Метр, еще метр... Позади будка часового и спирали колючей проволоки. Ган Рем торопливо укладывал взрывчатку. В это время в лицо ударил сноп света. Обдирая руки, Ган Рем скатился по насыпи и пополз к кустам. Но луч прожектора цепко держал его в своих объятиях, слепил глаза и мешал ориентироваться. Вдруг справа рванулось пламя, и раздался оглушительный взрыв. Мост начал оседать и рушиться. Взрывная волна ударила Ган Рема в спину, швырнула на камни...

А потом его допрашивали.

— Как твое имя?

— Кто командир группы?..

Ни побои, ни пытки не сломили юного героя. Мысль о том, что задание выполнено, придавала ему силы.

...Солнечные лучи с трудом пробиваются сквозь пыльные оконца тюрьмы. Последние шаги по родной земле...

— Скажи хоть, из какого ты рода? — спрашивает охранник. — Неужели хочешь умереть безымянным?

— Я пионер, — гордо отвечает Ган Рем. — Есть на моей земле такой род.

ШКОЛЬНЫЙ ЗООПАРК

Первыми обитателями зоопарка при молдавской средней школе в селе Чучуля стали два детеныша косули. Нашел их пионер Николай Гурэу. Мальчик долго ждал, не вернется ли к малышам мать. Косуля не пришла, и Коля привел беспомощных детенышей в школу. Тогда же, в 1964 году, ребята горячо поддержали идею директора школы Федора Харлампиевича Ватавы создать свой зоопарк. На пустыре посадили деревья, превратили его с помощью колхоза в настоящий парк. В нем теперь разгуливают павлины, резвятся маленькие медвежата, львята. В бассейне плавают черные и белые лебеди, утки, гуси. В школьном зоопарке более ста видов животных: верблюды одногорбые и двугорбые, олени, козы, лани, пони.

Школа подружилась с Киевским, Одесским зоопарками. Оттуда получают не только животных, но и рекомендации, как за ними ухаживать, чем кормить, как позаботиться о потомстве.

Много интересного узнали ребята о питомцах зоопарка. Например, группа Лилияны Плешка занималась львами и медведями. Львица долго не хотела кормить детенышей, которые у нее появлялись, и они погибали. Сколько было радости, когда она впервые начала кормить львят. Жизнь медвежат тоже была в опасности, и, чтобы их сохранить, постарались вовремя изолировать прожорливого отца. Другая группа — орнитологов — оберегала потомство павлинов.

С пониманием заботятся в селе Чучуля о зверях. Чтобы могли они поточить когти, привезли металлические балки. А поваленные большие деревья создают картину настоящего леса.

Г. Казарновская

СЕМЕЙНАЯ ПРОФЕССИЯ

Заведующая Юргайчайской фермой Домицеле Платакене считает, что животновод в семье Бумблисов — профессия потомственная. Вале Домовна и Альфонсас Альфонсович выкармливают телят. Старшая дочка Нийоле недавно окончила школу и стала дояркой. А у ее младших братьев и сестер, хотя все они пока еще пионеры, обязанности на ферме самые разнообразные. Генуте и Вале готовят буренкам завтраки и обеды в кормовой бригаде. А если понадобится, могут подменить Нийоле на дойке. Вацис и Саулюс — пастухи. Помогает старшим братьям и четвероклассник Казис, мечтает стать самым юным дояром в школьной производственной бригаде. А на домашней «ферме» всегда ждет Казиса корова Белолобка. Он ведь никогда без лакомств в хлев не придет: то кусок сахару припасет, то соленую краюшку из кармана вытащит. И порядок, чистоту в хлеве наведет.

Есть такая привычка у сельских тружеников — вставать на заре. Вот и поднимаются все пятеро вслед за родителями и старшей сестрой, чтобы проводить их на работу и прибраться по дому, пока младшие нежатся в кроватках. А потом все пятеро обязательно окажутся на тропинке, что ведет в Юргайчай, на ферму.

По душе, видно, пришелся ребятам труд на ферме. Недаром в дружине они все, как один, считаются передовиками пионерской пятилетки.

Т. Яссон

Литовская ССР, Плунгеский район,
Алседжайская средняя школа

ЗЕМЛЯ — В НАСЛЕДСТВО

...Над пшеничным полем висело полуденное солнце. И вдруг от него будто оторвались жаркие трескучие полосы и стегнули по спелым колосьям. «Поле в огне!» — крикнули ребята, выбегая из вагончика, хватая лопаты. Считанные минуты длилась эта схватка и закончилась победой ребят. А когда на комбайне с дальнего конца поля подоспели механизаторы, они увидели, что у многих пацанов брови и ресницы потемнели от дыма...

И вот их фамилии звучат под торжественную мелодию горна. По традиции состав ученической производственной бригады «Горизонт» ежегодно утверждается на отчетно-выборном сборе дружины. Имена самых лучших, самых достойных произносятся первыми, Виктору Игнатьевичу Шубину, директору совхоза, Герою Социалистического Труда, такое слышать радостно. Да и знает он, что пионеры никогда не подводят! По весне, особенно на коммунистических субботниках, так трудятся, что, кажется, в селе ни одного уголка не остается, где не поработают их руки. Расчистят арыки, высадят новую аллею роз, приведут в порядок все деревья в совхозном парке и фруктовом саду, тоже, кстати, пионерском, который уже много лет кормит и школу, и детский сад яблоками, грушами.

Такая работа по сердцу и Зинаиде Степановне Невкрытой, депутату местного Совета. Сельчане дали ей наказ — шефствовать над пионерской дружиной, помогать ученической производственной бригаде. Благодаря стараниям Зинаиды Степановны открыли музей у себя в селе. Собраны там интересные материалы о далеком и недавнем прошлом этих мест.

Есть в музее и уголок пионерской дружины. В нем остаются самые достойные приметы пионерских дел. Такое уважение здешние пионеры заслужили. Ведь главная страница летописи их дружины — это 129 гектаров богатого пионерского поля!

С. Синицкая

Казахская ССР, Уральская область,
Джамбейтинский район,
совхоз имени газеты «Правда».

Международная выставка детских рисунков «Я вижу мир»
За мир и дружбу. Дреня Флорентина, 12 лет. Румыния

Это начинание родилось в далеком 1922 году, когда по улицам городов прошагали первые пионерские отряды. И называют его теперь ПОХОД ДРУЖБЫ.

Пионеры города в начале учебного года организуют пионерскую разведку в подшефную сельскую школу, узнают, чем интересуются, в чем нуждаются сельские пионеры. Совет дружины обсуждает итоги разведки и намечает план будущего похода дружбы. На автобусах, поездах, пешком пионерские отряды с дружинным Красным знаменем отправляются в гости к сельским пионерам. Сводные отряды на торжественной встрече сдают рапорт городским друзьям, рассказывают о своих делах. Городские пионеры приезжают в село не с пустыми руками. Они привозят библиотечки с пионерской литературой, спортивный инвентарь, который смастерили сами, экспонаты для ленинской комнаты, музея боевой славы...

В дни встречи ребята помогают пионерам села организовать школу юных горнистов и барабанщиков, разучить новые песни. Во время похода дружбы пионеры проводят совместные спортивные соревнования, совершают экскурсии. Но и сельские пионеры не остаются в долгу. Они ведут своих друзей на животноводческие фермы, в колхозные и совхозные мастерские, устраивают встречи со знатными хлеборобами страны.

Осенний поход дружбы — это большой праздник ребят города и села. Он помогает сделать жизнь юных ленинцев еще интереснее и увлекательнее.

Без чувства своей страны — особенной, очень дорогой и милой в каждой ее мелочи — нет настоящего человеческого характера.

К. Г. Паустовский

ГОРОДА-ГЕРОИ

Гитлеровцы захватили Минск уже на седьмой день войны, но так и не смогли покорить его за три года оккупации.

За три года минские подпольщики провели полторы тысячи боевых операций: взлетали на воздух вражеские склады, подрывались на минах автомашины, слетали с рельсов воинские эшелоны. А еще подпольщики поддерживали веру минчан в победу. Этому помогали листовки, сообщения Совинформбюро, подпольные газеты «Звязда» и «Минский большевик».

Рядом с коммунистами сражались и комсомольцы, пионеры. Таких подпольных организаций и групп было в Минске больше шестидесяти. И в каждой из них — мальчишка, готовый к совершению подвига. Вот только несколько имен: Арнольд Вольский, Марат Гурло, Петя Калиновский, Федя Нехайчик, Семен Фалович. Всем им было тогда не больше четырнадцати. Но они стоят в одном ряду со взрослыми героями минского подполья.

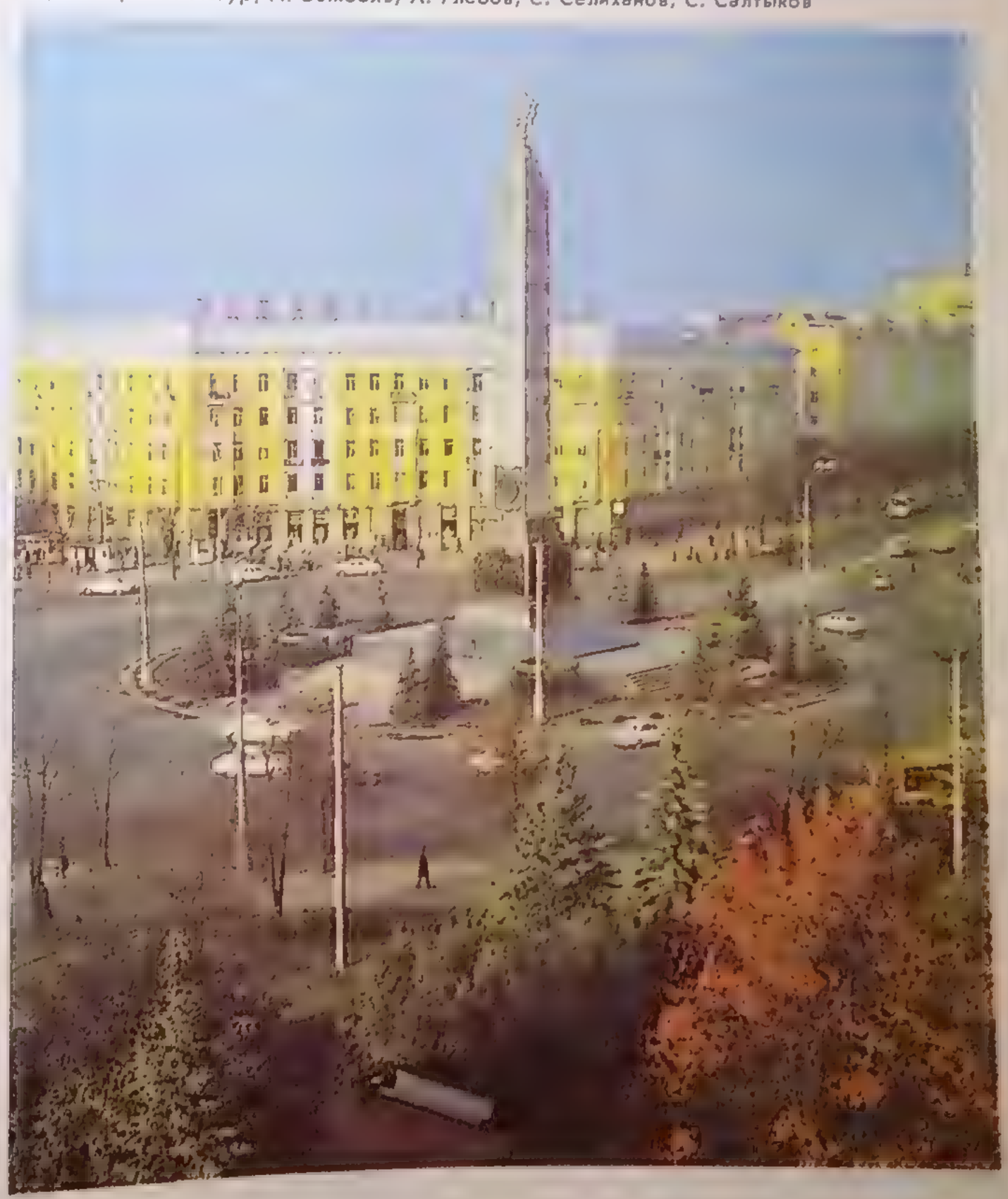
Многие партизанские отряды были созданы с помощью подпольщиков Минска, многие жители города нашли дорогу в партизанские края. Всего за годы войны из Минска в партизаны ушло около 20 тысяч человек.

Приближался день освобождения города. 29 июня 1944 года началась Минская наступательная операция. За несколько дней до начала операции партизаны взорвали в разных местах десятки тысяч рельсов. А потом и совсем парализовали движение на важнейших железных дорогах.

На рассвете 3 июля советские войска с ходу ворвались в Минск. Рядом с ними на улицах города сражались минские подпольщики и партизаны.

Кончилась война, поднялась из руин столица Белоруссии. И само гордое имя ее — Минск — как память о героическом прошлом.

Город-герой Минск. Памятник-обелиск Победы. Архитекторы Г. Заборский, В. Король Скульпторы З. Азгур, А. Бембель, А. Глебов, С. Селиханов, С. Салтыков



Каспийская нерпа, так же как ее байкальская и кольчатая сестры, льдолюбива. Детеныш ее — белек — появляется на свет на крепком льду. Согретый густым белоснежным волосом, неприметно лежит он возле лазки, терпеливо ожидая, пока мамаша-нерпа вынырнет, чтобы покормить его жирным молоком. Но пройдет месяц, белек наберется сил и перестанет быть бельком — вылиняет. Настанет время миграции в южную глубоководную часть Каспия, где нерпы проводят лето. Питаясь преимущественно непромысловыми видами рыб (бычками) и ракообразными, нерпы не наносят заметного вреда рыбному хозяйству.

Непроницаемая для воды меховая шуба и солидный слой подкожного жира оберегают морского котика от стужи тихоокеанских вод. Лишь большая часть его ластов лишена шерстного покрова — для удобства подводного плавания. В начале мая прибывают с юга на лежбища секачи — взрослые котики-самцы — и занимают самые выгодные участки для будущих гаремов. Недели через две появляются самочки, и каждая рождает единственного детеныша — черненького, так зовут его за черный цвет шерстки. И вскипает на лежбище жизнь! Рев секачей, блеяние черненьких, драки между владельцами гаремов... Одинокие смиренно сбиваются в «холостяцкие» компании. Детеныши отползают в безопасные места, образуя «детские сады». В этом месиве блестящих черненьких тел каждая мамаша безошибочно находит свое дитя и кормит только его. До поздней осени кормится малыш материнским молоком, учится плавать в бухточках между камнями. Впереди неблизкий путь на юг.

СТО РАЗ — И ВСЕ СНАЧАЛА

Кирпичная перегородка рушилась прямо на глазах. Байкал Кожаев и Толя Конин ловко орудовали железными ломами. Вася Чуркин лопатой разгребал кирпичи. Другие таскали на строительных носилках песок... Настоящая бригада строителей. Если слово «бригада» перевести на спортивный язык, получается «команда». Эти ребята — команда спортивного клуба «Самбо-80».

За последние годы клуб вырос, и одного большого спортивного зала для тренировок стало мало. Решили построить малый борцовский зал. Где? В подвале. Проконсультировались со строителями — и за работу. Вместе с ребятами трудился и Валерий Александрович Чернышов, их тренер, мастер спорта по самбо.

Настоящий спортсмен умеет трудиться. Тот, кто сам занимается спортом, знает, что это не просто слова. Я видела этих ребят на тренировке. Сотни раз они повторяли прием за приемом, комбинацию за комбинацией. До седьмого пота работали с гирей, штангой. И — опять все сначала.

Но не всякого принимает самбо. Не зря говорят, что это спорт настоящих мужчин.

Занимался в спортивном клубе Валерий Петрушов. Не просто складывались отношения тренера и ученика. Была у Валерия «своя компания». Те, кто от безделья не знает, куда деться. Прогулки по улице с гитарой — вот и все развлечения. И шла борьба — кто кого. Валерий Александрович, ребята из клуба и любимый спорт — или эта самая компания. Поединок разрешен. Но не до конца. Полная победа будет тогда, когда все ребята из этой компании придут в спортивный зал.

Занимаются в клубе четыре брата: Сергей, Алеша, Эдик и Саша Кыныевы. Во всех соревнованиях, где бы ни выступали, у них призовые места.

— Весь дом на ребятах. А обо мне как заботятся! Сыновья растут надежными людьми, настоящими мужчинами — так сказала мама.

В клубе есть перворазрядники, кандидаты в мастера спорта, крепкие, сильные ребята. Спортивные достижения — это важно, но для клуба и тренера не это главное. А что же? Прочитайте еще раз последние слова мамы братьев Кыныевых. Это и будет ответом.

Т. Кукушева

Алтайский край, г. Горно-Алтайск

ПОГОВОРИМ О ВОСПИТАННОСТИ

К сожалению, есть среди ребят такие, которые подозревают, что вокруг них все глупы, жадны, злы. Сами понимаете, с подобными мыслями очень трудно стать воспитанным человеком, просто даже невозможно.

Представьте себе такую картину. Приехал Олег в лагерь. Направили его, допустим, в пятую палату. А там уже трое ребят — сидят, альбом с марками рассматривают...

Нет, не нравятся ему эти типы. Вон тот, длинный, наверняка будет драться. Но ничего, есть один приемчик в запасе: мигом отвяжется. И вообще какие-то они подозрительные, надо книги подальше спрятать...

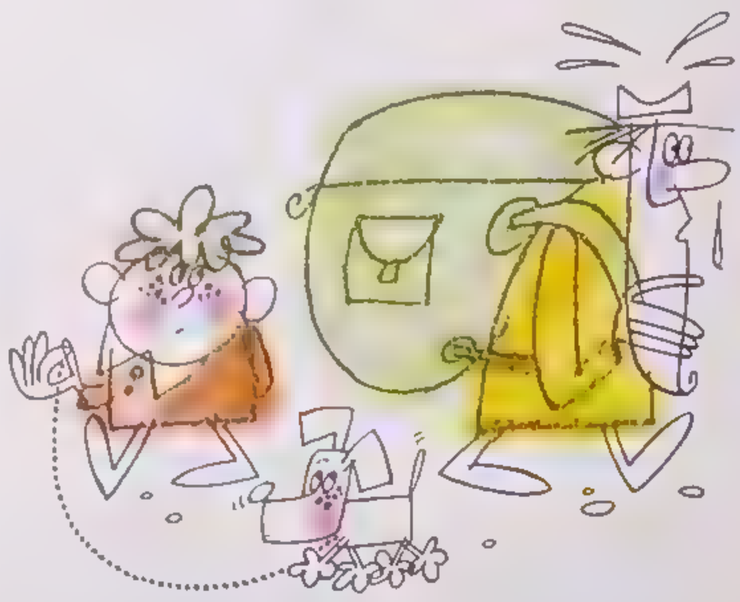
Если человек привык плохо думать о других, то и вести себя он будет соответственно. Такие люди отравляют нашу жизнь в классе, во дворе, в пионерском лагере.

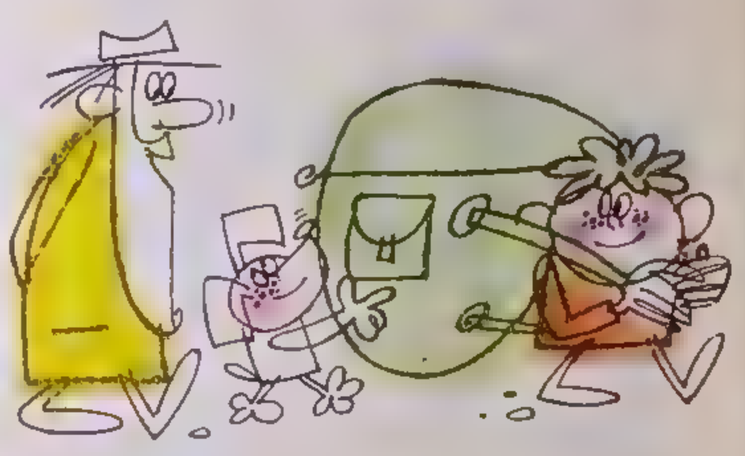
Совсем другим будет поведение человека, когда он верит, что в людях много хорошего. И опять представьте: та же ситуация, тот же Олег, только отношение к окружающим у него другое. И поведение, как зеркало, отразит это:

— Привет, ребята! А меня сюда направили. Я Олег, из двенадцатой школы. А вы? Вот здорово: все из разных школ... У вас которая кровать свободна?.. Поглядите, какой компас. Отец подарил. Если понадобится, так берите, я его сверху положу...

Вера в то, что мы живем среди хороших, честных, умных, воспитанных людей, рождает доброе отношение к человеку — самую главную основу воспитанности. Когда она есть, не страшно забыть или не знать каких-то правил (да и не может быть правил на все случаи жизни). Доброе отношение к человеку всегда подскажет, как надо поступить.

Б. Бушелева





ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

Самое высокое дерево на Земле — секвойя. Его стволы достигают в высоту 100 м и более, а в диаметре — до 8,5 м. Живут эти деревья до 2 тысяч лет (иногда до 4 тысяч). Их родина — Северная Америка. У нас в стране их выращивают в западных районах Закавказья, на Южном берегу Крыма.

* * *

В Долине гейзеров, расположенной в долине реки Гейзерной на Камчатке, около сотни крупных и мелких гейзеров. Температура воды в гейзерах от плюс 94 до плюс 99°С, продолжительность извержения воды от одной до 20 минут. Самый большой гейзер — Великан, высота его фонтана более 30 м, столб пара над ним поднимается выше 300 м. От бесконечных извержений вся долина в клубах пара. Открыта она в 1941 году геологом Т. И. Устиновой.

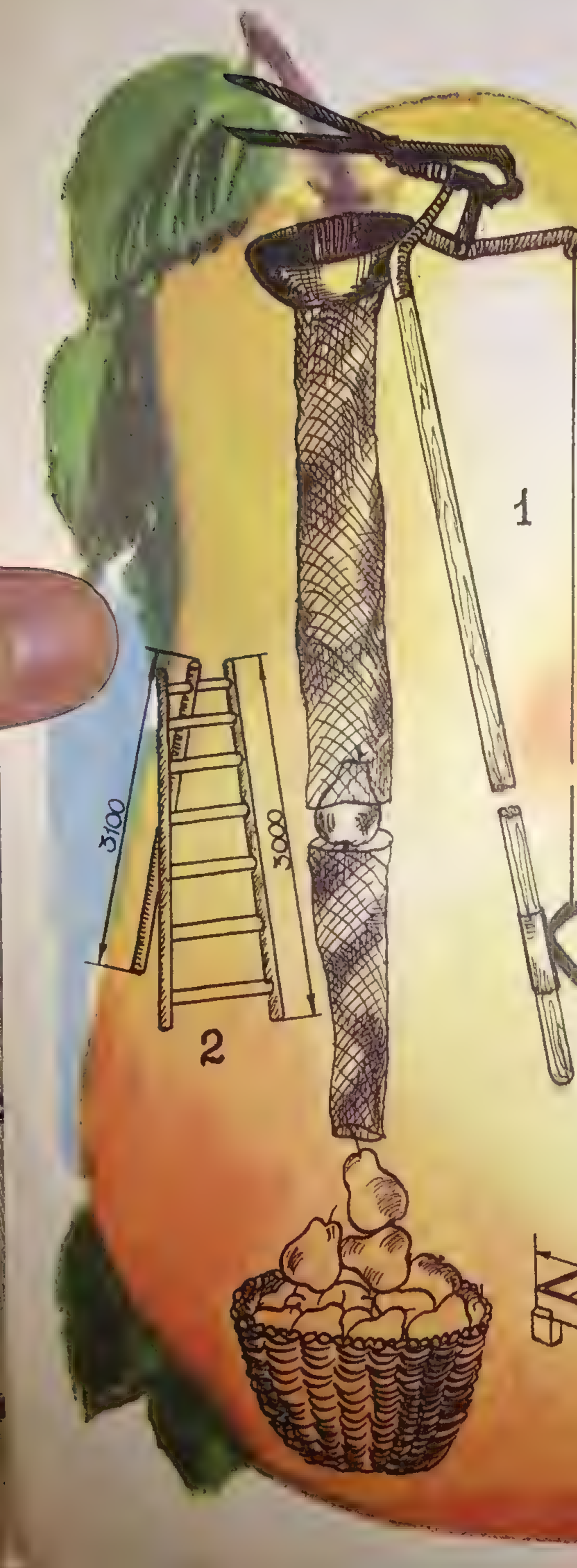
* * *

Многие земли названы именами животных, которые там водятся. Камерун, например, означает «река креветок», а Канарские острова — Собачьи острова.

Нередки юмористические названия. В Англии, например, есть селения Дабл Трабл (Двойная забота), Уайнот (Почему бы и нет?), Грейт Сноринг (Сильный храп).

Еще более любопытны названия по недоразумению. Полуостров Юкатан и Алеутские острова — это всего лишь вопросы на языке местных жителей: «Что ты говоришь?» и «В чем дело?»

СДЕЛАЙ САМ

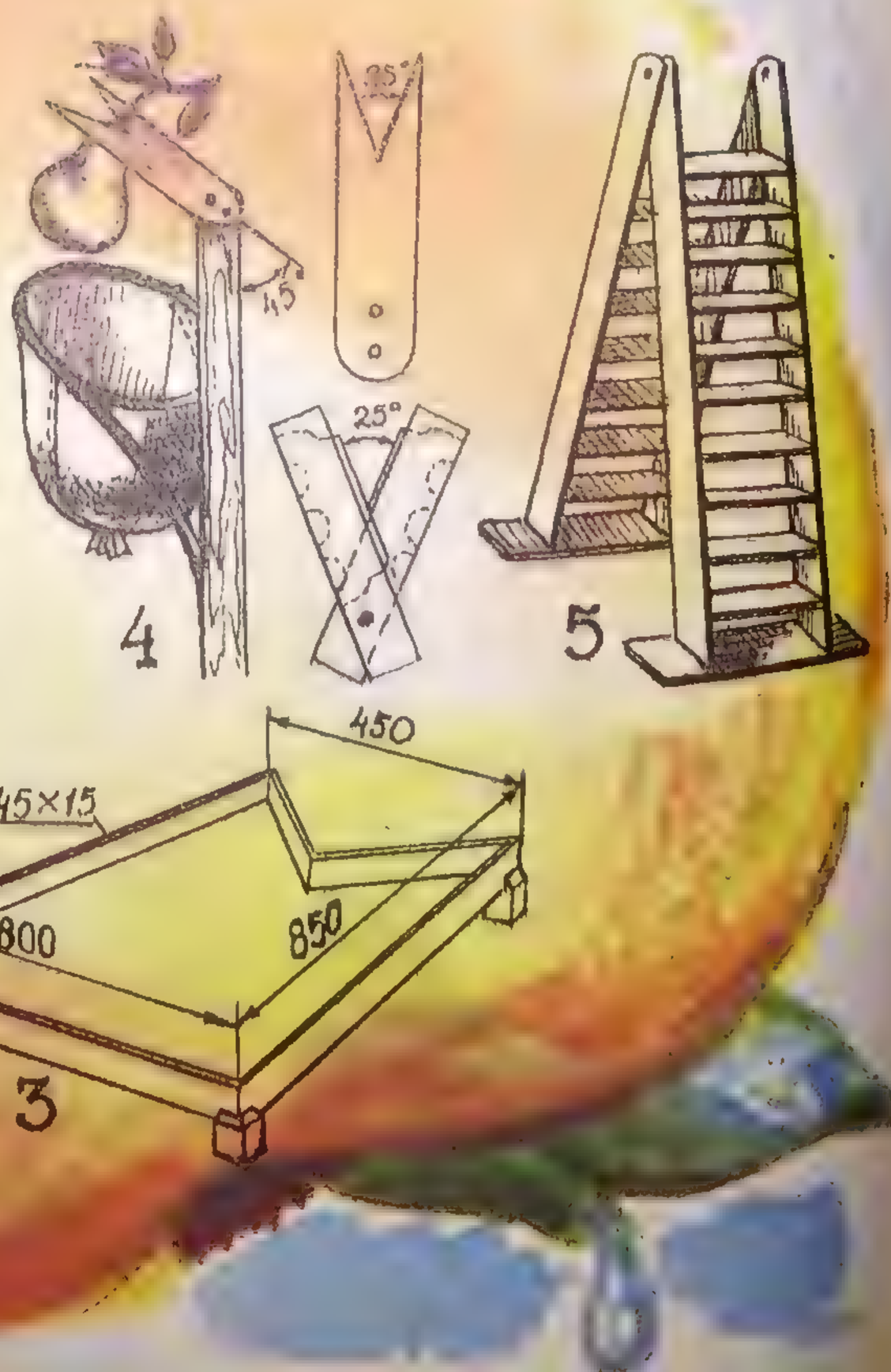


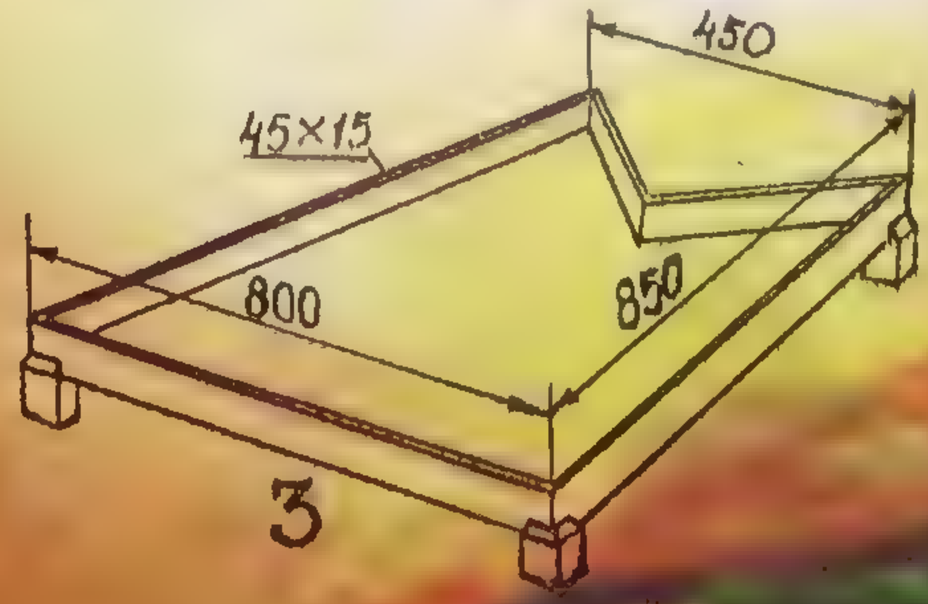
В июле сад преподносит нам свои первые дары. Чтобы снять плоды, не нанося при этом повреждений ни плодам, ни дереву, можно использовать плодосъемник с укрепленным над воронкой секатором (1). Его рукоятки соедините между собой полосками металла, а те — шпагатом с прикрепленным на шесте рычагом. Подводите воронку под яблоко, нажимаете рычаг — и секатор перекусывает плодоножку. А из воронки срезанный плод по рукаву плавно скатится в корзину.

Используют садоводы и плодосъемник с прибитым к верхнему концу шеста V-образным ножом (4). Изготовить его можно из стальной пластины размером 20 × 80 мм, а режущие кромки следует заточить. Нож можно сделать и из двух половинок безопасной бритвы, разломанных вдоль продольной оси. Их зажимают полосками из жести длиной 80 и шириной 10 мм, которые потом приклепывают друг к другу. Нож прибивают к двухметровому шесту под тупым углом, чтобы удар по плодоножке был косым.

При сборе крыжовника лучше пользоваться лотком из реек с фанерным или, что желательнее, брезентовым дном (3). В таком лотке ягоды будут меньше биться.

Садовая лестница с одним упорным шестом привлекает простотой изготовления (2), а вот «секрет» сдвоенной лестницы: опорные бруски, прибитые к ее нижним торцам (5), делают стремянку устойчивой даже на рыхлой почве.

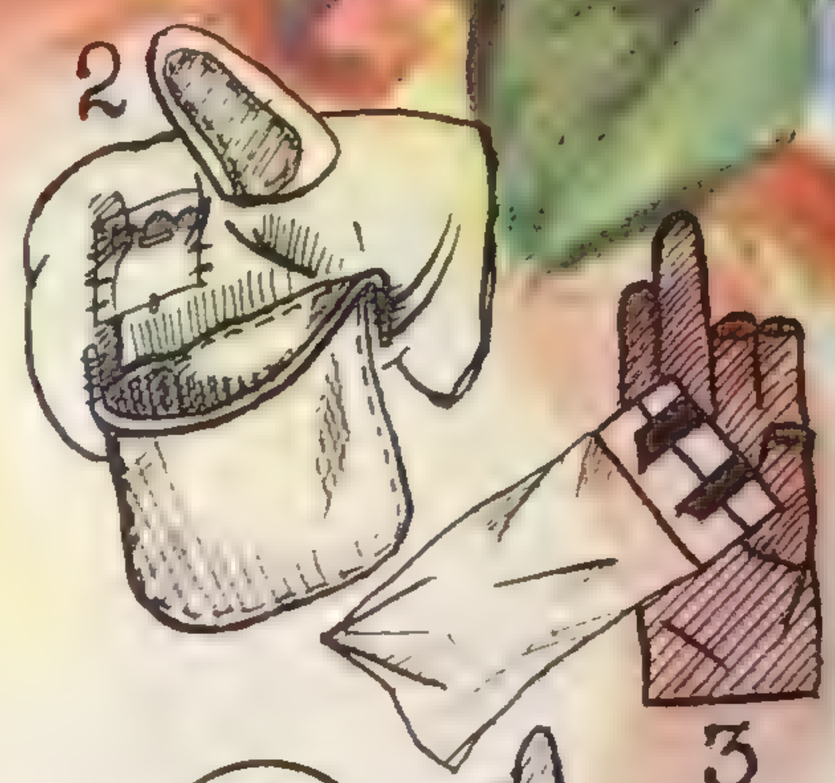


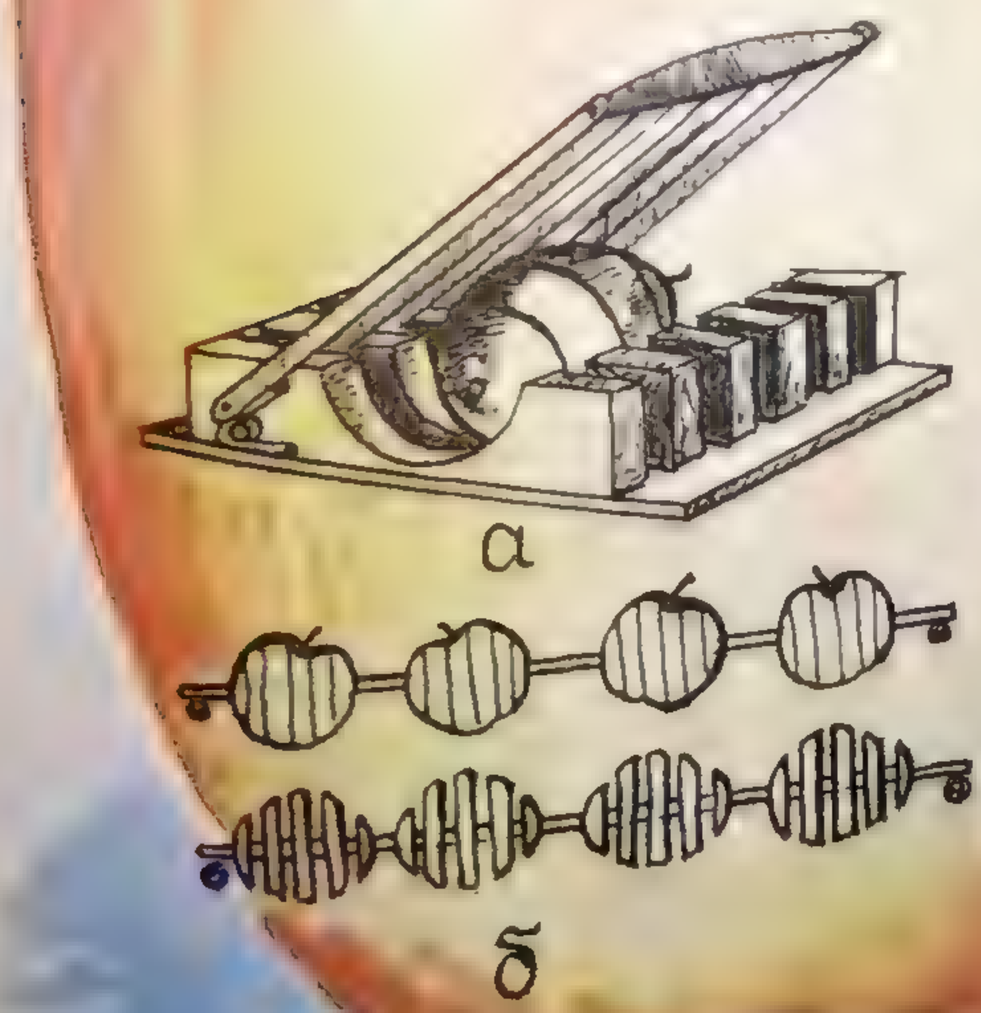


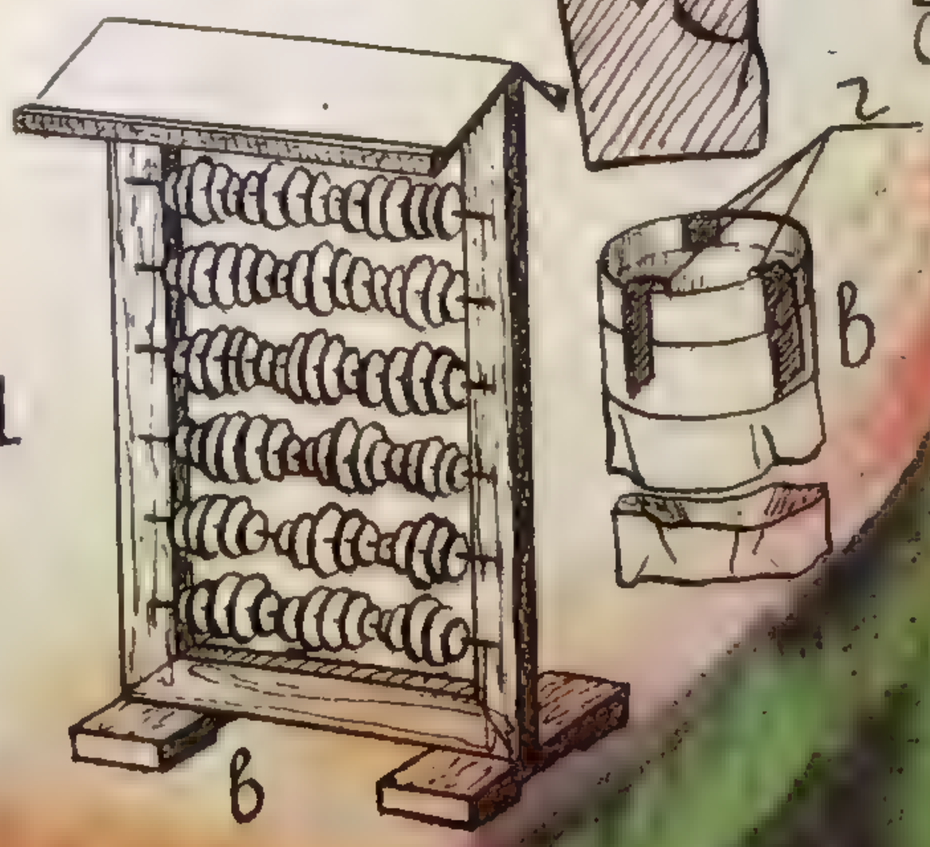
СДЕЛАЙ САМ

Собранные плоды можно переработать: сварить варенье, приготовить компоты. Хорошо их и посушить. А чтобы механизировать этот хоть и не совсем сложный процесс, нужно сделать резак (1а) — специальное устройство для разрезания яблок на дольки шириной 3—7 мм. Для удобства работы раму с параллельно установленными ножами в исходное положение поднимает пружина, укрепленная на резаке. Нарезанные плоды следует нанизать на спицы из нержавеющей стали или капроновые нити (1б) и укрепить их на сушилке (1в). Козырек, установленный над рамой сушилки, защищает плоды от дождя.

Следующие самоделки предназначены для тех, кому предстоит осенью собирать богатый урожай облепихи. Садоводы знают, что срывать ее плоды не так-то просто. Помощницей может стать обыкновенная брезентовая рукавица, к которой пришит мешочек, укрепленный на проволоке (2). Сверху над мешочком закреплена полукруглая металлическая гребенка. На большой палец нашит кусочек кожи. Когда ладонь захватывает ветку с плодами, проволока, на которой укреплен мешочек, выгибается, и он открывается. Пропустишь ветку между большим пальцем и гребенкой, и все ягоды окажутся в мешочке. Распрямишь ладонь — мешочек закроется. Можно сделать и так. У старой перчатки отрезать три пальца, пришить кожаный язычок (3а) и к нему прикрепить капроновое кольцо вырезанное из коробки из-под стиральной пасты (3б). На кольцо липкой лентой укрепите полиэтиленовый мешочек (3в, г). С помощью такой перчатки (3) удобно собирать и черную смородину, крыжовник, аронию.



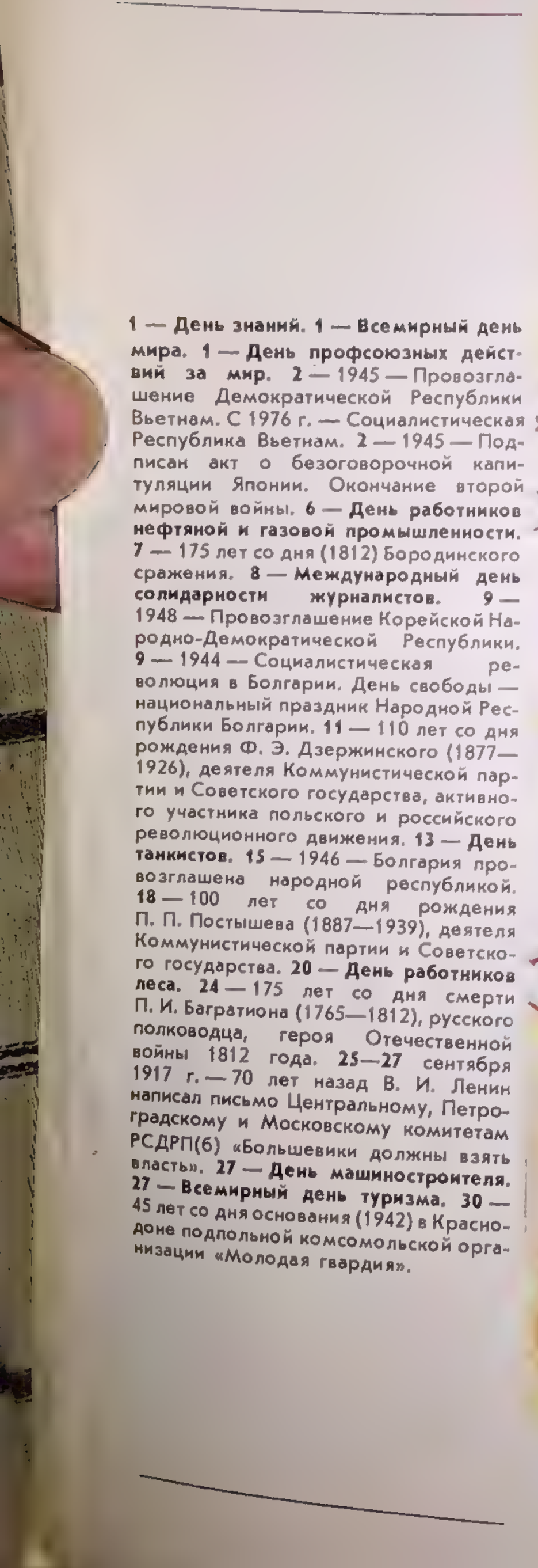




СЕНТЯБРЬ

СЕНТЯБРЬ

ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18



1 — День знаний. 1 — Всемирный день мира. 1 — День профсоюзных действий за мир. 2 — 1945 — Провозглашение Демократической Республики Вьетнам. С 1976 г. — Социалистическая Республика Вьетнам. **2** — 1945 — Подписан акт о безоговорочной капитуляции Японии. Окончание второй мировой войны. **6 — День работников нефтяной и газовой промышленности. 7** — 175 лет со дня (1812) Бородинского сражения. **8 — Международный день солидарности журналистов. 9** — 1948 — Провозглашение Корейской Народно-Демократической Республики. **9** — 1944 — Социалистическая революция в Болгарии. День свободы — национальный праздник Народной Республики Болгарии. **11** — 110 лет со дня рождения Ф. Э. Дзержинского (1877—1926), деятеля Коммунистической партии и Советского государства, активного участника польского и российского революционного движения. **13 — День танкистов. 15** — 1946 — Болгария провозглашена народной республикой. **18** — 100 лет со дня рождения П. П. Постышева (1887—1939), деятеля Коммунистической партии и Советского государства. **20 — День работников леса. 24** — 175 лет со дня смерти П. И. Багратиона (1765—1812), русского полководца, героя Отечественной войны 1812 года. **25—27** сентября 1917 г. — 70 лет назад В. И. Ленин написал письмо Центральному, Петроградскому и Московскому комитетам РСДРП(б) «Большевики должны взять власть». **27 — День машиностроителя. 27 — Всемирный день туризма. 30** — 45 лет со дня основания (1942) в Краснодоне подпольной комсомольской организации «Молодая гвардия».

ПТ
18

СЕНТЯБРЬ

СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

С НОВЫМ УЧЕБНЫМ ГОДОМ, ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

ПЕРВЫЙ РАЗ — В ПЕРВЫЙ КЛАСС

Вчера лишь тебе говорили — малыш.
Порой называли — проказник...
Сегодня уже ты за партой сидишь,
Зовут тебя все — Первоклассник!
Серьезен. Старателен.
Впрямь — ученик!
Букварь. За страницей — страница.
А сколько вокруг
Замечательных книг...
Великое дело — учиться!
Родную Отчизну,
Как Ленин, любить,
Быть смелым,
Быть честным, открытым.
И дружбу хорошую делом крепить,
К высоким стремиться орбитам!
Ты в школу шагаешь.
И рядом — сестра.
Она занимается в пятом...
Маршрутом одним вы идете с утра —
К вершинам чудесным, крылатым!

Раим Фархади

Школьный звонок позвал за парту миллионы советских ребят. Это праздник радостный и... привычный для всех нас.

Мы привыкли, что каждый ребенок школьного возраста учится, что родителям не нужно платить за их учение ни копейки (а для государства учеба одного ребенка в школе обходится более 200 рублей ежегодно), что для каждого открыты двери библиотек, а учебники в школе выдаются бесплатно.

Мы так к этому привыкли, что порой забываем, какое великое право подарила нам Советская власть. А ведь на планете есть дети, для которых учеба в школе остается несбыточной мечтой. И таких девочек и мальчиков, лишенных возможности учиться, более 120 миллионов. Многие из них вынуждены с самого раннего возраста трудиться, чтобы семья имела кусок хлеба — какой уж тут разговор о школе!

Даже в такой богатой стране, как США, сегодня 2,5 миллиона детей нигде не учится. Беспросветно будущее у детей стран Латинской Америки, где 75 миллионов девочек и мальчиков живут в чудовищной бедности и почти один миллион из них умирает ежегодно от голода. Бесстрастная статистика подсчитала, что здесь из ста детей, которые сегодня идут в школу, на первом же году учебы сорок будут вынуждены бросить ее.

В странах, где правит капитал, расходы на образование год от года урезаются. Учителя страдают от того, что не могут найти работу, а в школах классы переполнены детьми — «лишними» оказались учителя. И не удивительно, что в последнее время пресса бьет тревогу: часто учащиеся плохо умеют читать, писать, не знают простых географических понятий, путают исторические события.

В странах, где к власти пришел народ, одним из первых шагов нового правительства стала борьба с неграмотностью. Так было на Кубе, в Мозамбике, Кампучии, Никарагуа...

Но с какой нечеловеческой злобой разрушают школы, убивают учеников и учителей враги революции. Они хорошо знают, что грамотный человек — сильнее. И поэтому делают все, чтобы не позволить детям учиться.

Сегодня в мире более 820 миллионов человек не умеют ни читать, ни писать. Это горькая, печальная цифра. А так хочется, чтобы дети всей Земли знали радость и счастье, чтобы у каждого народа был такой праздник — День знаний.

Октябрьская ночь 1917 года. На Калужской площади (ныне Октябрьская пл.) при свете пылающего костра сотни людей в рабочих спецовках внимательно слушали оратора. Это был большевик, член Московского Военно-революционного комитета, профессор астрономии Московского университета П. К. Штернберг... Вдруг из темноты, куда не достигал свет костра, послышались чеканящие шаги сотен людей. Солдаты!.. Многие схватились за оружие... В полосу света вошли два офицера. Они доложили, что 196-я запасная дружина революционных солдат в полном составе прибыла в распоряжение штаба восстания.

— А привел нас сюда один мальчик,— сообщили они. — Да где же он?.. Товарищ Кауров!

Из темноты выступил мальчишка небольшого роста в шинели с закатанными рукавами и подрезанными полами. Осведомившись у Штернберга, с кем имеет дело, отрапортовал:

— Товарищ член ревкома! С собой привел солдат. Они наши. И двух офицеров.

Штернберг был поражен не по-детски серьезным поведением мальчика. Ему очень хотелось подарить что-нибудь этому юному революционеру, но ничего, кроме записной книжки, у него не было. И профессор написал на ней: «Товарищу Каурову. Пистолет вместо Майн Рида — участь вашего поколения. Свое будущее вы завоевываете своими руками...»

А через несколько часов мальчика вызвали к начальнику разведки. И снова задание.

— Есть дело. В конце Тверского бульвара наши заняли дом. Но оттуда перестали поступать донесения. Выясни.

Когда Кауров добрался до места, он увидел, что дом со всех сторон окружен юнкерами. С большим трудом, прижимаясь к земле, Каурову удалось проникнуть в осажденное здание. Внутри оно горело. Заметив связного, дружинники крикнули: «Назад! Скажи ревкому: пока не сгорим, удержим...» Кауров кинулся вниз. Пулеметная очередь настигла его. С трудом выполз в переулок...

Позднее начальник разведки разыскивал мальчика. Оказалось, что Кауров скончался в госпитале.

В 1962 году имя юного героя Октября Каурова занесено навечно в Книгу почета Московской городской пионерской организации.

Ф. Э. ДЗЕРЖИНСКИЙ

«Все мое время — это одно непрерывное действие». Эти слова из письма Ф. Э. Дзержинского могут быть отнесены ко всей его жизни.

Путь революционера, борца партии был нелегок: более 11 лет своей жизни Ф. Э. Дзержинский провел в царских тюрьмах, ссылках, на каторге.

В дни Октябрьского вооруженного восстания Дзержинский, один из руководителей Петроградского Военно-революционного комитета, организует охрану Смольного — штаба революции.

После победы Октября Феликс Эдмундович в центре борьбы за укрепление Советской республики. В декабре 1917 года по предложению В. И. Ленина Дзержинского назначают председателем Всероссийской Чрезвычайной Комиссии по борьбе с контрреволюцией и саботажем. На этом нелегком посту в полной мере проявились блестящие качества Ф. Э. Дзержинского как организатора, бесстрашного защитника революции. «Я нахожусь в самом огне борьбы,— писал он. — Жизнь солдата, у которого нет отдыха... Работа и борьба адская. Но сердце мое в этой борьбе осталось живым, тем же самым, каким было и раньше». Руководимые Дзержинским советские чекисты вписали не одну славную страницу в летопись борьбы за безопасность нашей страны.

В январе 1920 года Ф. Э. Дзержинский был награжден орденом боевого Красного Знамени.

В 1924 году партия поставила Дзержинского на труднейший пост председателя Высшего совета народного хозяйства СССР. Это было чрезвычайно тяжелое время. Не хватало сырья, не хватало топлива. Многие фабрики и заводы стояли. Трудясь ежедневно не менее чем по 18 часов, Ф. Э. Дзержинский отдавал решительно все силы порученному делу. Он создавал государство и охранял его.

П. П. ПОСТЫШЕВ

Осень 1918 года на Дальнем Востоке была тревожной. Повсюду рыскали каратели, убивая большевиков и сочувствовавших им. Красногвардейцы временно отступали. Но они верили в победу. На занятой врагом территории создавались партизанские отряды, не дававшие покоя врагу. Одним из таких отрядов руководил Павел Петрович Постышев.

Еще в 1904 году семнадцатилетним пареньком вступает он в ряды ленинской партии в родном городе Иваново-Вознесенске. Часто выступает перед рабочими Иваново-Вознесенска, разъясняя необходимость политической борьбы с самодержавием. Ему поручают писать листовки, обращения.

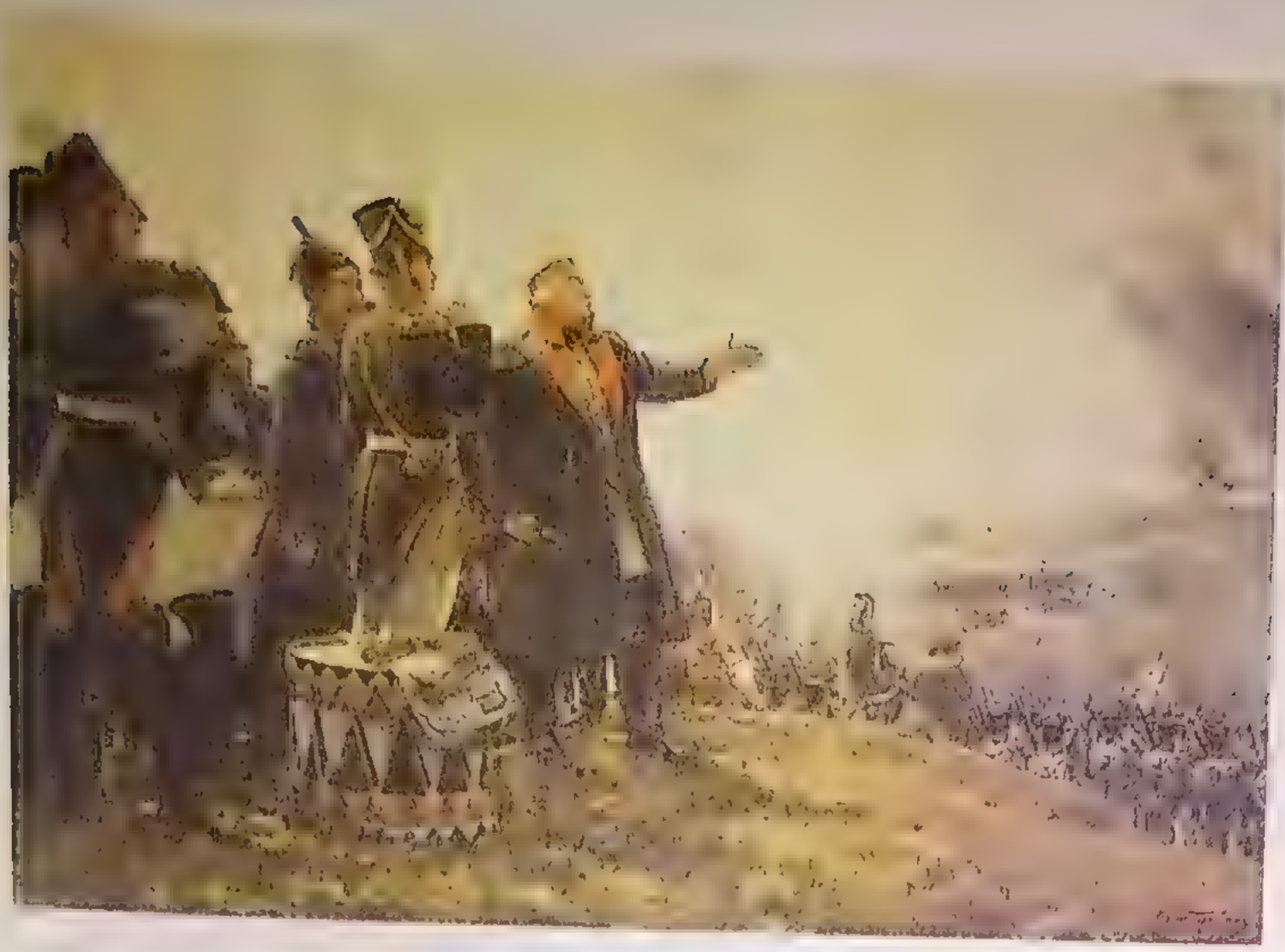
Тихая речушка Талка вблизи Иваново-Вознесенска вошла в историю. Здесь в мае 1905 года проходили заседания первого в России Совета рабочих депутатов, в состав которого вошел и П. П. Постышев. После разгрома Совета Постышев был внесен в «черные списки»... С этого времени и навсегда он становится профессиональным партийным работником.

Октябрь 1917 года Постышев встретил в Иркутске, был активным участником борьбы за установление Советской власти в городе. В годы гражданской войны Павел Петрович вел огромную политическую работу среди крестьян и партизан Приамурья. Он непосредственно участвовал в боевых операциях.

Организаторский талант П. П. Постышева ярко раскрылся в период восстановления народного хозяйства. Партия направила его на руководящую работу на Украину. Много внимания уделял Постышев строительству тракторного, станкостроительного и других заводов.

Всю свою жизнь Павел Петрович Постышев посвятил борьбе за счастье трудового народа.

М. Григорьева



Кутузов под Бородиным

Художник С. В. Герасимов

НЕДАРОМ ПОМНИТ ВСЯ РОССИЯ...

Не один Наполеон испытывал то похожее на сновиденье чувство, что страшный размах руки падает бессильно, но все генералы, все участвовавшие и не участвовавшие солдаты французской армии, после всех опытов прежних сражений (где после вдесятеро меньших усилий неприятель бежал), испытывали одинаковое чувство ужаса перед тем врагом, который, потеряв половину войска, стоял так же грозно в конце, как и в начале сражения. Нравственная сила французской, атакующей армии была истощена. ...Французское нашествие, как разъяренный зверь, получивший в своем разбеге смертельную рану, чувствовало свою погибель; но оно не могло остановиться, так же как и не могло не отклониться вдвое слабейшее русское войско. После данного толчка французское войско еще могло докатиться до Москвы; но там, без новых усилий со стороны русского войска, оно должно было погибнуть, истекая кровью от смертельной, нанесенной при Бородине, раны. Прямым следствием Бородинского сражения было беспричинное бегство Наполеона из Москвы, возвращение по старой Смоленской дороге, погибель пятисоттысячного нашествия и погибель наполеоновской Франции, на которую в первый раз под Бородиным была наложена рука сильнейшего духом противника.

Л. Н. Толстой (Из романа «Война и мир»)

Есть в болгарском городе Благоевград квартал Вароша. Этот старинный квартал города отдан в распоряжение ребят. Один из особняков здесь — Дом музыки, где занимаются любители музыкального искусства. Чуть дальше — Дом литературы. Здесь ребята встречаются с любимыми писателями, узнают о новых произведениях.

Есть в квартале Вароша дома, где собираются дети, которые желают научиться гончарному делу, ткачеству, резьбе по дереву... В каждом «доме» есть свой старший хозяин — «мастер», как здесь его называют. Это художник, музыкант, поэт, инженер-радист... Под его руководством и занимаются ребята, овладевают делом по-настоящему, на профессиональном уровне.

Петр Зиндаров, например, отдает предпочтение кукольному театру. Он умеет не только водить кукол и говорить и петь на разные голоса, но и пробует вместе с товарищами и руководителем театра писать пьесы для своего театра.

В городок искусств — так еще называют квартал Вароша — постоянно приходят новые ребята: будущие музыканты и гончары, художники, краеведы, спортсмены, певцы, инженеры. А несколько ранее пустовавших домов украсились новыми табличками: «Дом программиста», «Дом агронома», «Дом стеклодува»... А это значит, что школьникам открылись новые области, где они могут проявить свои склонности, свое умение. И пусть потом, во «взрослой» жизни, ребята выберут себе иную профессию — они навсегда останутся творцами.

В. Люстров

ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ

Сегодня у Тхам Дыка праздничный день. Его принимают в пионеры. Рядом в строю замерли пять одноклассников. Им тоже повяжут красные галстуки.

Три дня назад кандидатуру Тхама обсуждали на отрядном сборе. Пришлось поволноваться, ведь каждый говорил о Тхаме все, что думал. И главное — достоин или недостоин быть пионером их товарищ. А сколько вопросов задавали?! Пионер должен знать биографию Хо Ши Мина, Устав пионерской организации. Он обязан быть примером в учебе, труде и поведении. Вот и просили ребята рассказать о том, как подготовился Тхам к вступлению в пионеры. Потом говорили о нем сами. Говорили о том, что Тхам живет и учится по-пионерски. Кто больше всех собрал макулатуры? Тхам! Кто прошлым летом предложил сделать игрушки для детсада и взять шефство над малышами? Тхам! Кто отличился в соревновании «На лучшего школьника-спортсмена»? Кто помогает отстающим? Тхам! Кто, наконец, предложил разводить карпов в заброшенном пруду? Опять же Тхам!.. «За» проголосовали единодушно.

Председатель кооператива товарищ Ван подходит к Тхаму, повязывает мальчику пионерский галстук.

— Молодец, что беспокойным растешь. По-хорошему беспокойным!

Над школьной спортивной площадкой, где выстроились шеренги пионерской дружины школы, звучит торжественная клятва пионеров:

«Я, член Пионерской организации имени Хо Ши Мина, перед флагом Родины и знаменем организации, перед лицом своих товарищей торжественно клянусь:

всю свою жизнь быть верным Родине, революционному делу Коммунистической партии Вьетнама и делу великого Дядюшки Хо...

соблюдать дисциплину организации и высоко нести ее честь».

— Будьте готовы служить своей социалистической Родине! — призывает председатель совета дружины. — Будьте верными идеалам великого Хо Ши Мина!

— Всегда готовы! — салютуют ребята.

ДЕНЬ ЗНАНИЙ. У этого светлого и радостного всенародного праздника свои неповторимые приметы и традиции.

Полиграфисты отпечатали вам новенькие учебники.

Строители к первому сентября сдали для вас новые школы, Дворцы и Дома пионеров, чтобы вам и училось и отдыхалось хорошо и весело.

Партия, Советское государство никогда не жалели средств на народное образование, потому что нашей стране нужны грамотные, высокообразованные, культурные люди, которым предстоит продолжить дело отцов, жить, учиться и работать уже в XXI веке.

День знаний — замечательный день. И пионерская дружина вместе с вожатой готовится к нему заранее. Пионеры открывают в школе самые разнообразные выставки: «Как мы провели лето», «Дела нашей ученической бригады», «Наши шефы». Юные книголюбы к Дню знаний готовят выставку новых книг, поступивших в библиотеку, а юнкоры и фотокоры выпускают праздничные номера стенных газет. Пионерский актив приглашает на школьный праздник ветеранов войны и труда, народных депутатов, ударников пятилетки.

Совет дружины заботится о том, чтобы в этот день были открыты увлекательные клубы для октябрят — «Почемучка», «Буратино», «Хочу все знать». Для ребят постарше — различные кружки по интересам. Пусть каждый в этот день найдет себе дело по душе и будет учиться с увлечением.

День знаний — это праздник, и он начинается с торжественной линейки. Накануне ее школьный радиоузел передает песни о школе, учителях, дружбе и товариществе. В школах проходят уроки мужества, уроки Гагарина, уроки мира, а после занятий — веселый школьный вечер. Каждый может здесь показать свои таланты.

Звенит первый звонок. Он зовет вас в школу. Он зовет вас к новым знаниям в новом учебном году!

ЮНЫЕ ХЛЕБОПЕКИ

Каждый день отряд Жоао Закеу приходит после уроков на хлебозавод — помогать рабочим выпекать хлеб. Ребята трудятся бесплатно. Такое пионерское поручение получил их отряд.

Есть в пионерской организации Анголы хорошая традиция: после уроков в школе помогать взрослым — на стройке, в поле, в порту или на заводе. Причем трудовое задание получают только те отряды, в которых нет ни одного отстающего в учебе.

В отряде Закеу отстающих было двое — Маседу и Хосе. Никак не давалась математика Маседу. Что ни урок, у того домашнее задание не выполнено. Однажды решил сходить к приятелю домой, посмотреть, что и как. Сходил. И понял, почему Маседу с таким трудом дается математика. Дома у него четверо братьев, один другого меньше. И за всеми надо присмотреть. Отец Маседу погиб в порту, когда бандиты взорвали резервуар с нефтью. Матери одной не под силу управляться с хозяйством. С того дня отряд взял шефство над всей семьей Маседу. И дела у мальчика сразу пошли в гору. А глядя на Маседу, подтянулся и Хосе.

В отряде тридцать три пионера, и всем на хлебозаводе находится дело. Одни получают муку на складе, просеивают ее и засыпают в машины, другие готовят тесто, третьи закладывают тесто в формы, четвертые загружают свежевыпеченный хлеб в контейнеры. Два часа работают пионеры. А сколько успевают сделать! Трудятся на совесть, знают, что хлеб нужен республике — нужен бойцам народной армии, шахтерам и докерам, строителям и шоферам, нужен беженцам из соседней Намибии, которые скрываются в Анголе от террора юаровских оккупантов, нужен детям.

Плакат художника Ф. Кагарова

ОДНОГОРБЫЙ ВЕРБЛЮД

КУЛАН

ЛОШАДЬ ПРЖЕВАЛЬСКОГО

Лошадь Пржевальского — единственная ныне дикая лошадь, живущая на Земле. По-монгольски она зовется «тахи», по имени одного из горных хребтов. В переводе это означает «хребет дикой желтой лошади». И впрямь, окраска ее песчано- или рыже-желтая, беловатая на брюхе. Несмотря на низкорослость, лошадь Пржевальского очень сильная и неизменно выходит победительницей в драках с домашними сородичами. В настоящее время заключено международное обязательство всемерно содействовать увеличению поголовья лошади Пржевальского, представляющей исключительный научный интерес.

Немыслимо представить себе животное, которое столь же совершенно вписывалось в жесткие условия жизни в пустыне, как верблюд. В скорости движения по сыпучим пескам верблюд не уступит трактору с прицепом — более 20 км в час. Мягкие и широкие «пескоступы» его не вязнут, поэтому во многих районах верблюд как транспортное средство незаменим. А кожа, мясо, шерсть, молоко! Рекордный настриг — 21 кг, надой — 4000 л. Недаром прозвали верблюда горбатым совершенством пустыни. Трудоспособность и неприхотливость верблюда вошли в пословицу. Нет в пустыне ничего драгоценней воды. В расходовании ее верблюд бережлив чрезвычайно. Прежде всего — запасливость. Она начинается с желудка животного, в стенках которого множество ячеек для хранения влаги. Да и отдает воду верблюд неохотно: потеть начинает лишь при 40 градусах температуры тела. Весной же, когда растительность пустынь относительно влажна, верблюд может не пить 2—3 недели. Но стоит подойти к источнику — и не оторвать его от воды.

ГОВОРИТЕ ПРАВИЛЬНО!

Как правильно говорить: кура или курица, кур или куриц?

В литературной речи употребление слова кура вместо курица недопустимо. Правильно говорить: «Взвесьте мне, пожалуйста, вон ту курицу». Нельзя также употреблять во множественном числе формы с суффиксом -иц- (курицы, курицам, куриц). Правильно сказать: куры, курам, кур и т. д.

Как правильно говорить: ту́фля или туфля́, ту́фель или туфле́й?

Правильно говорить: ту́фля — ту́фли (родительный падеж единственного числа), ту́фли (именительный падеж множественного числа) — ту́фель (родительный падеж множественного числа).

С каким ударением нужно произносить слово красивее?

В этом слове ударение падает на второй от начала слог: краси́вее.

Как правильно говорить: килограммов или килограмм, граммов или грамм?

Правильно говорить: килограмм — килограммы — килограммов, грамм — граммы — граммов.

Как правильно употребить форму множественного числа от слова торт?

Существительное торт во множественном числе имеет форму то́рты с ударением на первом слоге.

Как правильно говорить: простыня или простынь?

Правильная литературная форма — простыня́.

Как правильно говорить: апельсинов или апельсин, помидоров или помидор?

Правильно говорить: апельсинов, помидоров.

Берегите наш язык, наш прекрасный русский язык,— это клад, это достояние, переданное нам нашими предшественниками! Обращайтесь почтительно с этим могущественным орудием.

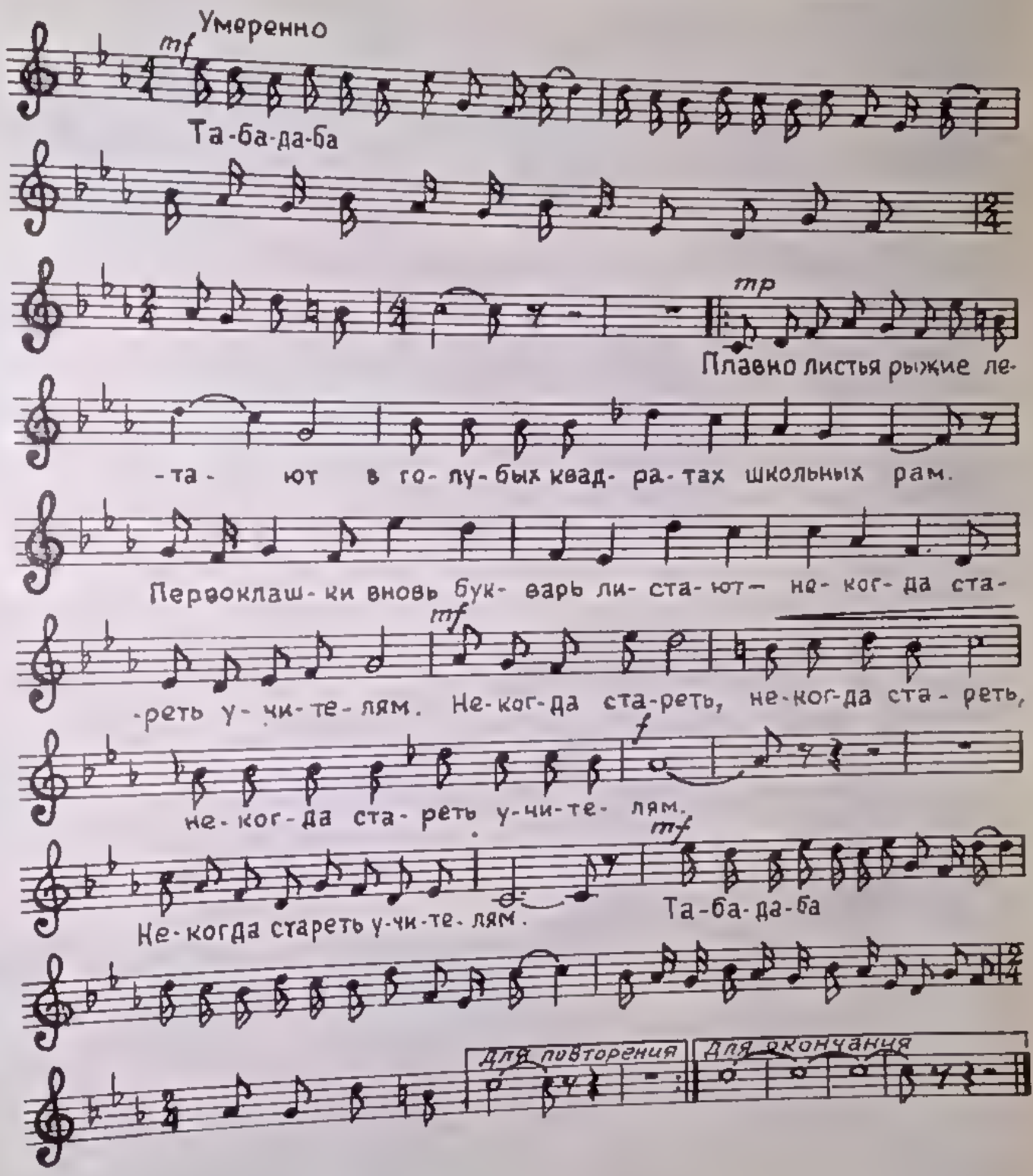
И. С. Тургенев

НЕКОГДА СТАРЕТЬ УЧИТЕЛЯМ

Стихи М. Пляцковского
Музыка Ю. Чичкова

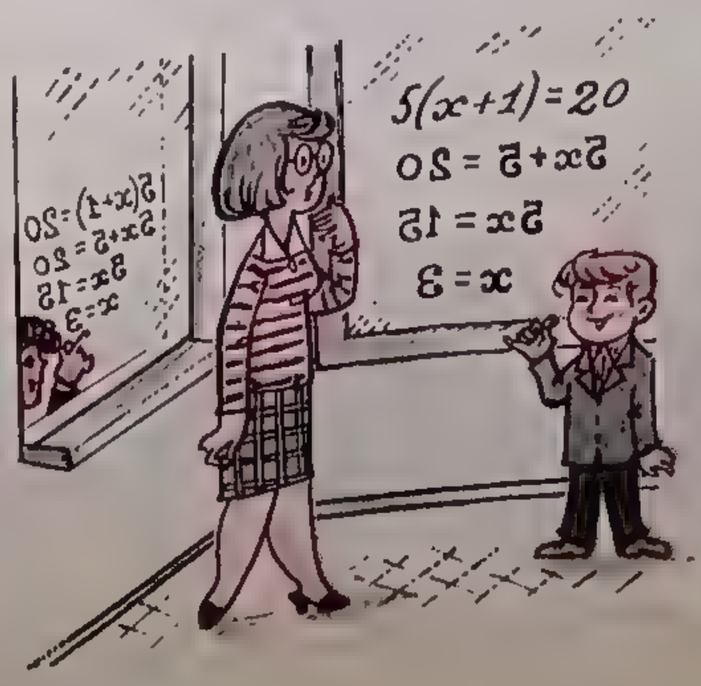
Плавно листья рыжие летают
В голубых квадратах школьных рам.
Первоклашки вновь букварь листают —
Некогда стареть учителям.
Солнца луч по нашим партам скачет,
Весело подмигивая нам.
Быстро мы растем, а это значит —
Некогда стареть учителям.

Тянет нас от школьного порога
К новым стройкам, к звездным кораблям.
Нужно нам узнать еще так много —
Некогда стареть учителям.
Мир огромный нашим стал наследством,
Перед нами путь — широк и прям...
Рядом с неокончающимся детством
Некогда стареть учителям!

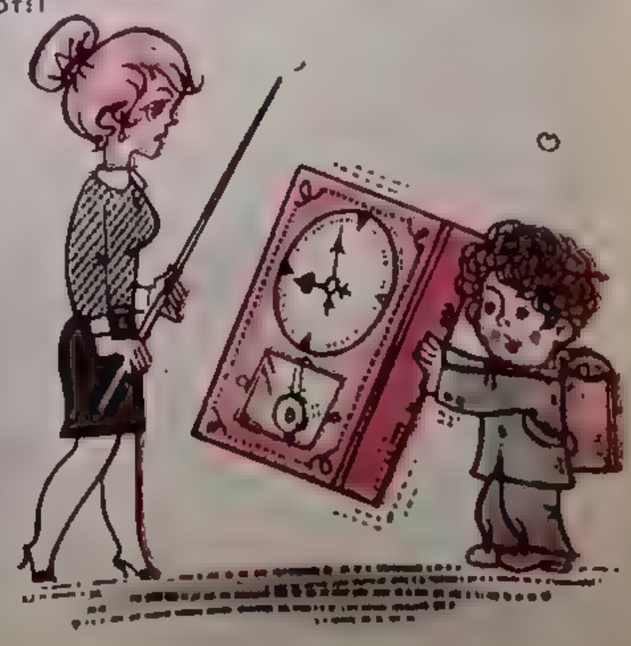


БЕЗ СЛОВ

Художник Ю. Макаренко

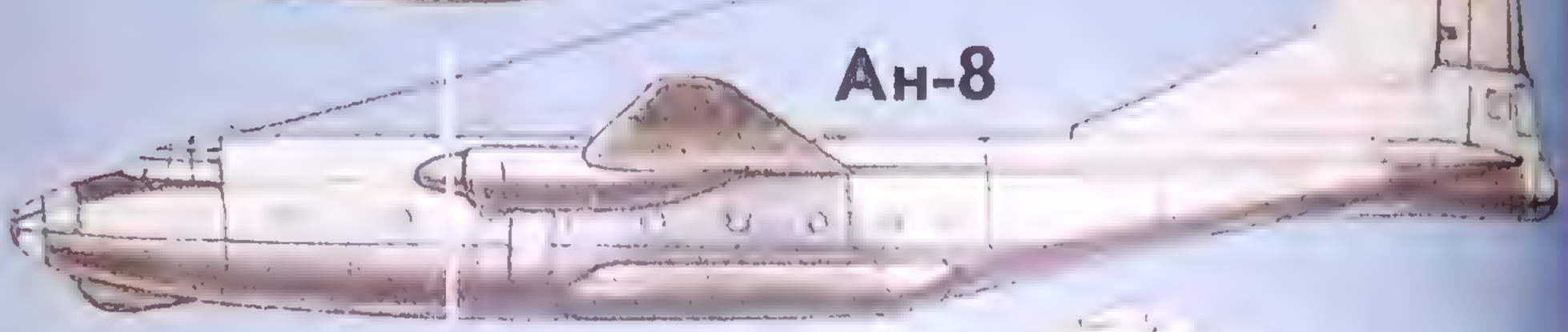


— Теперь Вы верите, что наши часы отстают?!



ИЗ ИСТОРИИ
СОВЕТСКОЙ АВИАЦИИ

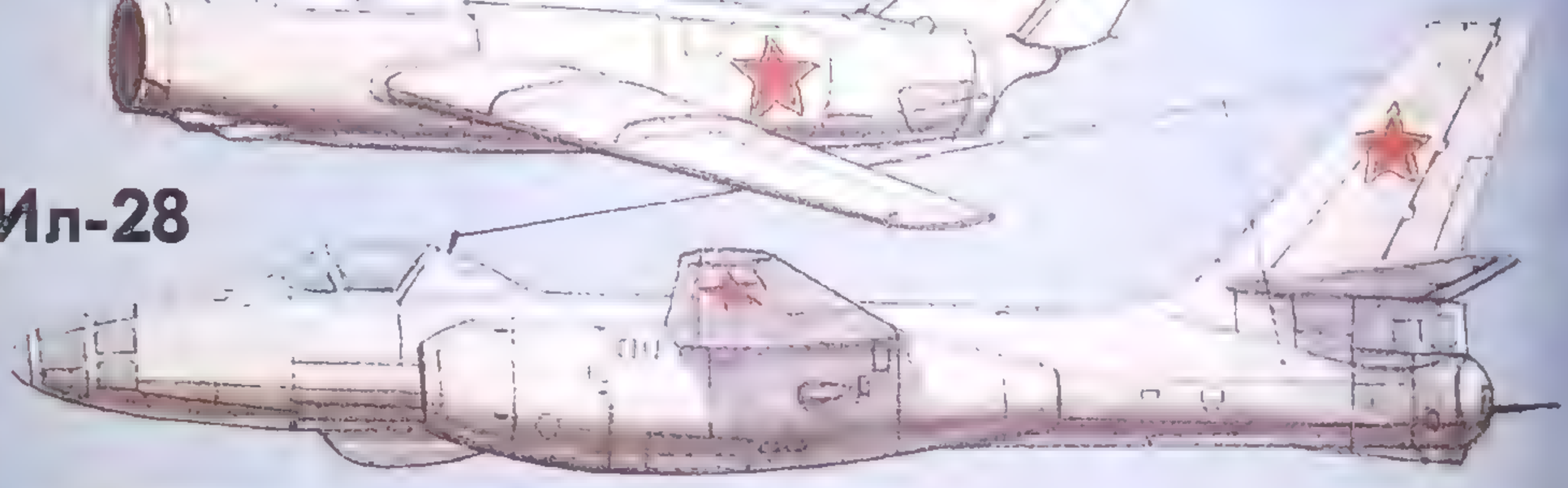
МиГ-19



Ан-8

МиГ-15

Ил-28



Ан-2

Як-15

Ил-18
Як-12А
Ту-104
Су-9
Ил-12
Як-18

ОКТЯБРЬ

ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

ОКТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

1 — 1949 — Провозглашение Китайской Народной Республики. **4 — День учителя. 4** — 30 лет назад (1957) в СССР был произведен успешный запуск первого в мире искусственного спутника Земли. Начало космической эры. **7 — День Конституции СССР. 7** — 10 лет назад (1977) внеочередная седьмая сессия Верховного Совета СССР девятого созыва утвердила новую Конституцию СССР. **7** — 1949 — Образование Германской Демократической Республики. **11 — День работников сельского хозяйства. 12** — 1924 — Образование Молдавской АССР; с 1940 г. — союзная ССР. **14** — 1924 — Образование Таджикской АССР; с 1929 г. — союзная ССР. **14** — 1924 — Образование Кара-Киргизской автономной области. С 1926 г. — Киргизская АССР; с 1936 г. — союзная ССР. **18 — День работников пищевой промышленности. 22** — 100 лет со дня рождения Джона Рида (1887—1920), деятеля американского рабочего движения, писателя и публициста. **23** — 70 лет назад (1917) состоялось заседание ЦК РСДРП(б), на котором была принята резолюция В. И. Ленина о вооруженном восстании. **24 — Международный день Организации Объединенных Наций. 25 — День работников автомобильного транспорта. 25** — 70 лет со дня создания (1917) при Петроградском Совете рабочих и солдатских депутатов Военно-революционного комитета. **27** — 1924 — Образование Туркменской ССР. **27** — 1924 — Образование Узбекской ССР. **29 — День рождения комсомола. 29** — 70 лет назад (1917) состоялось расширенное заседание ЦК РСДРП(б), на котором был избран Военно-революционный центр по руководству вооруженным восстанием.

Плакат художников Н. Бабина, И. Овсапова, А. Якушина

ПОДПИСАНЫ ЛЕНИНЫМ

ОКОНЧАТЕЛЬНО СНЯТЬ С РАБОТЫ МАЛОЛЕТНИХ И ПРОВЕСТИ ДАЛЬНЕЙШЕЕ СОКРАЩЕНИЕ РАБОЧЕГО ДНЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ.

(Из Программы РКП(б), принятой VIII съездом партии)

Вскоре после победы Октября был учрежден Кодекс законов о труде. В нем говорилось, что принимать на производство подростков моложе 16 лет запрещается. Подростки, не достигшие 18 лет, должны работать не больше 6 часов.

Но началась гражданская война. На заводах не хватало рабочих рук. Советское правительство вынуждено было разрешить труд подростков от 14 до 16 лет. Рабочий день их был ограничен 4 часами. VIII съезд партии в своих решениях указал, что это отступление вынуждено крайним разорением страны, натиском международного империализма.

Вскоре была создана комиссия по надзору за малолетними. Ей поручалось снять с работы малолетних и устроить их в школу. В первую очередь освобождались от работы подростки моложе 14 лет. Тем, кто жил только на свой заработок, государство выплачивало пособия. Подростки, работавшие на производстве, каждый год проходили медицинский осмотр.

В сентябре 1919 года Владимир Ильич подписал постановление правительства об увеличении заработной платы ученикам и подросткам.

МУЗЕЙ ХЛЕБА

«Школьный музей» — такое сочетание слов давно стало привычным. Но вот музей хлеба — это необычно. Адрес: московская школа № 655 Тимирязевского района.

Почему именно хлеба? Лучшее объяснение можно прочитать в книге почетных посетителей. «Хлеб — это не только главная мера человеческого благополучия, но еще и мера нравственных качеств. Хороший человек не может плохо относиться к хлебу. Стало быть, хлеб не только источник жизни, но и великий воспитатель». Это написал Михаил Алексеев, автор известной книги «Хлеб — имя существительное».

Главный организатор музея — директор школы М. В. Смирнова.

— Когда я только пришла в эту школу,— рассказывает Маргарита Владимировна,— часто больно задевало небрежное, даже пренебрежительное отношение ребят к хлебу. Недоеденные бутерброды, оставленные в столовой, брошенные куски. Убедилась, что одними замечаниями, нравоучениями ничего не добьешься. Вот и решили создать музей хлеба, чтобы ребята сами пришли к пониманию того, что этот дешевый продукт поистине бесценен.

Сноп ржаных колосьев, пучок степной травы. Ржавая каска, два осколка... Все это привезено из-под Волгограда, со знаменитого Солдатского поля. Вот стенд, посвященный коллективизации,— он создан под руководством учителя истории. Поле деятельности географов — стенд «Цифры и факты». Это о том, как выполняется Продовольственная программа в нашей стране. Альманах творческих работ учащихся (сочинения, стихи, рисунки, собрания афоризмов, пословиц и поговорок о хлебе) выпускают с ребятами преподаватели русского языка и литературы.

Геннадий Темнов принес семейную реликвию — хлебную карточку военных лет. Рядом лежат в двойном слое целлофана кусочки необыкновенного хлеба — побывавшего в космосе! А вот эти куски испечены по блокадным «рецептам», в которых даже вообще не упоминается пшеничная или ржаная мука...

Музею уже несколько лет, и трудно перечислить всех интересных людей, которые стали его друзьями.

Е. Метелица

ДЖОН РИД

В 25 лет его очерки и рассказы читала вся Америка. Молодому журналисту прочили блестящую карьеру, но Джон Рид отказался от больших денег и отдал свой талант рабочим и крестьянам.

В 1913 году бастуют текстильщики Патерсона — и Джон Рид с ними. Тогда он написал свой первый революционный репортаж. Потом Рид едет в Мексику, охваченную революционной войной... В итоге — правдивая книга о мексиканской революции — «Восставшая Мексика».

1914 год. Европа сотрясается от взрывов орудийных снарядов и бомб. Джон Рид по пояс в грязи, через холод, голод идет по дорогам кровавой войны. Его военные репортажи ужасают Америку оголенной правдой.

И вдруг потрясающая мир весть из России. Революция! Рид в Петрограде. Джон Рид не только видел рождение нового мира. Он шел в первых цепях революционных моряков и красногвардейцев на штурм Зимнего дворца. Он слышал, как приветствовал зал II съезда Советов появившегося на трибуне Владимира Ильича Ленина.

Покидая Петроград, Рид сказал: «Я торжественно клянусь, что... расскажу всю правду о победе пролетариата в России».

И он сдержал клятву, рассказал эту правду в своей книге «10 дней, которые потрясли мир». В ней он вдохновенно говорит о революции, о великом Ленине, с которым встречался в бурные революционные дни. 10 дней, потрясших мир, потрясли самого Рида. Он становится коммунистом. За «антиамериканскую деятельность» пять раз Рида судят. Но он вновь и вновь с неослабевающим упорством принимается за прежнюю работу...

Лето 1920 года застает Джона Рида, испытавшего невзгоды, снова в России. Он тяжело болен. Но Рид не сдается — работает...

Его хоронила вся рабочая Москва — под красными знаменами, на Красной площади.

Союз коммунистической молодежи должен быть ударной группой, которая во всякой работе оказывает свою помощь, проявляет свою инициативу, свой почин.

В. И. ЛЕНИН

Комсомолом гордится страна:
Много дел у него за плечами.
На груди у него ордена
Золотыми искрятся лучами.
Комсомол возводил города,
Зажигал огоньки Днепростроя.
Не искал комсомол никогда
Для себя тишины и покоя.
Он солдатом прошел всю войну,
Прикрывая Отчизну собою,
Он в степи распахал целину,
Рвался в небо,
спускался в забои.

Комсомол — космонавт и поэт,
И свою краснозвездную славу
В вихре лет, героических лет,
От людей заслужил он по праву.
Нам, товарищ, в нелегком пути
Эту звонкую славу утроив,
Дальше надо ее пронести,
И равненье держать на героев!
Комсомолом гордится страна,
И горят, как рассветы России,
Боевые его ордена
И его ордена трудовые!

Михаил Плисковский

НЕПОКОРЕННЫЕ

Военный 1942 год. Фашисты захватили Краснодон. И тогда героическая молодежь города объединилась в подпольную организацию, чтобы сражаться с оккупантами. В штаб организации входили У. Громова, И. Земнухов, О. Кошевой (комиссар), В. Левашов, В. Третьякевич, И. Туркенич (командир), С. Тюленин, Л. Шевцова.

Они действовали под руководством коммунистов-подпольщиков. Молодогвардейские листовки несли людям правду, призывали к борьбе. Когда Родина отмечала 25-летие Великого Октября, восемь красных флагов водрузили над городом смелые подпольщики.

Почти все они погибли, но передали будущим поколениям беззаветную любовь к Отчизне и готовность в любое время встать на ее защиту.

Они ушли из жизни непокоренными. Сердца героев были полны ненавистью к врагам, решимостью выстоять до конца. Ульяна Громова в предсмертном письме на стене гестаповской камеры выразила все, что чувствовала сама и ее товарищи:

...Мой брат любимый,
я погибаю,
Крепче стой за Родину свою.

Подвиг героев воспет в романе А. А. Фадеева «Молодая гвардия». Весь мир читает эту книгу.

В краснодонском музее, посвященном памяти легендарной организации, провожают юношей в армию. Им вручается памятка: «Всегда помни, что ты — краснодонец. Будь достоин этого имени, прославляй его отличной службой в рядах Советской Армии. Пусть для тебя ярким примером служения родной Отчизне».

Шлют письма в Краснодон пионерские дружины, которые носят имена молодогвардейцев. «В нашей школе есть священное место — уголок молодогвардейцев. Здесь мы вступаем в пионеры, сюда приходит каждый, кто готовится в комсомол. Здесь состоялся совет дружины, задание всем было такое: посмотреть на себя и вокруг себя глазами краснодонцев — требовательными и зоркими глазами. Это поможет нам хранить верность пионерскому слову, беречь пионерскую честь...» Эти слова — из письма совета дружины имени Олега Кошевого новосибирской школы № 82.

Никогда не забудут советские люди бессмертный подвиг «Молодой гвардии».

г. Краснодон. Памятник «Клятва» (часть мемориального ансамбля, посвященного молодогвардейцам). Скульпторы В. Агибалов, В. Мухин, В. Федченко

ЛЕЖИТ В ПОРТФЕЛЕ ТРУДОВАЯ КНИЖКА...

Урок математики решили проводить на заводе.

Подходили к нему не робкими новичками. И совсем уже не экскурсантами. За проходной было все знакомо... Станки в прохладных и громадных цехах, шумящие спокойным и ровным гулом. Запах теплого, разогретого долгой работой машинного масла. И, конечно, люди, с которыми и Олегу Осееву, и Фархаду Хамраеву, и Сергею Вахрамову здороваться приходилось почти непрерывно. Ведь в цехи и отделы Ташкентского тракторного завода имени 50-летия СССР приходит почти каждый третий выпускник школы № 210. И еще — сами ребята в школьных мастерских тоже изготавливают детали для будущих тракторов.

Урок начался одновременно с рабочей сменой. Инженер-конструктор Лариса Степановна Богданова вместе со школьниками задавала электронно-вычислительной машине самые сложные задачи, и та их мгновенно решала. Неуловимо быстрые роботы-манипуляторы, без суеты жестикулируя металлическими руками, подавали детали, подбирали их одну к другой, собирали, сортировали, стягивали и свинчивали друг с другом. За станками с ЧПУ (числовым программным управлением) стояли рабочие — вчерашние выпускники школы № 210.

Такие уроки проходят здесь почти ежедневно. Школа дает заводу свою продукцию — 15 тысяч деталей в год.

Уже десять лет каждый ученик, начиная с четвертого класса, получает в школе свою трудовую книжку. Все самые лучшие трудовые дела записываются в нее. Ценится она ребятами и их родителями ничуть не меньше дневника с отметками и даже аттестата зрелости.

Труд и учеба в школе накрепко вместе. А в итоге, когда подрастут мальчишки, быть им настоящими рабочими, знающими толк в ЭВМ и в станках с ЧПУ, но умеющими, когда потребуется, держать в руках и простой напильник.

Узбекская ССР, г. Ташкент — Ал. Устименко

Человек должен трудиться, работать в поте лица, кто бы он ни был, и в этом одном заключается смысл и цель его жизни, его счастье, его восторги.

А. П. Чехов

И ВЕТЕР ВСТРЕТИТ СКАКУНА...

Маленький наездник считал, что скачет он быстро. Высокий и стройный конь легко перебирал копытами. И ветви случайных деревьев неслись навстречу так стремительно, что, казалось, зацепят и собьют прямо на землю.

Но теперь ясно, что тогда, в первый раз, быстрота была не настоящей.

Сейчас мальчишки знают: скакать быстро — это скакать так, чтобы в ушах посвистывал ветер, чтобы степная пыль, поднятая копытами скакуна, не успевала бы следом...

Уже несколько лет ребята из четырнадцатой школы ухаживают за известными всему миру лошадьми знаменитой ахалтекинской породы. Не каждого подпустят к себе эти кони. Но мальчишек они знают.

Ахалтекинец необычайно красив, редких, только ему присущих мастей. Очень вынослив, легко чувствует себя в жарких степях при температуре плюс 50 градусов. Но чтобы стать таким, он должен подрасти. За ним нужен уход и ласковая доброта этих веселых мальчишек...

— Мы благодарны ученикам этой школы,— говорит старший зоотехник Баймурад Назармурадов. — Мальчишки и кормят, и поят, и чистят коней... Ахалтекинская порода древняя. С ней связана история туркменского народа. И если у ребят останется любовь к лошадям на всю жизнь, нужно только радоваться... Ну и что ж, что всюду техника? Кони есть кони... Они — навсегда!

Туркменская ССР, Ашхабадская область, конезавод «Комсомол»

СЕКРЕТ ПРО БЕЛУЮ ФУТБОЛКУ

Урок физкультуры в школе № 7. Перед построившимся классом — учитель Юрий Александрович.

— Вам нравится ваша форма? — спросил он ребят.

Ребята посмотрели друг на друга. О спортивной форме в их нарядах напоминают, пожалуй, лишь кеды. Так не пойдет. Решили — форма будет единой: белая футболка, темные трусы. Белая футболка — предложение учителя. Почему белая? Ведь это самый маркий цвет. Именно поэтому. После урока футболку — «хоть отжимай». Второй раз на урок в ней не придешь,— нужно стирать. А это воспитывает аккуратность.

Знаете, что Юрий Александрович считает самым важным на уроке? Дисциплину. А самым главным? Самостоятельность. Потому и уроки часто ведут физорги классов. Ребятам стало интересно. И захотелось им заниматься спортом не только на уроках. А по-настоящему, серьезно. И появились в школе спортивные секции.

Шла подготовка к спортивным играм «Старты надежд». Ребята и Юрий Александрович тренировались каждый вечер. В день соревнований на стадионе собралась вся школа. Главные болельщики, конечно, родители. Но результат — третье место. Ребята расстроились.

На следующее утро Юрий Александрович пришел в школу раньше обычного. Зашел в зал и удивился — ребята уже были там. Разговор у них шел горячий.

— В общем, так,— сказала Оля Сафронова и посмотрела на учителя. — Мы будем тренироваться еще больше, Юрий Александрович.

— А я и не сомневался,— с улыбкой ответил он...

Т. Кукушева

Таджикская ССР, г. Ленинабад, школа № 7

ВОШЛО С ДЕТСТВА

В родных местах сладка
и лебеда,
вкуснее хлеб, сильнее
светит солнце.
И холодна прозрачная
вода
в палящий зной на дне
степных колодцев.
Наверно, это с детства
в нас вошло —
ведь родину себе
не выбирают.
И мы живем, неся в душе
тепло
и негасимый свет родного
края.
И нам всегда отрадно
сознавать,
что есть еще тот старый
дом на свете,
где доживают век отец
и мать,
которые и встретят,
и приветят,
что где-то есть заветное
окно,
светящееся в заверти
метели,
и есть земля, которой
суждено
навеки нам остаться
колыбелью.

Барктабас Абакиров
(Перевод с киргизского)

ВЛАДЕЕШЬ ЛИ ТЫ ФОРТРАНОМ!

Все здесь как в научной лаборатории. Ребята в белоснежных халатах сосредоточенно рассматривают какие-то графики и чертежи, советуются друг с другом и на равных спорят со взрослыми.

Гена Сокол подошел к компьютеру, легко прошелся пальцами по клавиатуре, и на дисплее одна за другой побежали строчки.

— Вы владеете фортраном? Или бэйсиком? — спросил меня. Я отрицательно покачал головой.

Как известно, фортран и бэйсик — языки программирования. За два-три месяца ими овладевает любой школьник. Но разговаривать на этих языках нельзя. Их придумали ученые, чтобы общаться с... ЭВМ. Как в любом языке, есть у них своя морфология, синтаксис, семантика, алфавит.

В длинных узких ящиках прокручивается магнитная пленка — это долговременная память ЭВМ. Есть у компьютера и оперативная память — то, что она должна знать именно в данное время, сейчас. А долговременная память ЭВМ все равно что для нас энциклопедии, словари, справочники.

Гена предложил мне поговорить с компьютером.

— Не волнуйтесь, я буду переводчиком,— сказал мальчик. — Задавайте любую задачу...

Машина легко умножала, делила, складывала, возводила в степень, извлекала корень из любого многозначного числа... Гена посылал машине приказы-предписания, и она охотно выполняла их. Но любая, даже самая талантливая, машина способна лишь четко и быстро выполнять программы — последовательность команд, которые ей дает человек. А вот при составлении этих программ потребуется сообразительность, умение мыслить логически, словом — уметь думать. С заданной программой машина может управлять и полетом ракеты, и движением транспорта в многомиллионном городе, и работой завода, и даже целой отраслью промышленности. При этом ЭВМ из множества вариантов, заложенных в ее памяти, выберет самый лучший, оптимальный.

Общаться с компьютером, составлять для него умные и толковые программы ребята учатся в лаборатории вычислительной техники для школьников Харьковского института радиоэлектроники имени академика М. К. Янгеля.

Д. Нагорный

г. Харьков

ГОРОДА-ГЕРОИ

Смоленск — город-воин. Много сражений выдержал Смоленск за свою долгую жизнь. И самым тяжелым, самым важным было сражение 1941 года.

Смоленск на западе, так же как чуть позже Тула на юге, героически принял на себя удар гитлеровских армий, нацеленный на Москву, задержал его и ослабил. Два месяца, с 10 июля по 10 сентября 1941 года, длилось Смоленское сражение. Фашистские войска тогда превосходили войска Красной Армии и по числу солдат, и по числу вооружений. Гитлеровцы были уверены в быстрой победе. Еще бы — всего за две недели они прошли расстояние от Бреста до Смоленска. Еще через две-три недели рассчитывали захватить Москву. Но расчеты не оправдались. Советские войска не только не отступали — они переходили в наступление, наносили врагу тяжелые потери.

Войсками Красной Армии у Смоленска командовали С. К. Тимошенко, Ф. И. Кузнецов, Г. К. Жуков. Их имена будут еще прославлены, будут еще вписаны в летопись великой Победы. Но первой страницей в этой летописи стало для них Смоленское сражение. На этой же странице записаны и имена юных участников сражения под Смоленском. Таких, как Федя Ананенков, тринадцатилетний разведчик, который не раз ходил в тыл врага, чтобы получить сведения о численности и составе войск, о планах гитлеровцев.

Гитлеровский план молниеносной войны сорвался. Но Красной Армии все же пришлось оставить Смоленск. До 25 сентября 1943 года оставался он оккупированным фашистами. Действовали подпольщики, партизанские отряды. Смоленщина, как и вся наша земля, не покорилась врагу.

А в 1945 году пришла Победа и на всю нашу землю. И стоит теперь Смоленск в гордом строю городов-героев.

Город-герой Смоленск. Курган Бессмертия. Мемориальный памятник в память о погибших в борьбе против фашистских захватчиков в годы Великой Отечественной войны 1941—1945 гг. Скульптор В. Меньшов

ТЫСЯЧА ДЕЛ — И ВСЕ ВАЖНЫЕ...

...Каждый год в ГДР проводится ярмарка под символическим названием «МММ». В переводе на русский язык «Ярмарка мастеров завтрашнего дня». Школьники из города Бранденбурга готовятся к ней очень серьезно. Они сделали приборы и наглядные пособия, действующие модели и копии, забавные игрушки для малышей. Пособие для изучения истории создали старшеклассники — это их прощальный подарок школе. А семиклассник Михаэль Миклер сконструировал машинку, казалось бы, непонятного назначения — для выдувания мыльных пузырей. Но когда ее увидели специалисты одного из научных институтов, они поняли: это то, что им так необходимо. В их производстве изобретение школьника превратилось в отлично действующий дозатор, вошедший в сложное непрерывное автоматизированное производство.

В движение «За дело, изобретатели!» включились тысячи школьников ГДР, изобретения которых уже нашли применение в науке и технике.

А еще есть у пионеров-тельмановцев и другие дела — спорт, походы по родному краю, помощь младшим и тимуровская работа, переписка с друзьями из зарубежных стран, занятия музыкой... Тысяча дел — и все важные.

В. Люстров

Международная выставка детских рисунков

«Я вижу мир»

Рабочее утро.
Толбин Володя,
11 лет. СССР

На субботнике.
Куать Ан, 13 лет.
Вьетнам

ЛИ ВСТАЕТ В 5.30

Ли 15 лет. Он встает по утрам в 5.30, чтобы успеть доставить молоко покупателям. А затем сломя голову бежит в школу. По вечерам он разгружает траулеры в порту. Ли не исключение. Каждый десятый из двух с половиной миллионов детей на Британских островах, учась в школе, одновременно трудится на двух работах.

Детский труд в Великобритании — наследие XIX века. Эксплуатация процветает и поныне, хотя, кажется, это осуждается и педагогами, и экономистами, и профсоюзами. Но она устраивает предпринимателей.

Дети и подростки работают на стройках, на фабриках, бойнях, в пекарнях, гаражах, пивных и отелях. Они чистят полы, таскают грузы... Оплата крайне низкая. Между тем существует закон, запрещающий, правда с большим количеством оговорок, наемный труд детей до 13 лет. На фабриках и заводах категорически запрещено использовать подростков младше 16 лет. Но закон остается на бумаге. Четверо из каждых пяти детей и подростков выполняют работу, которая признана опасной. И это не исключение, а правило.

Уже не одно столетие труд мальчишек Бриксэма — порта в Великобритании — использовался на разгрузке рыболовных судов. Они прибегают сюда после школы и ждут тральщиков. Часто им платят только рыбой, которую они тут же, в порту, продают. Те, что постарше — тринадцатилетние, работают парами: один наполняет корзины на палубе, другой принимает тяжелый груз, хотя это запрещено законом.

Недавно один из лейбористов задал вопрос в палате общин: кто из предпринимателей понес наказание за нарушение закона о детском труде? Оказалось, что всего три фирмы.

Нанимателям, использующим дешевый труд, никогда еще не жилось так хорошо, как ныне...

А. Бельская

ПЛАЗМЕННЫЙ СКАЛЬПЕЛЬ

Скальпелем его можно назвать лишь условно. К металлической тумбочке подсоединен гибкий шланг, из сопла которого вырывается огненная струя. Ее температура достигает 5—6 тысяч градусов и разрезает даже асбест, не поддающийся никакому пламени. Плазменная «игла» легко рассекает мягкие ткани и одновременно как бы «заваривает» разрезанные сосуды. Операция становится почти бескровной. Это позволяет, например, делать операции на селезенке. Раньше этот важный орган при травмах приходилось удалять из-за невозможности остановить кровотечение.

Новый хирургический инструмент был задуман медиками ради операций на густо насыщенных кровеносными сосудами органах. Но он отлично проявил себя и при операциях на желудке, кишечнике. Высокотемпературная струя «работает» стерильно, поэтому после операций не возникает воспалений.

Этот инструмент успешно применяется при операциях в клинике 2-го Московского медицинского института. Профессор И. В. Ступин, руководитель экспериментального отдела института, назвал этот «скальпель» лучшим из тех, которые он когда-либо держал в руках.

Г. Казарновская

ПОКРИТИКОВАЛИ

(Фельетон)

Тюбикова и Петрова назначили ответственными за выпуск сатирической стенной газеты. Дело в том, что Миша Тюбиков лучше всех в классе рисует, а Вова Петров... рядом с ним живет.

Мишка сразу зазнался. Каждый день твердил Петрову, что берет руководство газетой на себя, а Вова будет выполнять второстепенную работу. В конце концов Петров заявил Мише, что если тот будет обзывать его «второстепенным», то он лучше к Зине Гавриковой попросится в помощники — цветы поливать. Они помирились и стали готовить первый номер газеты.

— Газета у нас будет зубастая! — говорил Миша, раскладывая на столе лист бумаги. — Назовем ее, пожалуй, «Крокодил». Или «Колючка»?

Договорились, что название придумать еще успеют.

— Главное — содержание газеты,— рассуждал Мишка. — Пропесочим для начала двоечников. Я нарисую их верхом на двойках, а ты придумаешь подписи посмешней.

— Миш,— робко возразил Вова,— а ведь у меня тоже «пара» по математике, и ты свою по физкультуре еще не исправил. Что ж, и нас нарисуешь?..

— Да-а,— задумался Мишка,— с критикой двоечников придется пока повременить... Раскритикуемка лучше подсказчиков на уроках. Нарисую Мармеладову и...

— ...и меня,— грустно добавил Вова. — Ведь я лучше всех подсказываю. И тебе сегодня на географии подсказал...

— Эхе-хе,— задумался Мишка,— ну ничего. Нарисую Ручкина. Он сегодня котенка в школу принес и сорвал начало урока.

— А ты забыл, что мы приносили твоих хомяков? — напомнил Петров. — Они тогда еще разбежались по классу...

Мишка вспомнил и покраснел. Потом вдруг спросил:

— А не намечается ли у нас в классе какое-нибудь торжество?

— Намечается! В апреле сразу у четверых ребят день рождения. И у меня тоже!

— Прекрасно! — обрадовался Мишка. — Вот и поздравим всех через газету. А «Крокодил» выпустим в другой раз.

Николай Гошко

ПОСЛОВИЦА

Не спеши языком, спеши делом.

ПОГОВОРИМ О ВОСПИТАННОСТИ

Автобус стоял на конечной остановке. В него вошел молодой человек в рабочей одежде, очевидно очень уставший после ночной смены. Он тяжело опустился на переднее сиденье. Потом, когда свободных мест уже не осталось, в салон вошла старушка с хозяйственной сумкой.

Парень поерзал на своем месте и сказал:

— Садитесь уж. И чего вам, пенсионерам, дома не сидится?

Он неохотно поднялся, схватился за поручень и повис над старушкой как живой укор совести.

Произведем разбор, только не грамматический, а, как сказали бы философы, этический (с точки зрения отношений между людьми).

Что человек сделал? Уступил место. Хорошо.

Почему он это сделал? Наверное, понимает, что старой женщине стоять тяжело. Или просто привык так поступать. И то и другое неплохо.

Как он это сделал? А сделал он это некрасиво. И ценность его поступка сразу стала ничтожной.

Для человека воспитанного очень важно не только то, что сделать, но и как.

Вы поздоровались. Как? Оказали услугу. Как? Сказали человеку горькую правду. Как? Отказались по какой-то веской причине выполнить просьбу. Как?

На себе каждый испытал — это не пустяк — как.

— Коля,— говоришь ты старшему брату,— наш класс пойдет в воскресенье в поход. Дай мне, пожалуйста, твой компас.

Бывает так:

— Компас? А луну с неба не хочешь? Заимей свой, тогда и бери в походы.

И бывает так:

— Компас? Жаль, но в это воскресенье ничего не получится: ты ведь знаешь, что у нас занятия географического кружка. Давай я покажу, как можно соорудить самодельный.

Б. Бушелева

СХОДСТВО И ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ

Ведущий выбирает себе помощника и объясняет игру, разделив на две равные группы тех, кто хочет в ней участвовать.

— По списку, который составлен мною,— говорит он,— я сейчас прочитаю вам несколько слов. После каждого слова буду выдерживать паузу, считая про себя до десяти. За время паузы вы должны подобрать и сказать два слова: одно, схожее по смыслу с тем словом, которое я прочитаю, другое — противоположное ему. Например, услыхав слово «мрак», вы можете сказать: «тьма» и «свет». Тот, кто правильно подберет и сразу скажет оба слова, выиграет в пользу своей группы одно очко. Засчитывать очки будет мой помощник. Первое место в этом состязании займет та группа, которая наберет больше очков.

Запомните еще одно условие: нельзя к прочитанным мною словам прибавлять отрицание «не» или приставку «без». Например, «здоровый» — «нездоровый», «сильный» — «бессильный». Хотя эти слова имеют попарно противоположный смысл, такие ответы засчитываться не будут.

Вот некоторые слова, которые можно использовать в игре. Друг (приятель, враг). Твердый (крепкий, слабый). Спешить (торопиться, медлить). Буря (ураган, затишье).

ЗАГАДКИ

Мастер шубу себе сшил: иглы вынуть позабыл. (ёж)

Приходил — стучал по крыше, уходил — никто не слышал. (дождь)

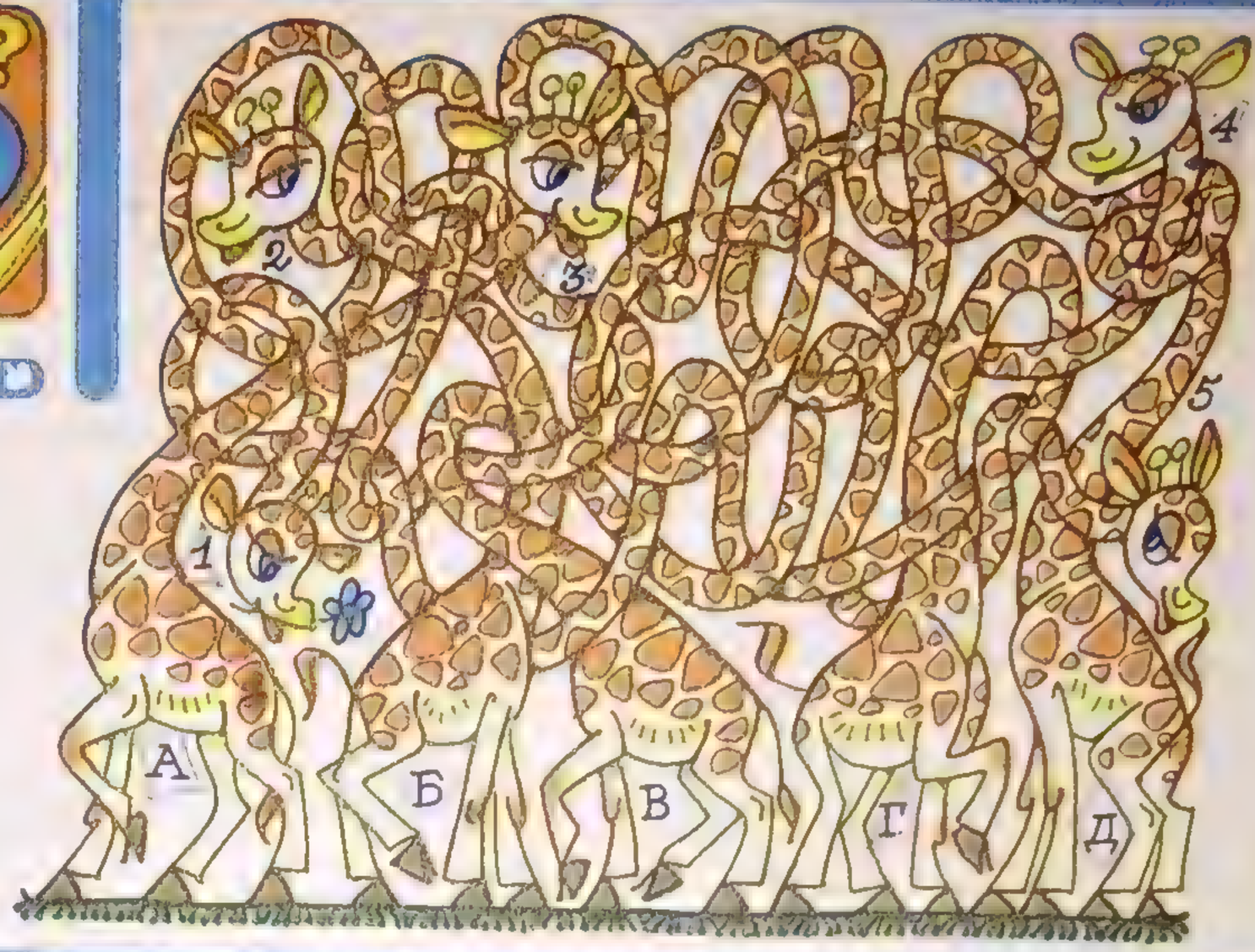
КРОССВОРД ШКОЛЬНИК 87

ДЛИННОШЕ-Е-Е ДЕЛО

Вот загадочный ковер!
Заострите ум и взор!

На ковре стоят жирафы.
Шеи — сказочной длины!
И при этом, как удавы,
Меж собою сплетены.

Разберитесь поскорее,
Где же все же чья же шея?
Где же чья же голова?
Начинайте с цифры два!



ГДЕ ДРАКОН!

Звучит тревожная сирена:
Из древних сказочных времен
Явился необыкновенный
Пятнистый лающий дракон!

Его подвергнуть дрессировке,
Друзья, сумеет только тот,
Кто с дерзновенною сноровкой
Совсем вплотную подойдет!

Слова подсказывают путь,
Загадки в этом соль и суть!

Примечание. Слова вписывайте вокруг чисел по часовой стрелке, не забывая о стыковке.

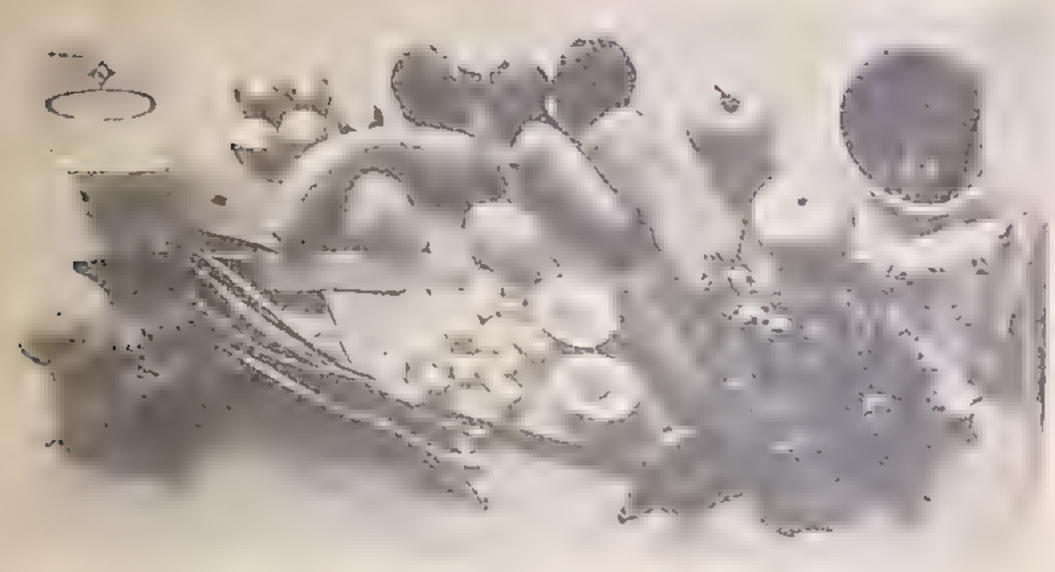
НАЛАДЬТЕ ЗВУК!

Перед тобой моя антенна,
Прошу проверить непременно,
Какие приняты слова,
Они звучат едва-едва!

Заполни все пустые клетки,
А буквы нужные — на ветке.
Решай задачу не спеша,
В углу, где стрелка,— буква «ш».

Примечание. По горизонтали и по вертикали читаются одинаковые слова.

Рецепты детской кухни



САЛАТЫ

САЛАТЫ из овощей возбуждают аппетит, и их полезно давать ребенку как закуску перед завтраком, обедом, ужином или как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Готовить салаты рекомендуется перед самой едой, иначе они теряют вкусовые качества и пищевую ценность.

Овощи, которые входят в салаты сырыми, надо тщательно мыть в проточной воде и обдавать кипятком, а потом уже чистить.

Варить овощи можно и в кожуре и очищенными. Опускайте их в подсоленную кипящую воду (свеклу варите без соли) или заливайте кипятком и накрывайте крышкой. Воды во время варки должно быть столько, чтобы она лишь покрывала овощи.

Приготовить овощи можно и на пару — в кастрюле с сеткой или в обычной кастрюле, поместив в нее дуршлаг (эмалированный или алюминиевый) и накрыв крышкой.

Овощные навары используйте для супов и соусов.

Заправлять салаты можно любым растительным маслом — подсолнечным, оливковым, кукурузным.

И еще такой совет: не пожалейте лишней минуты, чтобы сделать салат привлекательным — украсьте его зеленью, кусочком моркови или свеклы, ягодами клюквы. Аппетитный вид пищи вызывает у ребенка интерес к ней, усиливает выделение пищеварительных соков, а это способствует ее лучшему усвоению.

Для ребенка, которому исполнился год

Свекольно-клюквенный

1/2 вареной свеклы, столовая ложка клюквы или ломтик лимона, сливки — чайная ложка, сахарный сироп (см. «Здоровье» № 3) — 1/2 чайной ложки.

Натрите свеклу на мелкой терке (для ребенка старше полутора лет — на крупной), полейте клюквенным или лимонным соком (отжатым через прокипяченную марлю), заправьте сливками и сахарным сиропом.

Морковно-яблочный

1/2 сырой моркови, 1/4 яблока, сахарный сироп — 1/2 чайной ложки.

Натрите морковь и яблоко на мелкой терке (для ребенка старше полутора лет — на крупной) и заправьте сахарным сиропом.

Из цветной капусты

3—4 кочешка вареной цветной капусты, 1/4 сырой моркови, веточка укропа, сливки — чайная ложка.

Мелко порубите капусту, добавьте к ней натертую на мелкой терке морковь, заправьте сливками и посыпьте измельченным укропом. Для детей старше двух лет в салат можно добавить зерна вареной молодой кукурузы (2 чайные ложки), а вместо сливок положить сметану.

Для ребенка полутора лет

«Зеленый»

3—4 листика салата, 1/2 свежего огурца, 1/5 крутого яйца, сметана или кефир — полторы чайные ложки.

Мелко нашинкуйте очищенный огурец и листья салата, порубите яйцо, все смешайте, посолите и заправьте сметаной или кефиром.

Для ребенка двух лет

«Летний»

По 1/4 молодого вареного картофеля, помидора, свежего или малосольного огурца; 2 редиски, ломтик репы, рубленая зелень петрушки, укропа и лука — чайная ложка, сметана или растительное масло — 2 чайные ложки.

Нарежьте картофель ломтиками, помидор и огурец мелкими кусочками, натрите на терке редис и репу, все соедините, посолите, заправьте сметаной или маслом и посыпьте рубленой зеленью.

Из свежей белокочанной капусты

Один капустный лист, по 1/4 моркови и яблока, сметана — полторы чайные ложки, сахар — 1/2 чайной ложки.

Капусту нашинкуйте мелкой соломкой, перетрите с солью, чтобы выделился сок, отожмите, смешайте с тертыми морковью и яблоком, заправьте сметаной и сахаром. В такой салат можно добавить нарезанные дольками свежий чернослив и виноград (без косточек).

Для ребенка двух с половиной лет

Из овощей с мясом или рыбой

Вареная говядина, курица или рыба — 30 граммов, 1/2 вареной картофелины, по 1/4 свежего или соленого огурца, яблока и сырой моркови, 3—4 листика салата, 1/2 вареного яичного белка.

Нарежьте небольшими кусочками мясо или рыбу (без костей), картофель, огурец и яблоко; натрите на терке морковь, нашинкуйте листья салата, посолите, перемешайте и заправьте соусом. Украсьте салат кружочком огурца, листиком салата, измельченным белком крутого яйца.

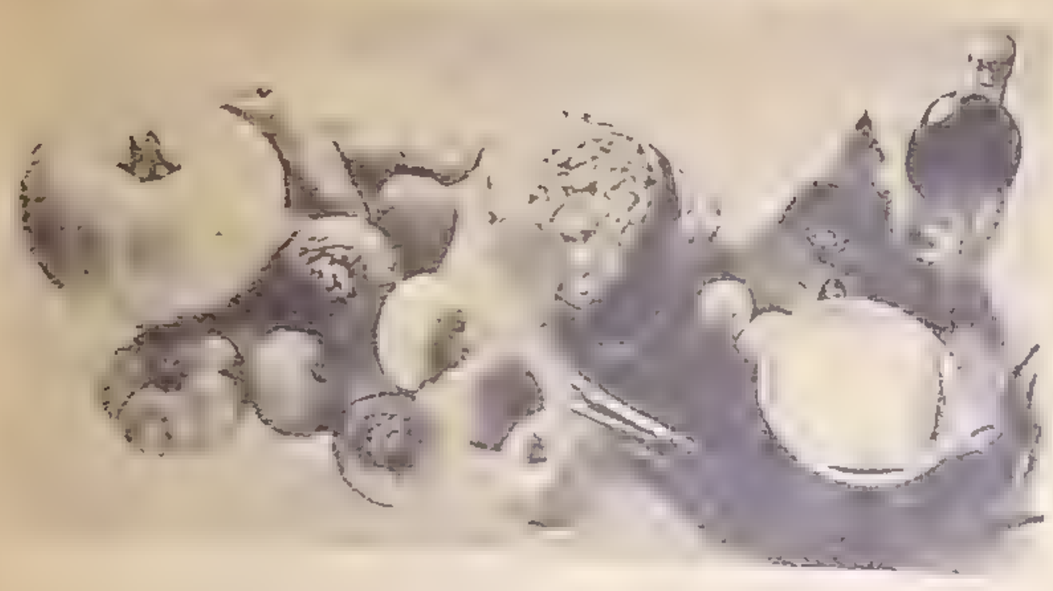
Соус: сметана — 2 чайные ложки, растительное масло — чайная ложка, 1/2 крутого яичного желтка, сахар — 1/2 чайной ложки, соль — на кончике ножа. Все смешайте и тщательно разотрите до однородной массы.

Диетсестра
Л. А. ПРОТАССОВСКАЯ

См. «Здоровье» №№ 3, 5, 6 за 1973 г.

вращении с прогулки его температура должна быть нормальной.

Рецепты детской кухни



ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

ЧТОБЫ СОХРАНИЛИСЬ вкусовые качества и пищевая ценность овощей, не переваривайте их и не тушите слишком долго!

Примерная длительность приготовления овощей: на пару — картофеля и моркови (неочищенных) — 20—25 минут; **в воде** — картофеля — 30 минут, а молодого, неочищенного — 15 минут, моркови и цветной капусты (кочаном) — 25 минут, свеклы — немногим более часа, капусты белокочанной нарезанной — 15 минут; **тушение** — моркови — 25—30 минут, капусты — около часа, свеклы (нарезанной) — час-полтора.

Для ребенка, которому исполнился год

Пудинг из тыквы с яблоками

Тыква (очищенная от кожуры и семян) — 100 граммов, 1/2 яблока средней величины, манная крупа — 2 чайные ложки, 1/4 сырого яйца, молоко — столовая ложка, сливки и сахарный сироп — по чайной ложке, сливочное масло и раствор соли (см. «Здоровье» № 3) — по 1/2 чайной ложки.

Мелко нарезанную тыкву потушите с молоком. Когда она станет мягкой, всыпьте манную крупу и, размешав, еще минут 8—10 подержите на слабом огне. Немного остудив, смешайте с яичным желтком, сахарным сиропом и раствором соли, а затем добавьте тертое яблоко и взбитый в пену белок. Выложите в смазанную маслом кружку, полейте сливками и поставьте на водяную баню на 30—40 минут. Для ребенка старше полутора лет пудинг можно запечь в духовке.

Суфле из моркови с яблоками

Одна морковка, 1/2 яблока, 1/4 сырого яйца, манная крупа — чайная ложка, молоко — столовая ложка, сливочное масло, сахарный сироп и раствор соли — по 1/2 чайной ложки.

Очищенную и мелко нарезанную морковь потушите в воде (1/4 стакана) с молоком, протрите сквозь сито и снова поставьте на огонь. Добавьте раствор соли, сахарный сироп, манную крупу и варите минут 10—15. Остудив, тщательно смешайте с желтком и частью взбитого в пену белка. Другую часть белка соедините с тертым яблоком. Чередуя слоями морковь и яблоко, переложите массу в кружку, смазанную маслом. Поставьте на 40—50 минут на водяную баню, а для ребенка старше полутора лет запеките в духовке. Готовое суфле полейте медом, соком или свежесваренным фруктовым сиропом.

Картофельная запеканка

Полторы картофелины, 1/4 сырого яйца, сливочное масло, сметана и тертый сыр — по чайной ложке, молоко — 2 столовые ложки.

Отварите картофель и горячим протрите сквозь сито или пропустите через мясорубку, разведите горячим молоком, смешайте с яйцом. Выложите массу на смазанную маслом сковородку с высокими краями, разровняйте, помажьте сметаной и на полчаса поставьте на водяную баню. Готовую запеканку сбрызните растопленным сливочным маслом, посыпьте тертым сыром.

Для ребенка старше полутора лет из такой картофельной массы можно приготовить котлеты или зразы. Котлеты обваляйте в муке, обжарьте в сливочном масле и полейте сметаной. Для зраз сделайте 2 лепешки из массы и на середину каждой положите фарш из вареного мяса, пропущенного через мясорубку вместе с поджаренным луком; соединив края, обваляйте зразы в муке или сухарях и обжарьте; полейте сметаной или молочным соусом (см. «Здоровье» № 3 за 1973 год).

Для ребенка полутора лет

Капустные котлеты

2 капустных листа, 1/4 сырого яйца, манная крупа, сухари и сливочное или растительное масло — по чайной ложке, молочный соус или сметана — 2 чайные ложки, соль — на кончике ножа.

Мелко нарезанную капусту потушите в воде или молоке (2—3 столовые ложки). Когда станет мягкой, всыпьте в нее манную крупу, перемешайте и снова тушите 10—12 минут. Слегка остудите, соедините с яичным желтком, посолите. Сделайте 1—2 котлеты, смажьте их яичным белком, обваляйте в просеянных сухарях, слегка обжарьте, накройте крышкой и подержите на небольшом огне еще минут 10. Готовые котлеты полейте соусом или сметаной.

Точно так же можно приготовить котлеты из моркови. А если вы хотите сделать их из свеклы, сначала отварите ее в воде до мягкости, очистите и натрите на терке.

Овощное рагу

По 1/2 картофелины, моркови, репы; 2 кочешка цветной капусты, 1/4 помидора, зеленый горошек, сливочное масло и сметана — по чайной ложке, рубленая зелень петрушки и укропа — 1/2 чайной ложки, соль — на кончике ножа.

Очищенные и нарезанные дольками морковь и репу потушите в воде (1/4 стакана) до полуготовности. Добавьте нарезанный дольками картофель (его можно вначале слегка обжарить в масле), отваренную измельченную цветную капусту и зеленый горошек. Все перемешайте, посолите, влейте 3—4 ложки отвара, в котором тушились морковь и репа, положите масло и тушите под крышкой минут 15. Добавьте мелко нарезанный помидор, сметану и еще минут 10 тушите. Готовое рагу посыпьте зеленью.

Оладьи из кабачка

Кабачок (очищенный от кожуры и сердцевины) — 100 граммов, 1/4 сырого яйца, сливочное (или растительное) масло и мука — по полторы чайные ложки, сметана — чайная ложка, соль — на кончике ножа.

Натрите кабачок на мелкой терке, дайте отстояться, жидкость слейте, а массу смешайте с желтком, мукой, взбитым в пену белком и посолите. Обжаривайте оладьи с обеих сторон, выкладывая массу ложкой на горячую сковородку. Перед подачей на стол полейте сметаной.

Диетсестра
Л. А. ПРОТАСОВСКАЯ

См. «Здоровье» №№ 3, 5—8 за 1973 год.

Поздравляем победителей!

Рассмотрев фотографии, присланные на фотоконкурс «Наше здоровье — в наших руках», жюри приняло решение:

первую премию присудить С. Г. Новикову (Челябинск) за фото «Жаркая» баня»;

вторые премии присудить А. И. Мохову (Москва) за фото «С папой на прогулке», А. Г. Бурьбо (Белгород) за фото «Осень»;

третьи премии присудить С. К. Брюхову (Челябинск) за фото «Прогулка», А. И. Докучаеву (Запорожье) за фото «Делай как я».

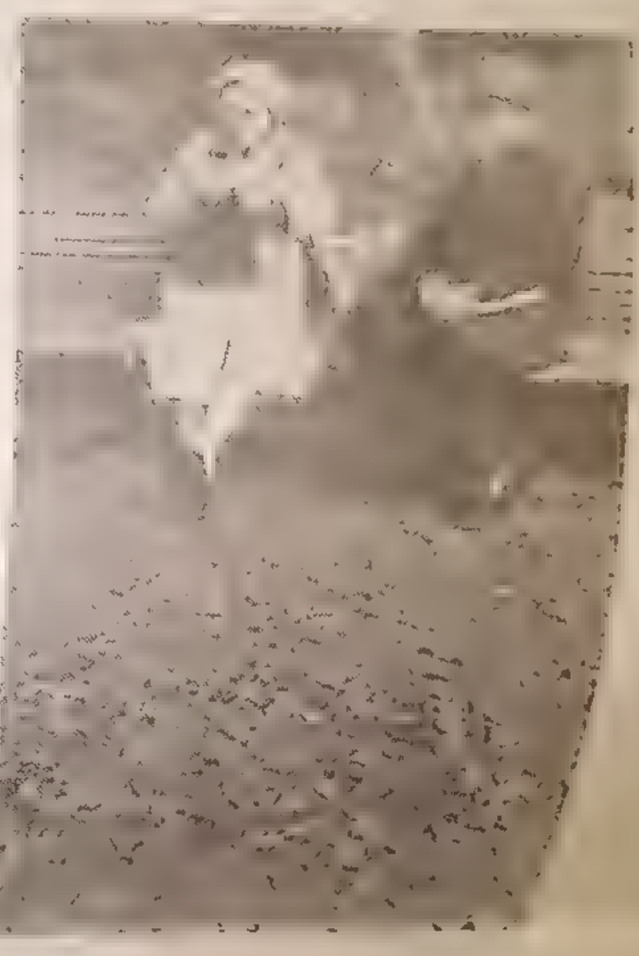
Благодарим всех принявших участие в фотоконкурсе.

ПЕРВАЯ ПРЕМИЯ

«Жаркая» баня

ВТОРАЯ ПРЕМИЯ

С папой на прогулке



Осень

ТРЕТЬЯ ПРЕМИЯ

Делай как я

Прогулка

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

В. Л. СТРАКОВСКАЯ,
кандидат
медицинских наук

В. Е. ЛАДЫГИНА,
кандидат
медицинских наук

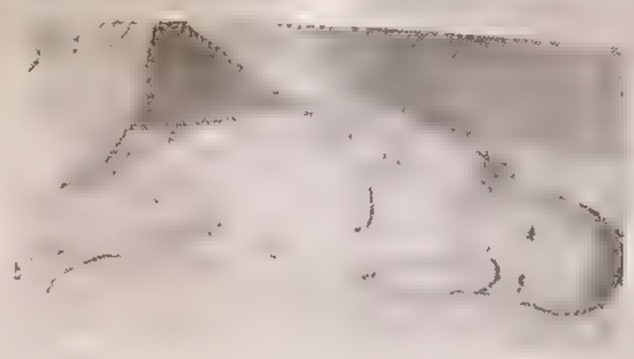
Ребенку, родившемуся раньше срока, естественно, труднее, чем доношенному, приспособиться к новым условиям жизни. Ведь его организм не достиг той степени зрелости, при которой переход к существованию во внешней среде естествен и закономерен. Такому ребенку необходимо помочь справиться с трудностями адаптации. Для этого нужно правильно его выхаживать и — что не менее важно — развивать его физически.

Целенаправленные физические упражнения, как показал опыт Института педиатрии АМН СССР, для недоношенных детей чрезвычайно важны. Они способствуют совершенствованию деятельности нервной системы, органов дыхания и кровообращения, тренируют терморегуляционные механизмы и тем самым оказывают закаливающее действие на организм, повышают его защитные силы. У недоношенных детей, с которыми занимались лечебной физкультурой, в 2—3 раза реже возникали острые респираторные заболевания. А если и возникали, то протекали относительно нетяжело и без осложнений. Лечебная физкультура способствовала также более быстрой нормализации мышечного тонуса, улучшению эмоционального состояния — дети раньше начинали улыбаться, гулить.

ОБЫЧНО НЕДОНОШЕННОГО РЕБЕНКА ВЫПИСЫВАЮТ ДОМОЙ, КОГДА МАССА ЕГО ТЕЛА ДОСТИГАЕТ 2500—3000 ГРАММОВ. С ЭТОГО ВРЕМЕНИ И РЕКОМЕНДУЕТСЯ НАЧИНАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ С НИМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ПОЛУЧИВ РАЗРЕШЕНИЕ УЧАСТКОВОГО ПЕДИАТРА. И в процессе занятий надо постоянно с ним советоваться, так как

1

2



3

физическое воспитание недоношенного ребенка требует большой осторожности.

Лечебная гимнастика, массаж должны всегда вызывать у ребенка положительные эмоции. И если во время занятий он спокоен, весел, значит, они проводятся правильно. Если же появляются признаки утомления: недовольство, возбуждение или, наоборот, вялость, пассивность, — есть основания предположить, что нагрузка слишком велика. В этом случае обязательно посоветуйтесь с врачом. Возможно, он сочтет необходимым пересмотреть комплекс упражнений.

Занятия лечебной физкультурой и массаж следует проводить ежедневно в любое удобное время, но обязательно в одни и те же часы. Причем либо за 30 минут до кормления, либо через 45—60 минут после него. Комнату предварительно надо проветрить, температура воздуха должна быть не ниже 20—21 градуса. В теплое время года можно заниматься при открытом окне. Однако имейте в виду, что недоношенные дети быстро устают и охлаждаются. Чтобы избежать этого, занятия лучше проводить в два приема, особенно поначалу. Например, утром и вечером. Продолжительность каждого занятия вначале 5—8 минут. Если ребенок чувствует себя хорошо, следует каждую неделю увеличивать продолжительность занятий на 3—5 минут и постепенно довести до получаса. Дыхательные упражнения следует выполнять 3—5 раз в день.

Во время занятий негромко и ласково разговаривайте с ребенком, улыбкой и тоном поощряйте его действия. Это будет способствовать развитию зрительных и слуховых реакций.

НАЧИНАЙТЕ ЗАНЯТИЯ С ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ. Придав ребенку вертикальное положение, прислоните его к груди, а свободной рукой ритмично надавливайте на его спинку, перемещая ладонь от шеи к пояснице **(фото 1)**.

Положите ребенка на спину. Мягко, ритмично надавливайте ладонями на передние и боковые поверхности грудной клетки, но не на грудину **(фото 2)**.

Положите ребенка на левый бок, поднимите вверх его правую руку, затем опустите и ритмично, мягко надавливайте ею на боковую поверхность его грудной клетки **(фото 3)**. То же на другом боку.

Каждое дыхательное упражнение повторяйте 3—4 раза, но в более медленном темпе, чем дышит ребенок

НЕДОНОШЕННОГО РЕБЕНКА

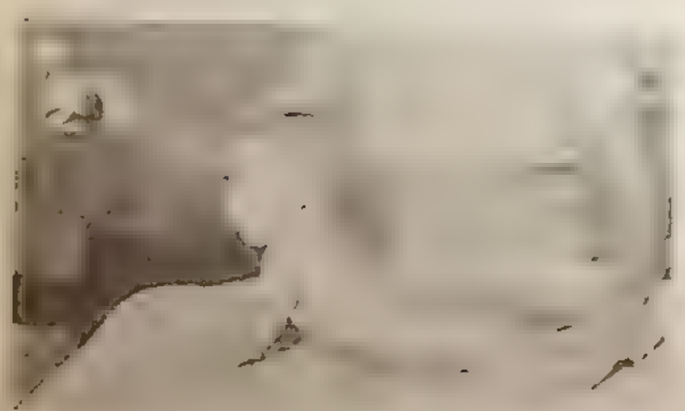
СЛЕДУЕТ ТАКЖЕ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ, ОСНОВАННЫЕ НА ИСПОЛЬЗОВАНИИ БЕЗУСЛОВНЫХ РЕФЛЕКСОВ. Суть таких упражнений заключается в том, чтобы вызвать у ребенка движения в ответ на раздражение пальцев стоп и кистей рук.

Положите ребенка на спину и выполните следующие упражнения:

— большими пальцами обеих рук, [illegible]енными в ладони ребенка, мягко

4

5



6

надавите на его ладонные поверхности, ближе к основанию большого пальца. В ответ на это у ребенка открывается рот, напрягаются мышцы шеи, иногда он наклоняет головку к груди. Повторите 3—4 раза;

— большими пальцами обеих рук (или игрушками, удобными для захвата) очень легко надавите на ладони ребенка — его пальцы сожмутся в кулак и схватят ваши пальцы или игрушку. Повторите 3—6 раз;

— указательным и средним пальцами захватите щиколотку ребенка, а большим пальцем нажмите на его подошву у основания пальцев. В ответ на это пальцы подожмутся **(фото 4)**. Затем штриховым движением направьте свой большой палец по внутреннему краю стопы к пятке и по наружному краю к мизинцу — пальцы разогнутся. То же самое проделайте со второй стопой. Повторите по 3—5 раз.

Поддерживая под мышки и повернув лицом к себе, попытайтесь поставить ребенка на стол. При соприкосновении его ступней с поверхностью стола полусогнутые ножки должны разогнуться. Повторите 4—6 раз.

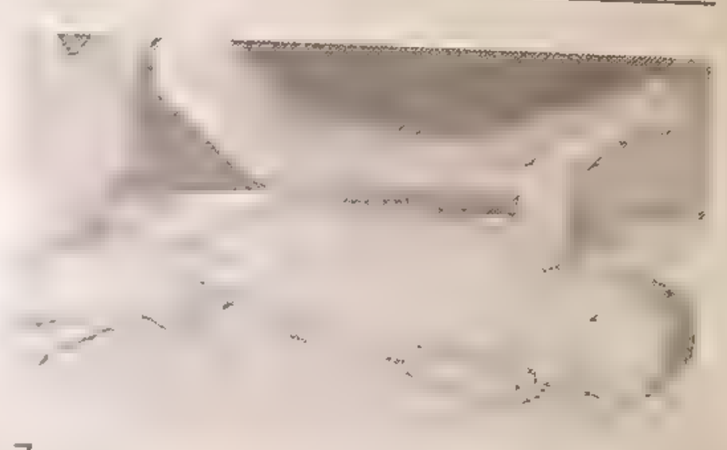
Так же поддерживая ребенка, наклоните его к себе — он начнет переступать **(фото 5)**. Повторите 2—4 раза.

Положите ребенка на живот так, чтобы он опирался на руки. Приставьте ладонь к стопам ребенка и слегка нажмите на них — малыш будет отталкиваться и пробовать ползти **(фото 6)**. Повторите 3—6 раз. Упражнения, поддерживающие и закрепляющие безусловные рефлексы, выполняйте 2 раза в день

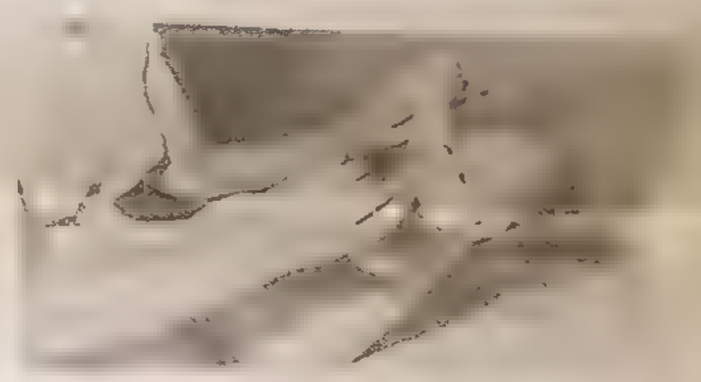
ОЧЕНЬ ВАЖНО С САМОГО НАЧАЛА СПОСОБСТВОВАТЬ И ФОРМИРОВАНИЮ У РЕБЕНКА НАВЫКОВ ДВИЖЕНИЯ.

С 1—2 МЕСЯЦЕВ его следует выкладывать на живот сначала 1—2 раза в день на 1—3 минуты, а спустя 10—12 дней — перед каждым кормлением на 10—20 минут. Поначалу это заставит ребенка поворачивать голову в сторону, а потом он научится поднимать и хорошо удерживать ее, опираясь на предплечья, а затем и на кисти выпрямленных рук. Чтобы облегчить выполнение упражнения, можно подложить под грудь ребенка сложенную в несколько раз байковую пеленку.

С 3—4 МЕСЯЦЕВ пора побуждать его поворачиваться на бок, сначала на один, потом на другой (по 3—4 раза). Для этого положите малыша на спину и, взяв своей левой рукой его правую руку, а правой рукой придерживая его правую ногу, начните слегка поворачивать его на левый бок **(фото 7)**. Можно



7



8

положить рядом игрушку, чтобы, заинтересовавшись, ребенок стремился сам повернуться к ней.

С 4—6 МЕСЯЦЕВ начните приучать ребенка сознательно тянуться к игрушке и брать ее в руки. По нескольку раз в день вкладывайте в руку малыша удобную для захвата игрушку и сжимайте ее его пальцами. Когда он научится крепко держать игрушку в кулачке, можно будет, потянув за нее, понуждать его присаживаться (3—6 раз) — это укрепляет мышцы живота и спины. Упражнение можно выполнять и без игрушки **(фото 8)**. Хотим предо-

Шагомеры

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НЕДОНОШЕННОГО РЕБЕНКА

стеречь: не сажайте малыша, особенно в подушки, пока он сам не научится садиться и прямо держать спину.

С 5—6 МЕСЯЦЕВ побуждайте ребенка активно ползать (это очень важно!) сначала на животе, а затем на четвереньках, положив перед ним игрушку или поощряя к этому словом. Если ему трудно выполнять упражнение, положите под его грудь свою руку и слегка подтягивайте его вперед. Повторите 4—6 раз.

ПОМИМО ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НЕОБХОДИМ МАССАЖ. Поскольку кожа у недоношенных детей в первые месяцы жизни тонкая, сухая и легкоранимая, вначале приходится ограничиваться наиболее щадящим приемом массажа — поглаживанием, выполняя каждое движение 4—6 раз.

Положите ребенка на спину. Большой палец своей левой руки вложите в правую руку ребенка и слегка придерживайте ее остальными пальцами. Правой рукой поглаживайте внутреннюю поверхность предплечья и наружную плеча в направлении от кисти к плечу **(фото 9)**. Так же поглаживайте другую руку ребенка.

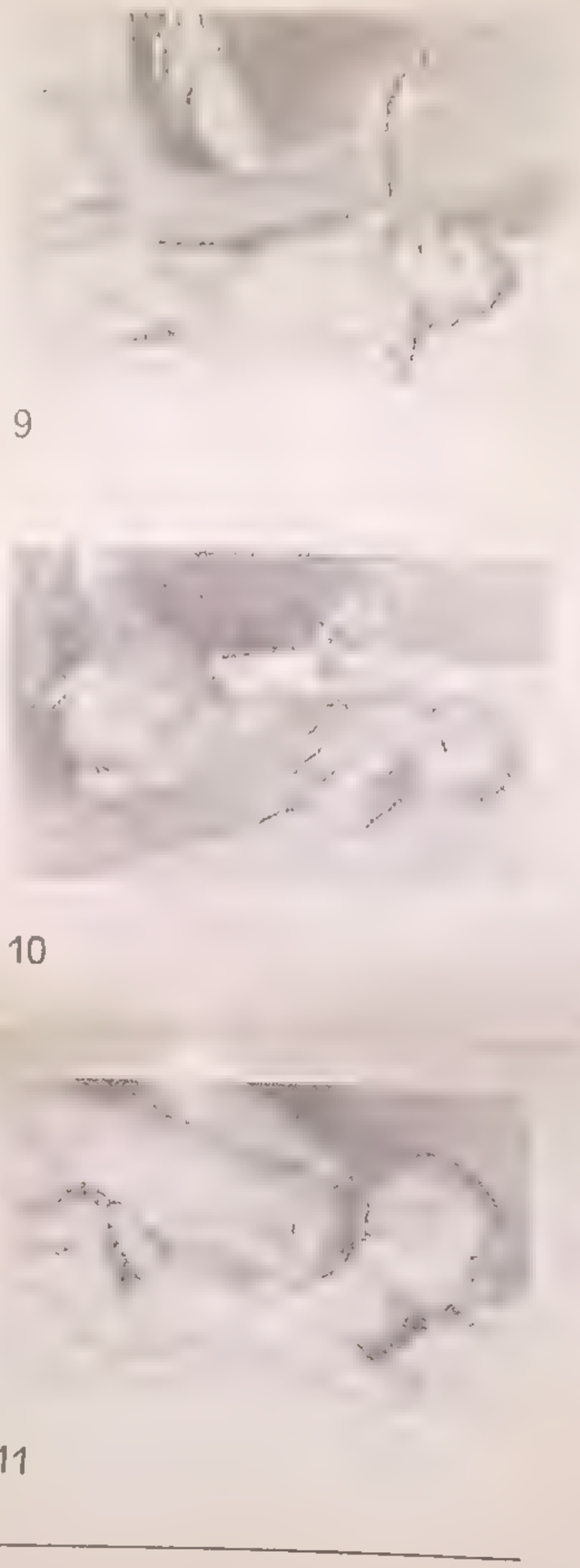
После этого перейдите к поглаживанию ног. Левой рукой придерживайте левую ногу ребенка за пятку, а правой поглаживайте наружную и заднюю поверхности ноги от стопы к бедру. Так же поглаживайте другую ногу.

Поглаживание стоп выполняйте так: придерживая пальцами обеих рук стопу ребенка, большими пальцами поглаживайте ее тыльную поверхность в направлении от пальцев к лодыжке, огибая ее круговыми движениями.

Поглаживайте пальцами грудную клетку по межреберным промежуткам от грудины к боковым поверхностям, не нажимая на грудину **(фото 10)**.

Живот ребенка поглаживайте ладонью по часовой стрелке.

Положите ребенка на живот. Поглаживайте его спину от ягодиц к шее



9

10

11

тыльной стороной кистей **(фото 11)**, а от шеи к ягодицам — ладонями.

ГИМНАСТИКА И МАССАЖ ДОЛЖНЫ СОЧЕТАТЬСЯ С ЗАКАЛИВАНИЕМ. Закалять ребенка надо постепенно, осторожно. На первых занятиях обнажайте его частично. Например, выполняя упражнения для рук или массируя их, открывайте верхнюю часть тела ребенка, а нижнюю прикрывайте пеленкой. Во время же упражнений для ног оставляйте на ребенке распашонку. Потом, когда он привыкнет к таким воздушным ваннам, можно будет, занимаясь гимнастикой, обнажать его полностью.

Одно из эффективных средств закаливания — прогулки. Их следует начинать тоже с разрешения участкового педиатра. Зимой с недоношенным ребенком можно гулять при температуре не ниже 10—12 градусов мороза. Вначале продолжительность прогулок не должна превышать 5—10 минут. Постепенно ее следует увеличить до полутора-двух часов. В холодное время года при хорошей погоде ребенок должен гулять 2—3 раза в день. Летом он может находиться на воздухе весь день.

Одевайте ребенка так, чтобы во время прогулки он не перегревался и не мерз. Проконтролируйте, правильно ли вы его одеваете, измерив по возвращении с прогулки его температуру — она должна быть нормальной. Терморегуляция у недоношенных детей несовершенна, и перегревание легко вызывает повышение температуры даже у здорового ребенка.

Солнечные ванны недоношенным детям первого года жизни не рекомендуются. А воздушные очень полезны. Принимать их надо в местах, защищенных от ветра и прямых солнечных лучей, например, в тени деревьев.

Используйте для закаливания ребенка и воду. Первая и простейшая водная процедура — купание. Начинать купать недоношенных детей, как и доношенных, надо сразу же после заживления пупочной ранки. Сначала температура воды может быть в пределах 36—37 градусов, потом ее постепенно снижают до 34—32 градусов. На протяжении первого года жизни недоношенных детей рекомендуется купать каждый день.

Уважаемая редакция!
Я слышала, что существуют дни, когда зачатие не происходит, и дни, когда оно происходит обязательно. Правда ли это?

Московская область *Н. П.*

Существуют дни благоприятные

НА ВАШ ВОПРОС можно ответить утвердительно. Но правильнее было бы говорить о том, что существуют дни, более благоприятные для зачатия, и дни менее благоприятные; абсолютной гарантии ни в первом, ни во втором случае быть не может.

Зачатие наступает тогда, когда происходит слияние двух половых клеток — мужской и женской. Для этого женская яйцеклетка должна созреть, выделиться из яичника и продвинуться в просвет маточной трубы. Пока в трубе нет зрелой яйцеклетки, невозможно и зачатие.

Сроки наличия или отсутствия яйцеклетки можно определить, но не абсолютно точно, а с известной степенью вероятности.

Женщины знают: если наступила менструация, значит, нет беременности. Действительно, с первого дня менструации из матки начинает отторгаться слизистая оболочка, которая в случае зачатия должна была бы стать благоприятной почвой для развития оплодотворенного яйца. К концу менструации вместе с менструальной кровью выделяется вся слизистая оболочка матки, остается только основной слой.

И сейчас же наступает новый цикл: в яичниках начинается созревание очередной яйцеклетки, а в матке из основного слоя образуется слизистая оболочка, готовая принять эту клетку, если она будет оплодотворена.

Созревание завершается в среднем в первую половину цикла. Специальными исследованиями установлено, что при 23—24-дневном менструальном цикле зачатие может произойти на десятый — двенадцатый день, считая от первого дня менструации, а при 28—29-дневном — на двенадцатый — четырнадцатый день.

Однако необходимо учитывать, что у одних женщин созревание и выход яйцеклетки (овуляция) может закончиться к 10-му дню менструального цикла, у других — гораздо позднее, например, к 18—20-му. Таким образом, установить благоприятные и неблагоприятные для зачатия дни можно лишь приблизительно.

Этот подсчет будет более точным, если каждая женщина установит свои индивидуальные сроки овуляции. А сделать это возможно.

Ученые установили, что циклические процессы, происходящие в матке и яичниках, сопровождаются изменениями температуры. Через день-два после овуляции температура в прямой кишке поднимается выше 37 градусов и держится 10—12 дней. За 2—3 дня до наступления следующей менструации температура снова снижается и до очередной овуляции держится ниже 37 градусов.

Чтобы определить свой индивидуальный цикл, следует в течение нескольких месяцев (точнее, в течение нескольких менструальных циклов) ежедневно измерять ректальную температуру. Кончик обычного градусника в положении лежа на боку вводят в анус (задний проход) приблизительно на 5 сантиметров. Держать его надо 7—10 минут. Делают это по утрам, не вставая с постели и не опорожняя мочевого пузыря и кишечника.

Результаты измерения надо записывать, отмечая дни менструации. Во время какого-либо заболевания, сопровождающегося общим повышением температуры тела, показатели, конечно, искажаются, и приходится со следующего цикла начать измерение снова.

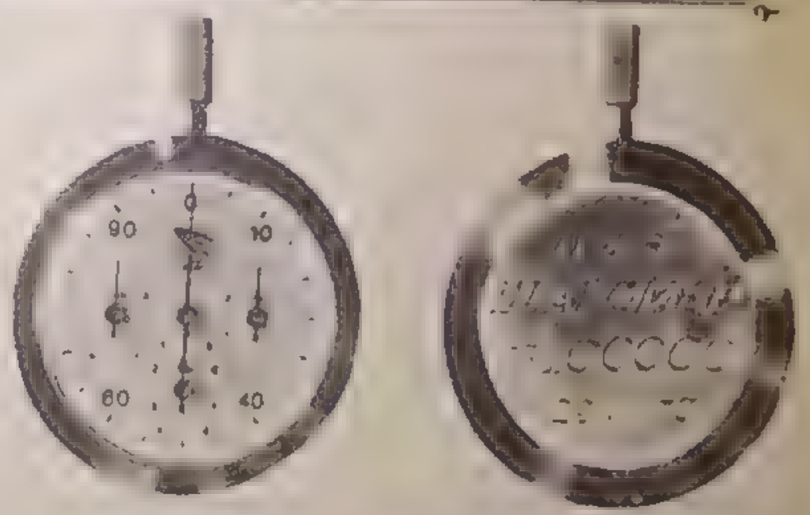
Период, начинающийся за 1—2 дня до повышения температуры и кончающийся вторым днем после ее повышения, считается самым благоприятным для зачатия.

Чтобы не ошибиться в подсчетах, рекомендуем вам обязательно проверить результаты ваших наблюдений у врача женской консультации.

Зоя Сергеевна ЗЕМБИЦКАЯ,
доктор медицинских наук

Киев

Шагомеры можно купить в спортивных, часовых и универсальных магазинах



После опубликования в нашем журнале статьи «Шагомер» в адрес редакции поступили сотни писем, в которых читатели спрашивают: кто делает шагомеры, где их можно приобрести и за какую цену.

Редакция обратилась к автору статьи Ш. Т. Абубекирову с просьбой ответить на эти вопросы.

ПЕРВЫМ в Советском Союзе начал выпускать шагомеры Пензенский часовой завод в 1968 году. Сначала они имели емкость шкалы на 10 000 шагов. Затем конструкторы завода модернизировали этот прибор. Теперь шагомеры выпускаются с емкостью шкалы на 100 000 шагов и имеют стопорное устройство для остановки отсчета в нужный момент.

В июле 1970 года завод выпустил стотысячный шагомер; выпуск их продолжается. Шагомеры можно приобрести в спортивных, часовых и универсальных магазинах; цена 11 рублей.

Шамиль Тагирович АБУБЕКИРОВ,
инженер

Пенза

Уважаемая редакция!

Моему сыну полтора года, у него на веках очень часто бывает ячмень, и в это время он плохо себя чувствует. Объясните, пожалуйста, что это за болезнь, отчего она бывает у детей и как от нее избавиться?

С уважением

Село Гроза Харьковской области

А. НЕМАШКАЛО

Ячмень — не простое заболевание

ЯЧМЕНЬ — острое гнойное воспаление волосяного мешочка и сальной железы, находящейся у края века. Вызывают это заболевание гноеродные микробы, в основном стафилококки; скапливаясь на веках и ресницах, они могут внедряться в волосяной мешочек.

Часто возникают ячмени, как правило, у тех людей, у которых снижена общая сопротивляемость организма, нарушен обмен веществ, имеется малокровие, авитаминоз. Предрасполагает к возникновению ячменя и воспалительное заболевание век — блефарит, которое у детей может быть связано с близорукостью.

Ячмени могут быть (особенно в сочетании с фурункулезом) одним из первых признаков диабета, ибо кровь, в которой повышено содержание сахара, служит хорошей питательной средой для стафилококков.

Чем вызвано появление ячменей у вашего ребенка, заочно определить, естественно, нельзя. Это должны сделать ваш участковый педиатр и глазной врач. Они же назначат и лечение. В большинстве случаев оказывается достаточно провести, например, курс витаминотерапии (особенно полезны витамин А и комплекс витамина В), чтобы повысить сопротивляемость организма и избавить ребенка от ячменей. В более тяжелых случаях приходится прибегать к антибиотикам, переливанию крови. Иногда больным назначают ультрафиолетовое облучение.

Поскольку у вашего ребенка появление ячменей сопровождается ухудшением самочувствия (а это бывает нередко), старайтесь создать ему покой, уложите в постель и прикладывайте к веку сухое тепло, например, маленький пузырек с горячей водой, обернутый в чистый, свежевыглаженный носовой платок. Тепло способствует расширению сосудов и улучшению местных обменных процессов.

Конечно, лучше начать прикладывать тепло, как только вы заметите первые признаки заболевания (отечность и покраснение века, увеличивающуюся припухлость его края),— этим можно предупредить развитие ячменя. Но и тогда, когда он уже созревает (на вторые-третьи сутки припухлость становится величиной с маленькую горошину и на верхушке ее, в центре, заметна гнойная желтоватая головка), тепло полезно: оно ускорит этот процесс; ячмень быстрее вскроется и интенсивнее произойдет отток гноя.

Ни в коем случае не делайте влажных компрессов, примочек (в том числе и с чаем), так как влага способствует распространению стафилококков в близлежащие волосяные мешочки и образованию новых ячменей.

Помимо сухого тепла, хорошо действует однопроцентная желтая ртутная мазь. Если врач рекомендовал пользоваться ею, наносите мазь на ячмень прокипяченной стеклянной палочкой (ее можно купить в аптеке) тонким слоем 2—3 раза в день (вечером не позже чем за час до сна). Если мазь с века попадает в глаз, не беспокойтесь, это не опасно. Перед ультрафиолетовым облучением мазь надо снимать: она задерживает лучи.

Хранить мазь нужно в прохладном месте, раз в неделю заменять ее новой. Каждый раз перед употреблением верхний слой снимайте и берите нижележащий, более свежий.

Когда созревший гнойничок самопроизвольно вскрывается, из него обильно выделяется гной. Осторожно удаляйте его стерильным бинтом, не нажимая на веко. Ни в коем случае нельзя выдавливать гнойный стержень. Это чревато тяжелыми последствиями: веки обильно снабжены кровеносными сосудами, и гноеродные микробы могут с током крови попасть в мозг и вызвать воспаление его оболочек — менингит; возможно и другое опасное заболевание — флегмона глазницы.

Завязывать больной глаз не надо, но если на улице холодно, не выводите ребенка на прогулку, пока ячмень не пройдет, так как холод усугубляет воспалительный процесс.

Денисова

Нина Васильевна ДЕНИСОВА,
заведующая детской глазной консультативной поликлиникой при московской детской городской клинической больнице № 1

Я считаю, что съесть финик — все равно что съесть конфету. Ведь финики не заменяют свежих фруктов?

Новосибирск

Г. ЛЯХОВСКИЙ

Финики питательны

ФИНИКИ и впрямь не могут заменить свежие фрукты, но тем не менее они не только вкусны, но и полезны.

У нас в стране продаются подаяленные плоды финиковой пальмы. Возделывают ее главным образом в ОАР, Иране, Ираке, Алжире, Пакистане. В африканских странах финики составляют существенную часть питания населения.

Свежие финики — сочная ягода, покрытая кожицей, которая не допускает полного высыхания мякоти. Созревшие плоды сортируют по цвету, форме, величине, обрабатывают горячим паром, затем подсушивают, прессуют и потом упаковывают. В таком виде они хорошо сохраняются.

По калорийности финики превосходят многие другие плоды: 100 граммов дают примерно 300 килокалорий.

Финики содержат около 70 процентов сахара. Вот почему их не следует есть людям, страдающим сахарным диабетом, ожирением.

Сравнительно много в финиках клетчатки. Поэтому они благоприятно действуют при запорах.

Не рекомендуются финики при острых воспалительных желудочно-кишечных заболеваниях.

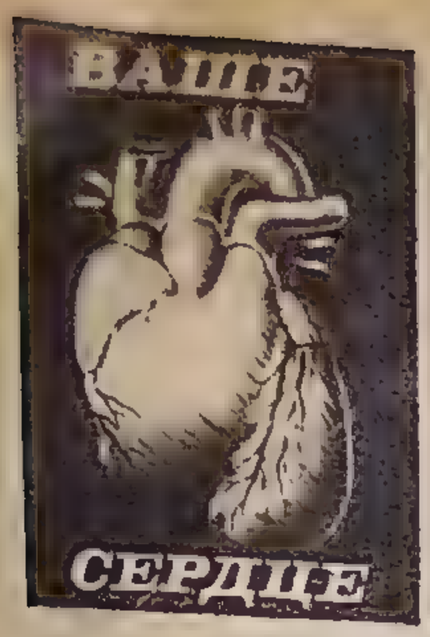
Богаты финики минеральными солями: они составляют около 1,5 процента веса плода. Ценно, что минеральный состав фиников характеризуется высоким содержанием солей калия и железа. В 100 граммах фиников—610 миллиграммов калия и 3,6 миллиграмма железа.

Как известно, калий имеет большое значение в регуляции сердечной деятельности и водно-солевого обмена в организме. Поэтому финики могут быть особенно полезны тем, у кого выявлены заболевания сердца и сосудов.

200 граммов фиников могут покрыть половину суточной потребности человека в железе, столь необходимом для обогащения крови кислородом и для клеточного дыхания

Степанова

Елена Николаевна СТЕПАНОВА,
старший научный сотрудник Института питания АМН СССР



Говорят специалисты Института кардиологии имени профессора А. Л. Мясникова АМН СССР

СЕРДЦЕ

БЕСПОКОЙСТВО, подавленность, гнев, страх, опасение, радость — подобные состояния знакомы каждому. Все это так называемые эмоциональные реакции. Они проявляются в той или иной степени у всех организмов, имеющих развитую центральную нервную систему, однако только у человека наиболее разнообразны и сложны.

Эмоции — своеобразный и очень важный, выработанный в ходе эволюционного процесса механизм. В каждом конкретном случае они вызывают ответные реакции организма, определяющие поведение человека.

Клиницистам известны случаи, когда сильное эмоциональное возбуждение вызывает внезапную гибель человека, а непосредственной причиной смерти в таких случаях может быть резкое нарушение работы сердца. Известно также, что длительное воздействие отрицательных эмоций — страха, беспокойства, подавленности, обиды — нередко предшествует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний или утяжеляет их течение. Часто можно услышать: «Стоит поволноваться, как у меня начинается боль в сердце» или «повышается давление».

Почему так происходит, если эмоции выработались в процессе эволюционного развития как ценные приспособительные, а значит, и полезные реакции? Вопрос этот сложный, и чтобы на него ответить, надо сначала разобраться, как связаны эмоциональные реакции с работой сердца.

Изменения выражения лица, голоса, цвета кожи, то есть те проявления, которые мы видим у человека при эмоциональном возбуждении, отображают лишь незначительную часть процессов, протекающих в это время в организме. Назовем хотя бы некоторые из них: повышается или понижается артериальное давление; усиливается или замедляется секреторная деятельность желез внутренней секреции, меняются перистальтика (ритмичные сокращения) кишечника, температура тела, электропроводность кожи, химический состав крови. Все эти сдвиги могут быть кратковременными или сохраняться длительно.

В то же время эмоциональные возбуждения — положительные или отрицательные (а они все управляются центральной нервной системой) — вызывают своеобразные, присущие именно им изменения внутреннего состояния.

Приспосабливается к этому и сердце. Однако усиление его работы происходит не только в ответ на сигналы, поступающие из центральной нервной системы. Многие эмоциональные возбуждения сопровождаются усиленным выделением в кровь гормонов надпочечников — адреналина и норадреналина. Эти гормоны непосредственно действуют и на сердце, увеличивая силу и частоту его сокращений, резко повышают в нем обмен веществ.

Иногда при очень сильных эмоциональных возбуждениях работа сердца замедляется, но чаще оно использует свои огромные резервные силы. Сердце, как мышечный насос, способно почти десятикратно увеличивать свою производительность. Резервные силы его проявляются и при больших физических нагрузках. Не обладай сердце этим свойством, мы не могли бы даже радостно волноваться, бегать, совершать резкие движения, трудовые усилия. Спортивные игры, дающие такое наслаждение, были бы нам недоступны.

Но резервные возможности сердца не заложены в него неизменными от рождения. Они приобретаются, совершенствуются исключительно в результате постоянной физической тренировки, которая способствует возрастанию силы сердечных сокращений, более полному и быстрому расслаблению миокарда. Тренированное сердце при эмоциональном возбуждении способно не только увеличить частоту сокращений, но и объем крови, выбрасываемой за каждое сокращение.

В то же время нетренированное сердце на увеличение нагрузки отвечает в основном увеличением частоты сокращений. Это примерно то же, что и бег, совершаемый маленькими шажками. И вот энергии затрачивается много, а эффект невелик!

Избыток адреналина, появляющегося в крови при эмоциях, заставляет нетренированное сердце «шагать» все мельче, напряженнее. Поэтому оно не в состоянии справляться с нагрузками, сопровождаемыми сильными нервными возбуждениями. В таких случаях возникает сердечная недостаточность.

Есть еще одна важная особенность, влияющая на восприятие сердцем эмоциональных напряжений. И касается она питания сердечной мышцы. Известна прямая связь между объемом работы сердца и интенсивностью его кровоснабжения. Чем сильнее и чаще сокращается сердце, тем больше крови поступает в сосуды, питающие его.

Увеличение кровоснабжения миокарда происходит главным образом вследствие расширения коронарных сосудов.

Эта приспособительная реакция в значительной мере определяется внутрисердечными механизмами. Усиление работы сердца сопровождается интенсификацией обмена веществ в миокарде, а это само по себе способствует расширению сосудов. Таким образом, вместе с увеличением работы сердца автоматически повышается доставка к нему с кровью кислорода и продуктов питания. Как оказалось, здоровое сердце при больших нагрузках способно пятикратно увеличить кровоток по коронарным сосудам благодаря их расширению.

Если же коронарные сосуды вследствие, например, атеросклероза потеряли способность расширяться, тогда в усиленно работающую мышцу сердца не поступит необходимое количество крови. Возникает так называемая коронарная недостаточность.

При атеросклерозе как небольшое, так и более сильное нервное возбуждение, сопровождающееся появлением в крови большого количества адреналина и усилением работы сердца, может вызвать приступ коронарной недостаточности. Поэтому для таких людей эмоциональные возбуждения опасны.

В последнее время обнаружена еще одна важная особенность в регуляции просвета сосудов. В опытах на животных было установлено, что у интенсивно работающего органа сосуды не только расширяются, но и перестают подчиняться нервным сигналам, приказывающим им сузиться. И чем интенсивнее работает сердце, тем больше выражено это неподчинение.

Следует отметить, что в сердечной мышце обмен веществ очень высок даже в то время, когда человек отдыхает. Это ясно из следующего сопоставления: сердце человека, находящегося в покое, работает с большей интенсивностью, чем скелетные мышцы бегущего с максимальной скоростью. Подобная работа возможна при интенсивно текущем обмене веществ. Он обеспечивает энергию для сокращений миокарда и вместе с тем оберегает коронарные сосуды от влияния сосудосуживающих сигналов.

Однако с возрастом интенсивность обмена веществ понижается, особенно ослабевает в сердце кислородный обмен. Он еще более снижается от физической бездеятельности. Ослаблению кислородного обмена, как установлено, способствует повышенное содержание сахара в крови при

См. «Здоровье» № 1 за 1972 год.

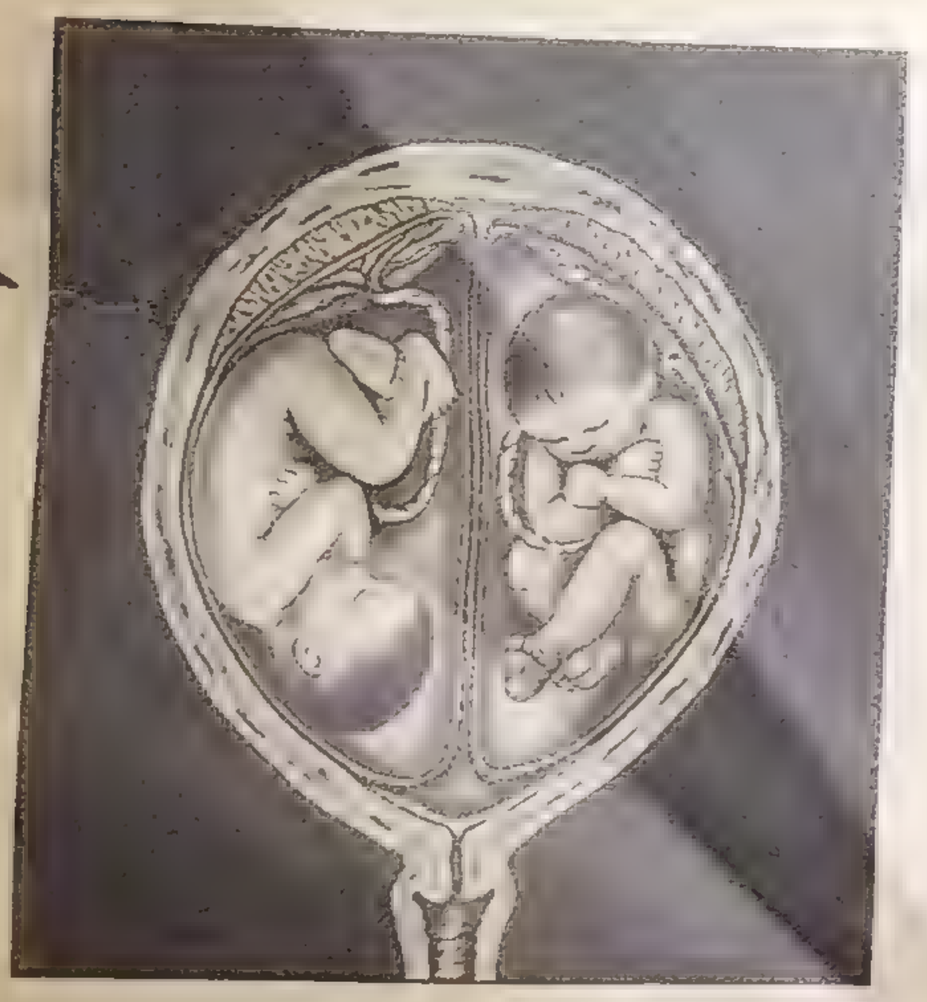
[illegible] предшествуют наступлению родов и называются предвестниками. К ним относятся и нерегулярно появляющиеся безболезненные сокращения стенок матки — ложные схватки. Если эти схватки становятся сильнее, продолжительнее и начинают следовать одна за другой через 15—20 минут, то это уже сигнал начавшихся родов. Затем схватки становятся еще чаще и интенсивнее, повторяясь каждые 2—3 минуты.

Роды требуют большого напряжения не только от матери, но и от рождающегося плода.

Плод уже имеет длину 50—52 сантиметра, вес его 3 200—3 500 граммов, а иногда несколько больше или меньше. Во время родов в организме матери создаются благоприятные условия для его продвижения.

Прежде всего необходимо, чтобы раскрылась шейка матки. Период раскрытия шейки матки — **первый период родов** — продолжается в среднем у первородящей женщины от 11 до 14 часов, а у повторнородящей — 6—9 часов. Постепенно, с каждой схваткой, шейка матки все более сглаживается и раскрывается. В тот момент, когда она раскрывается полностью, на высоте одной из схваток плодный пузырь (оболочка, в которой заключен плод) разрывается, и часть околоплодных вод изливается наружу. Плод получает возможность для дальнейшего продвижения по родовым путям.

Наступает **второй период родов** — период изгнания плода. Он непродолжителен: всего около двух-трех часов у первородящих и около одного часа у повторнородящих. Теперь плоду предстоит преодолеть костное кольцо таза матери. Если у женщины нормальный по размерам и форме таз, то головка плода, несколько изменяя свою конфигурацию, хорошо приспосабливается и без особых затруднений проходит через костное кольцо. Временное изменение формы головки во время родов становится возможным благодаря тому, что кости черепа плода податливы и могут смещаться. Через несколько дней после родов головка принимает свою обычную округлую форму. Поэтому не

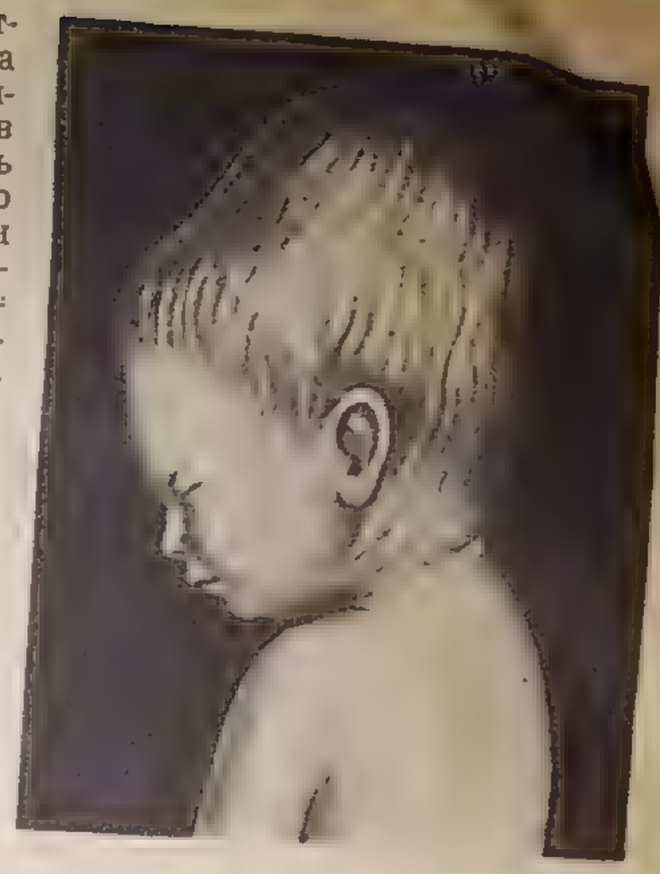


Положение близнецов в матке (один из вариантов).

стоит беспокоиться, если ребенок родится с несколько удлиненной головкой.

Во втором периоде родов вместе со схватками возникают потуги (сокращения мышц брюшного пресса и диафрагмы), увеличивающие силу изгнания. Очень важно умело управлять потугами. Этому женщину учат еще в консультации, на занятиях по психопрофилактической подготовке к родам. А в родильном доме врач и акушерка обязательно подскажут, когда и как надо тужиться, когда задержать потугу и когда расслабиться, отдохнуть.

Как только появятся потуги, акушерка непременно порекомендует женщине лежать в удобной позе, не делать лишних движений. Во время потуг надо вести себя спокойно, сосредоточенно, не запрокидывать голову, а, наоборот, удерживать дыхание, прижав подбородок к груди. Это будет способствовать усилению потуги.



Умеренное изменение конфигурации головки.

Чтобы не произошел разрыв промежности, надо очень четко выполнять все, что потребует принимающий роды. Особенно ответственный момент — так называемое врезывание головки (головка плода находится в половой щели). Ей надо помочь преодолеть препятствие, которое создают тазовые мышцы и кожа промежности. В это время акушерка приступает к выведению головки из половой щели. Если роженица будет беспокойна, не станет вопреки просьбе акушерки сдерживать потугу, то головка родится очень быстро и может произойти разрыв промежности. При медленном выведении головки (обычно вне потуги) целость промежности, как правило, сохраняется.

Итак, чтобы головка, а затем плечики рождались постепенно, а не сразу, необходимо удерживать или значительно ослабить потугу. Вслед за плечиками легко выходит и все туловище. Вместе с родившимся плодом изливаются так называемые задние воды.

Так протекают роды при положении плода головкой вниз. При тазовом предлежании вначале рождаются ягодички, а затем туловище и, наконец, головка.

Роды при многоплодной беременности имеют некоторые особенности. В результате большого растяжения стенок матки может возникнуть слабость родовой деятельности. У некоторых рожениц несколько затягивается первый период родов — раскрытие шейки матки. В таких случаях врач, осмотрев женщину и определив положение плода и степень раскрытия шейки матки, поможет ускорить этот период — вскроет плодный пузырь. Затем роды предоставляют их естественному течению.

После рождения первого плода роженице дают возможность отдохнуть. Если оба плода находились в матке в продольном положении, то примерно через полчаса-час родится второй плод. Если второй плод занимает косое или поперечное положение в матке, то уже через 20—30 минут после рождения первого плода врач приступает к родоразрешению: с помощью специальных акушерских приемов извлекает второй плод из матки. В последовом периоде за такой роженицей особенно тщательно наблюдают.

И вот вместе с усталостью пришла бодрящая, ни с чем не сравнимая радость: долгожданный ребенок родился и возвестил о своем появлении на свет громким криком. Над ним склонилась акушерка, перевязала и перерезала пуповину, соединявшую его с матерью. И с этого момента маленький человек начал свою самостоятельную жизнь.

Но для матери роды еще не закончились. Для нее наступил последний, **третий, период родов** — последовый, который длится 20—30 минут. После рождения ребенка через 10—15 минут вновь появляются схватки: это детское место отделяется от стенки матки и вместе с оболочками изгоняется наружу. Из влагалища выделяется небольшое количество крови, при нормальных родах не превышающее 200—250 миллилитров. На состоянии женщины такая кровопотеря не отражается.

Рождением последа заканчивается родовой акт. Однако женщина еще остается в родильном зале и за ней в течение 2 часов продолжает наблюдать акушерка. Если за это время не выявляются никакие осложнения, женщину переводят в послеродовую палату — начинается так называемый **послеродовой период**. Он имеет свои особенности, о которых мы расскажем в следующем номере журнала.

[illegible] всегда рядом и своевременно уст- [illegible] медикаментов.

БУДУЩЕЙ МАТЕРИ

РОДЫ

Кандидат медицинских наук
М. Д. Пирадова

ПО МЕРЕ того как приближается срок родов, женщины, особенно впервые ожидающие ребенка, испытывают естественное чувство беспокойства и волнения. Одних заботит исход родов для ребенка: каким он родится, все ли пройдет благополучно. Другие сосредоточивают все внимание на себе. У них появляется страх перед предстоящими родами и прежде всего перед болью, которую они считают неизбежной.

Подобная настроенность определяется степенью осведомленности и психологической подготовленности будущей матери к родам.

Знание своего организма — как он устроен, как работают его органы и системы, что может причинить вред здоровью, какие болезни существуют и как они проявляются, как их можно предупредить — необходимо всем людям. Располагая этими сведениями, человек становится хозяином своего здоровья, осмысленно сможет его оберегать.

Такая осведомленность чрезвычайно важна для будущей матери. О том, чтобы помочь ей в столь ответственный период жизни, позаботились отечественные ученые, разработавшие систему психопрофилактической подготовки к родам. Систему эту охотно применяют во многих странах, она получила мировое признание.

Беременная женщина, прошедшая курс психопрофилактической подготовки, не испытывает страха, переступая порог родильного дома. Она знает, что роды — это физиологический акт и совсем не обязательно, чтобы он был болезненным. А если болевые ощущения все же появятся и не снимутся специальными приемами обезболивания, которые будет проводить сама женщина, ей нечего волноваться. Врач и акушерка всегда рядом и своевременно устранят их с помощью медикаментов.

Конечно, роды требуют от женщины большого морального и физического напряжения. Очень важно беречь силы, рационально их использовать. А это может только та роженица, которая знает, какие процессы происходят в ее организме в период беременности и как следует вести себя во время родов. Почему, например, надо правильно дышать, когда и как надо расслаблять мышцы тела, в какое время отдыхать, а когда наиболее интенсивно «работать».

Подготовленная таким образом женщина активно участвует в родовом акте, не мешая, а, наоборот, помогая врачу и акушерке, осмысленно выполняет все их требования. Она понимает, что ее неправильное поведение во время родов может отрицательно сказаться на ребенке и вообще осложнить их течение.

Для подготовленной женщины роды никогда не бывают неожиданными, так как она сама умеет определить ориентировочную дату их наступления и готовится к ним заранее. Этому ее учат в женской консультации.

См. «Здоровье» № 1 за 1972 год

Срок родов определяют, отсчитав от первого дня последней менструации три месяца назад и прибавив к полученному числу семь дней. Если, например, последняя менструация началась 15 декабря, то, отсчитав от этого дня три месяца назад — 15 сентября — и прибавив 7 дней (15 + 7 = 22), получаем дату предполагаемых родов — то есть 22 сентября.

Повторяем, так определяется вероятный день родов, ибо установить его с абсолютной точностью невозможно. Но и такой примерный подсчет помогает ориентироваться и не быть застигнутой врасплох.

Кстати, знать эту примерную дату должен и муж, и, в частности, потому, что уже за два месяца до предполагаемых родов интимную жизнь следует прекратить. Иначе могут быть опасные осложнения и для женщины и для будущего ребенка.

Как видим, будущую мать учат многому и многое от нее требуют. Но то, как она все это будет выполнять, каким родится ребенок, в немалой степени зависит от отношения к ней мужа, родственников, ее окружающих, от обстановки в семье.

Беременная женщина нуждается в особенно чутком, внимательном отношении. Порою у нее может появиться повышенная раздражительность или, наоборот, апатия. Муж и другие члены семьи обязаны сделать все, чтобы вывести ее из такого состояния. Сделать это можно, окружив ее вниманием, заботой, нежностью, а не «вразумляя» доводами, мол, «ничего особенного, все рожают, не ты первая, не ты последняя».

Очень хорошо, если супруг серьезно, а не с шуточками относится к тому, что делает его жена по совету акушера-гинеколога: выполняет рекомендованные физические упражнения, повторяет приемы обезболивания. И можно ли относиться иначе, зная, что все это способствует нормальному течению родов, появлению на свет здорового ребенка!

Будущей матери необходимо много бывать на свежем воздухе. Одной гулять не всегда хочется, а главное, весьма рискованно — можно оступиться, упасть, причинив непоправимый вред себе и ребенку. Конечно, муж должен сопровождать ее, следить за тем, чтобы прогулки были обязательно ежедневными и той продолжительности, которую рекомендовал врач.

...Итак, идет последний, девятый месяц беременности. За 2—3 недели перед родами женщина чувствует, что ей стало как-то легче двигаться и дышать. Но появилось ощущение тяжести внизу живота и в пояснице: такое состояние объясняется тем, что матка несколько опустилась. Эти при-

Простое (неполное, чистое) ягодичное предлежание.

Приходится признать: наши слова не имели успеха. Диспансер Светлана посещала неаккуратно, не закончив лечения, уехала. Куда?

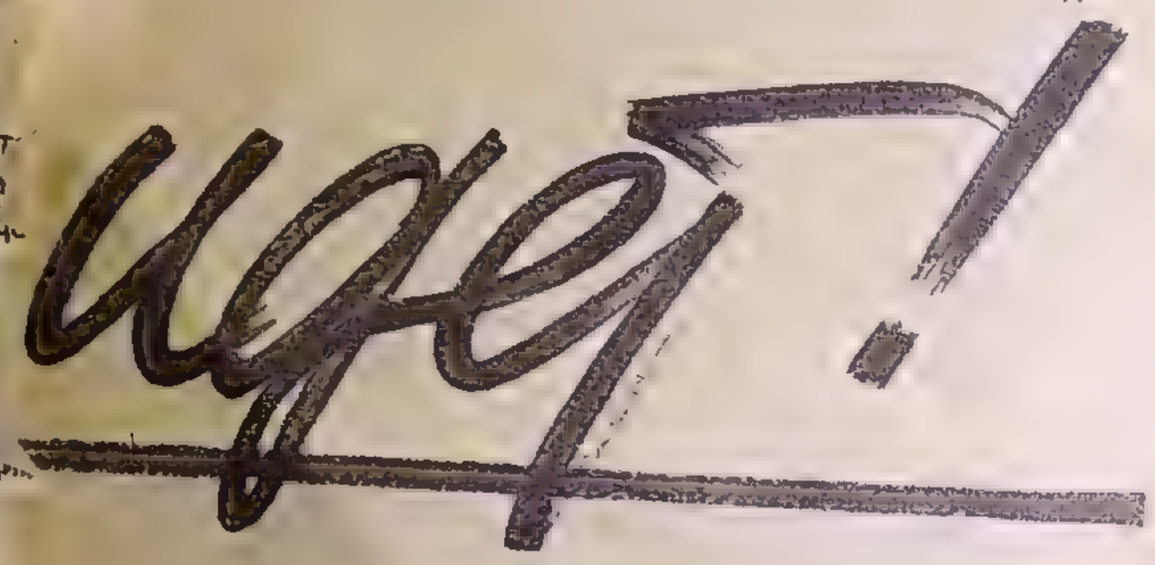
— Кажется, в Бердянск, на Азовское море,— сообщили родственники.

И вот по нашей просьбе бердянские врачи ищут Светлану. Отрадное известие: нашли, начали лечение. А потом снова огорчение: не долечилась, перестала ходить в диспансер. Снова поиски — и в Бердянске и в Москве. Но Светлана как сквозь землю провалилась.

Спустя несколько месяцев в ресторане одного из московских вокзалов была задержана компания молодых людей. Среди них оказалась молодая женщина. Ее болезненный, истощенный вид привлек внимание. Был приглашен врач, который осмотрел ее и направил для консультации к венерологу. Так мы снова обрели нашу Светлану...

Очень изменилась она за это время: сильно поредели волосы, на месте бровей — черточки, наведенные карандашом. На лбу, под редкой завитой челкой,— характерные красноватые, уплощенные бляшки.

И снова обследования, анализы. У Светланы — сифилис. На этот раз она не упорствовала, сама чувствовала, что больна. По характеру проявлений болезни можно было предположить, что заразилась Светлана примерно полгода назад. Но



и на этот раз невозможно было установить, кто из героев ее мимолетных «романов» стал источником заражения. Могло быть и так, что мужчина, заразивший ее гонореей, был одновременно болен сифилисом.

Инкубационный период этих заболеваний различен. При гонорее — 3—7 дней, а при сифилисе — 3—4 недели, и поэтому в случае одновременного заражения гонорея проявляет себя гораздо раньше. Лечение гонореи может изменить типичное течение сифилиса, удлинить инкубационный период, отодвинув начало болезни на 2—3 месяца, а то и больше.

Знали бы мы тогда, от кого заразилась Светлана, обследовали бы этого человека и могли бы судить, нуждается ли Светлана только в противогонорейном лечении или необходимо одновременно, не дожидаясь клинических проявлений сифилиса, провести ей предупредительное лечение. Тогда Светлана не заболела бы сифилисом. Теперь ей необходимо лечиться долго, упорно, терпеливо.

Светлану поместили в стационар. Выписываясь, она уже хорошо выглядела, снова была бодра, весела и дала слово, что доведет назначенное амбулаторное лечение до конца.

— Если снова будете неаккуратны, возникнет рецидив. Вы и сами останетесь больной и можете стать источником заражения. На половую жизнь до выздоровления полный запрет. Понимаете?

— Конечно, понимаю.

Светлана подарила нам ослепительную улыбку и снова исчезла. Ее искали, посылали запросы в разные города.

А в диспансере шла своим чередом тревожная, напряженная работа. Впрочем, и нам не всегда достаются одни тревоги. Бывают и радости: когда нас благодарит излеченный больной, когда без розысков и повесток человек сам приходит в диспансер, чтобы проверить, не заболел ли он.

Вот и сейчас в кабинете двадцатилетний студент. Взволнован, смущен, хочет верить, что зря потревожил врача. Жалоба, с его точки зрения, пустяковая: язвочка на половом органе, от которой он даже надеялся избавиться сам, смазывая ее различными дезинфицирующими средствами.

Врач, отметив специфический вид язвочки, ее округлую форму, красноватый цвет, блестящее, как бы лаковое дно, обратил внимание еще и на розовую, пятнистую сыпь, которой не заметил больной, на белесоватые высыпания по краю языка, на припухший лимфатический узел в паху.

Нет, не зря он пришел! Лабораторный анализ подтвердил предположение врача: студент болен сифилисом. От кого заразился Леонид? Не мог ли заразить еще кого-нибудь? Все это надо было выяснить как можно скорей.

— Нет у меня никого, кроме Оли. Это моя невеста. Очень чистая, прекрасная девушка. Мы только целовались.

— К сожалению, ваш поцелуй мог быть опасен для Оли. Приведите ее к нам.

Леонид бледнеет, почти плачет. Если действительно все так, как он говорит, эти переживания можно понять. Легко ли сказать невесте такое?

Но, к чести Леонида, через несколько дней Оля у нас. Милое, приятное лицо, робкий голос.

Наметанный взгляд врача сразу замечает на нижней губе округлое, желтоватое уплотнение.

— Это что у вас?

— Вероятно, прищемила губу, когда раскусывала косточку абрикоса.

Увы, причина не так невинна. Половая близость с больным человеком — наиболее частый путь заражения. Но нередко поцелуй больного, окурок его папиросы, его стакан могут сыграть роковую роль. У Оли тоже оказался сифилис в самой начальной стадии, о котором она не подозревала.

Сопоставление стадий заболевания свидетельствовало: не Оля заразила Леонида, а Леонид — ее. Оставшись наедине с молодым человеком, продолжаем беседу.

— Вы заразились половым путем, это ясно. И, вероятно, месяца два-три назад. Вспомните, не было ли у вас в этот период какой-либо случайной встречи?

И Леонид вспоминает, вернее, признается в том, о чем очень хотел забыть.

Оля на все лето уехала с родителями. Ему было тоскливо. Как-то пошел на танцы, познакомился с красивой девушкой. Потом пригласил ее в кино, а через несколько дней к себе домой.

— Это было первый раз в моей жизни,— говорит Леонид.— Ведь читаешь в книгах, видишь в кино. Так бывает. Если бы я мог подумать, что она больна!

— Вы потом встречались? Знаете, кто она, где живет?

— Нет. Знаю только имя — Лана.

— А как она выглядит?

— Высокая. Блондинка, с челкой. Хорошая фигура. Моего возраста.

— Может быть, в разговоре упоминала, где живет?

— Нет, об этом речи не было. Я похвалил ее красивый загар, и она сказала, что отдыхала на Азовском море.

...Лана, Азовское море, челка. Не Светлана ли?

Много вечеров медицинская сестра диспансера простояла у танцевальной площадки, много раз подходила к соседнему кинотеатру, и вот, наконец, в толпе выходящих зрителей — Светлана!

В диспансер ее снова пришлось сопровождать. Дежурный врач подтвердил необходимость срочной госпитализации. Лечение надо было начинать заново.

Оставим на совести Светланы бесконечные тревоги, причиненные врачам; вечера, которые по ее милости пожилая медицинская сестра вместо отдыха проводила в сутолоке танцевальной площадки; хлопоты людей, помогавших нам в розысках; несчастье Оли. Но вот за болезнь Леонида ей придется ответить.

Советский закон предусматривает уголовное наказание за уклонение от лечения венерических заболеваний и тем более за заведомое заражение другого лица венерической болезнью.

Светлана совершила оба эти тяжкие преступления и совершила их не по роковому стечению обстоятельств, не по неведению, а по преступному равнодушию к судьбам других людей. Она ответственна за это. И обязательно понесет наказание. Встать! Суд идет!

задача поставлена Продовольственной программой СССР Но ведь произвести — это лишь одна сторона дела. Продукцию надо не сгноить на базах и в подсобках магазинов, ее надо сохранить и в достойном виде доставить потребителю. А это требует перестройки всего хозяйственного и торгового механизма, создания мощного холодильного хозяйства, современной перерабатывающей промышленности, новых капитальных вложений. Конечно, рано или поздно это будет сделано, но что же, до той поры продолжать, как все последние десятилетия, советовать людям больше есть свежих овощей, фруктов и ягод, которых нет?

Говоря об этом, мы, конечно, не хотели, чтобы у читателя хотя бы на минуту сложилось впечатление, что мы пытаемся «восстановить» его против овощей и фруктов. Увеличение потребления овощей и фруктов — важнейшее условие правильного питания и хорошего здоровья. И не только потому, что они содержат аскорбиновую кислоту и другие витамины, но и потому, что они являются источником пищевых волокон, клетчатки, так необходимой для нормальной работы кишечника, содержат ценные минеральные соли, калия например, некоторые органические кислоты, да и просто приятны на вкус и не несут много калорий.

Но подчеркнем еще раз: вряд ли реально рассчитывать, по крайней мере в ближайшем будущем, только за счет овощей полностью обеспечить все население необходимым количеством аскорбиновой кислоты, не говоря уже о других витаминах.

Давайте считать. Во всех популярных рекомендациях о том, как обеспечить организм витаминами, обязательно упоминается петрушка. Это во многих отношениях очень полезный овощ. И аскорбиновой кислоты в ней много: до 150 миллиграммов на 100 граммов зелени. 50 граммов свежей петрушки достаточно, чтобы обеспечить суточную потребность в витамине С. Ну, а теперь скажите честно, сколько вы за всю жизнь съели петрушки? Или, к примеру, сельдерея? Какая-то часть населения закавказских и среднеазиатских республик, может, и употребляет регулярно в больших количествах зелень (хотя данные о высокой частоте дефицита витамина С среди жителей этих республик и не подтверждают такого допущения), ну а как быть жителям средней полосы и Севера? Вот и получается, что для надежного, массового, в масштабах всей страны улучшения обеспеченности населения витаминами пока нет иного выхода, нежели регулярный прием витаминных препаратов, содержащих аскорбиновую кислоту.

(Продолжение статьи читайте в следующем номере)

В РЕДАКЦИЮ ПРИШЛО ПИСЬМО

«Каждый год в начале лета по городу летает тополиный пух. Газеты публикуют предупреждения: в пору цветения тополей становятся скользкими; особенно для транспорта, дороги, создается пожароопасная ситуация. Но нигде не прочтешь — опасен ли тополиный пух для здоровья человека, и если опасен, как с ним бороться. Расскажите об этом, пожалуйста, в вашем журнале».

И. В. Кульков, Пенза

ОСТОРОЖНО — ТОПОЛИНЫЙ ПУХ

На вопрос читателя отвечает старший научный сотрудник НИИ гигиены имени Ф. Ф. Эрисмана, кандидат медицинских наук И. Л. ВИНОКУР.

— Цветение и плодоношение тополя, приходящиеся на конец весны — начало лета, не проходят бесследно для здоровья некоторых людей. Тополиный пух не только затрудняет дыхание и засоряет глаза. Главное — он вызывает аллергию. Проявляется она ощущением рези в глазах, слезотечением, светобоязнью. Отекают, воспаляются веки — развивается аллергический конъюнктивит. Особенно изнурителен зуд в носу, носоглотке, ушах Отекают слизистые оболочки полостей носа и рта, повышается чувствительность заложенных в них нервных окончаний, и малейшее движение воздуха, запахи вызывают приступы чихания, обильные выделения жидкой прозрачной слизи из носа. Могут быть и крапивница, головокружение, головная боль, бессонница. Наиболее тяжелое проявление аллергии — бронхиальная астма. Вот почему очень важно при первых же признаках аллергической реакции обратиться к врачу.

Людям с повышенной чувствительностью к тополиному пуху следует очень осторожно пить лекарственные травы (начиная с малых доз), поскольку они могут воздействовать на организм аналогично пуху тополя. По этой же причине не стоит пользоваться косметическими препаратами, содержащими растительную пыльцу.

А для того, чтобы преградить тополиному пуху доступ в дом, закройте форточки, окна специальными сетками или марлей.

Существует закономерность — чем жарче и ветренее погода, тем больше летает тополиного пуха и тем хуже он переносится людьми. Облегчение приносят сильный дождь, похолодание.

С тополиным пухом можно и нужно бороться. В первую очередь тем, кто занимается благоустройством и озеленением. Для массовых посадок надо выбирать наиболее подходящие с точки зрения экологических и гигиенических требований породы.

Вопреки устоявшемуся мнению, не только тополь, но и липа, и дуб прекрасно защищают жилые кварталы от шума, обогащают атмосферу кислородом, поглощают пыль и газообразные примеси. Но и тополь, конечно, может служить людям: селекционеры вывели новые формы быстрорастущих тополей, представленные только мужскими, не дающими пуха, растениями.

ГИМНАСТИКА ПО ТОЛКАЧЕВУ

В № 1 нашего журнала за текущий год опубликованы выступления специалистов, обсуждавших за «круглым столом», как помочь тем, кто страдает заболеваниями органов дыхания, верхних дыхательных путей, часто болеет острыми респираторными вирусными инфекциями. Один из участников беседы — кандидат педагогических наук Борис Сергеевич Толкачев. Его метод борьбы с острыми респираторными заболеваниями весьма прост и в то же время, как показала практика, эффективен. Б. С. Толкачев советует для профилактики болезней отправиться на... стадион. Физическая культура помогла уже не одному десятку его воспитанников.

Грипп и ангина, бронхит и бронхиальная астма — вот те заболевания, которых можно избежать, применяя методику Б. С. Толкачева. Она включает и бег на свежем воздухе, и дыхательные упражнения, и закаливающие процедуры, и различные гигиенические мероприятия. Тем, кого интересует эта методика, кто хочет ее подробно изучить и применить на практике, а таких людей, судя по редакционной почте, немало, советуем прочитать книгу Б. С. Толкачева «Физкультурный заслон ОРЗ», опубликованную издательством «Физкультура и спорт» в 1988 году.

А мы предлагаем вниманию читателей главу из этой книги, предназначенную для страдающих респираторными заболеваниями и нуждающихся в очищении бронхов от мокроты. Суть физических приемов, направленных на очищение бронхов, заключается в сжатии с большой силой грудной клетки в области нижних ребер и диафрагмы. Поэтому эти приемы называют выжиманием. Выполняют их либо самостоятельно, либо с помощью кого-нибудь из домашних. Ребенку выжимание делают родители.

Каждое выжимание надо выполнять не менее 10—15 секунд, а начинать его строго во время паузы между вдохом и выдохом. Запомните: если выжимание делать неправильно, оно принесет не пользу, а вред. Поэтому эти упражнения постарайтесь освоить «на отлично».

1. Выжимание лежа на спине (самостоятельно). На счет 1 плотно подтянуть бедра к груди, обхватив руками голени (одновременно начать мощный выдох), на счет 2—7 с большой силой, прижимая руками голени к груди, продолжить и завершить выдох на его пределе **(рисунок 1)**, на счет 8 вернуться в и. п., диафрагмальным вдохом максимально выпячивая живот, глухо кашлянуть только силой брюшного пресса.

2. Выжимание лежа на спине (с посторонней помощью). Стоя лицом к больному, захватите руками его голени за середину. Далее поступайте, как в упражнении 1. Помните, что ваши плечи должны находиться строго над площадью опоры (над кистями), тогда давление будет направлено точно по назначению **(рисунок 2)**.

3. Выжимание стоя (самостоятельно). Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях под прямым углом, предплечья охватывают нижние ребра и диафрагму плотно, кисти прижаты к бокам. На счет 1 глубоко наклониться вперед, округлив спину, упереться предплечьями в бедра, слегка присев, голова на уровне колен, взгляд направлен вниз-назад (одновременно начать мощный выдох), на счет 2—7 продолжить и на пределе завершить выдох, руки расслабленно опустить, раздуть диафрагмальным вдохом живот и глухо кашлянуть, повторить вдох и кашлянуть еще 2 раза **(рисунок 3)**, на счет 8 возвратиться в и. п., диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

4. Выжимание стоя (с посторонней помощью). Больной стоит, ноги на ширине плеч. Став вплотную сзади, предплечьями и кистями крепко охватите его нижние ребра и диафрагму **(рисунок 4)**. Далее выполняйте упражнение 3.

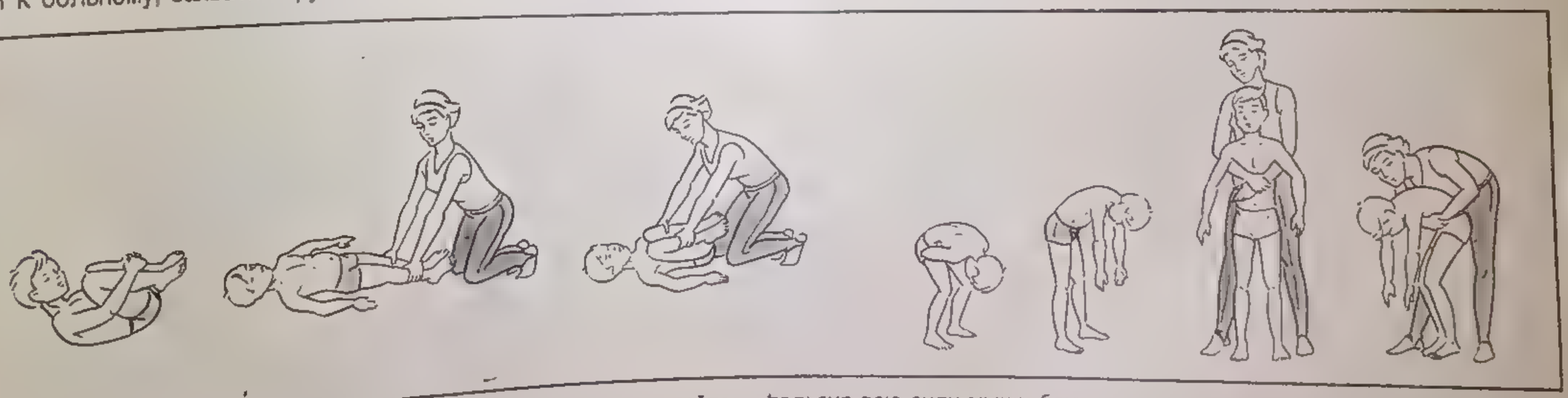
5. Диафрагмальное дыхание во время бега. Выполняется во время тренировочных пробежек однократно или сериями из 3—4 выдохов-вдохов, без кашля, чередуя выраженное диафрагмальное дыхание с естественным дыханием в пределах 30 секунд. Важно каждому научиться выполнять выдох на 6—8 пар шагов, силой мышц брюшного пресса удерживая живот сильно втянутым. На вдохе же надо дернуть живот выпяченным на 1—3 пары шагов. Опыт показал, что при ежедневных полу- и часовых кроссах диафрагмальная мышца обретает силу, как у оперного певца. Пожалуй, об этом нелишне знать.

6. Диафрагмальное дыхание во время ходьбы. Для тех, кто еще не может бегать трусцой или кому ходьба служит средством отдыха после хорошей пробежки, выраженное диафрагмальное дыхание сослужит добрую службу: даст необходимую физическую нагрузку или возможность переключиться с кросса, например, на гимнастику. Упражнение выполняется так. Начиная движение, сразу же стремитесь к форсированному выдоху, используя всю силу мышц брюшного пресса и делая 6—8 пар шагов, доводите выдох до предела. Остановитесь. Стоя в легком наклоне вперед, сделайте животом вдох и сразу же глухо кашляните (животом). Вдох и кашель повторите еще 1—2 раза. Затем продолжайте ходьбу.

Методические замечания. Выжимания лежа и стоя лучше выполнять после массажа грудной клетки: в этом случае эффективность дренажа будет наибольшей.

Если слизистые пробки из бронхов отделяются с трудом, после 3—6 диафрагмальных вдохов и выдохов сделайте паузу и используйте ее для массажа грудной клетки. О том, как делать массаж, вы можете прочитать в книге «Физкультурный заслон ОРЗ».

Когда вы делаете выжимание маленькому ребенку, его лицо на пределе выжимания может стать пунцовым, что не опасно. Но если процедура слишком длительна, она может напугать его. Поэтому не стремитесь сразу к рекордам, лучше опытным путем найти золотую середину. Нужно быть готовым и к тому, что ребенок не сможет при выжимании лежа выпятить живот на вдохе — это доступно человеку только с сильной диафрагмальной мышцей. Поэтому, как только закончите выжимание, подхватите ребенка под затылок и переводите его в положение сидя в глубоком наклоне. И сразу же просите: «Раздувай живот!», «Кашляй животом!» И сами над его ухом глухо кашляйте, подавая пример. Именно так легче научить диафрагмальному кашлю малыша. Если у взрослого или у ребенка постарше мокроты мало, то кашлять можно лежа, но когда мокрота обильная, то обязательно нужно сесть.



...и расслабляются мышцы голени и...
...упражнения надо отдохнуть 3—5 минут.
...ику рекомендуется делать систематически,

...живаем: если во время упражнений или пос... появилась боль в области перелома, учащен..., не следует прекращать занятия, а надо делать более медленно и не все. ...в том случае, если поработать здоровой... же рекомендации, можно делать упражнения ...ах переломов костей.

...: движения вначале делают здоровой ру...

...ереломе лучевой кости около лучезапястного сустава, переломе костей предплечья **(фото 2).** Рука на столе, ладонь обращена книзу. Сжимание и разжимание пальцев. Спустя некоторое время, когда разрешит врач, можно будет стараться как бы сгибать и разгибать кисть в лучезапястном суставе, а затем поворачивать ладонь кверху и книзу. Руку в гипсовой повязке поднимать как можно выше **(фото 3).**

При переломе плеча **(фото 4)** рекомендуется напрягать мышцы так, как это делают, когда стремятся согнуть или разогнуть руку. А затем напрягают мышцы, как будто бы намереваясь поднять или опустить руку.

При переломе лодыжек **(фото 5).** Больной ложится на жесткую кровать, тахту или на пол, постелив коврик. Движения пальцами ног. Затем пытаться сгибать и разгибать стопу в голеностопном суставе.

При переломе бедра. Положение, как на **фото 1 и 5.** Сначала производят движения, как при переломе лодыжек и голени, затем поднимание таза **(фото 6)** с опорой на локти и здоровую ногу, согнутую в колене.

Упражнения обычно проводят по 10—15 раз в медленном темпе, повторяют их 3—4 раза в день.

5

6

ЗАПОРЫ У ДЕТЕЙ

Уважае...

Вам отвечает стар... научный сотрудник Государственного научно - исследовательского института глазных болезней *имени* Гельмгольца доктор медицинских наук Роза Александровна **ГУНДОРОВА.**

ВСЕ МНОГООБРАЗИЕ ЦВЕТОВ и их оттенков, доступное человеческому глазу, можно составить из трех основных: красного зеленого и фиолетового. В сетчатке — светочувствительном слое глаза — есть три вида зрительных клеток, воспринимающих основ... цвета.

...людей с нормальным цветоощущением одинаково развиты все три вида этих клеток. Если ... одна из групп таких клеток отсутствует или функционирует неправильно, человек путает, например, светло-красный цвет с темно-зеленым, пурпурный и фиолетовый с синим, красный с серым или светло-зеленый с темно-красным, зеленый с серым.

Человек с расстройствами цветового зрения различает интенсивность окраски основных цветов и совершенно не воспринимает цветовые тона. Как правило, красный и зеленый цвета он отличает лишь по степени яркости. Но если красный сигнал, видимый на фоне зеленого леса, будет одной с ним яркости, то он его может принять за зеленый.

Такие расстройства цветового зрения называются дальтонизмом.

Работникам ряда профессий необходимо четко различать цвета. Особенно это важно на транспорте. На дорогах применяется главным образом цветовая сигнализация. Водитель, который не различает цвета светофора, может стать виновником аварии.

При выдаче прав на вождение машины врачи обязательно проверяют цветовое зрение по специальным таблицам. Людям, страдающим дальтонизмом, водить машину не разрешается.

ЗАНЯТИЕ ВТОРОЕ *

НЕДОСТАТОЧНАЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ многих женщин и мужчин в анатомии и физиологии человека — явление весьма типичное. Как ни странно, женщины обычно очень мало знают даже о том, что составляет одну из самых значительных и прекрасных страниц их жизни, — о биологических механизмах беременности и родов.

Природа предусмотрительно и мудро подготовила женский организм к осуществлению великой миссии — вынашиванию и рождению ребенка.

Пожалуй, ни один физиологический процесс не сопровождается такой большой внутренней перестройкой, не требует такого участия всех органов и систем, как беременность. При чем все это совершается очень гармонично, последовательно, согласованно.

Наиболее выраженные изменения происходят во внутренних детородных органах, к которым относятся влагалище, матка, маточные трубы и яичники.

Влагалище представляет собой канал, слизистая оболочка которого складчата и потому способна значительно растягиваться во время родов.

Матка — полый подвижный орган грушевидной формы; она располагается в центре малого таза; стенки ее состоят из мышечных слоев, имеющих разные направления.

От дна матки отходят трубы. Каждая из них имеет два отверстия: одно открывается в полость матки, другое — в брюшную полость. По трубам из яичника в матку продвигается яйцеклетка.

У нерожавшей женщины длина матки — 7—9 сантиметров, вес — примерно 50 граммов. С первых же дней беременности матка начинает размягчаться и увеличиваться — так природа готовит удобное вместилище для плода. Каждое мышечное волокно матки удлиняется и утолщается, становясь к концу беременности в 10 раз длиннее и в 3 раза толще. Кроме того, появляются новые волокна. Размягчается, приобретает эластичность и соединительная ткань.

Общая длина матки к моменту родов возрастает до 25—30 сантиметров, вес — до 900—1 000 граммов, а объем ее полости увеличивается в 519 раз!

Изменяется и форма матки: из грушевидной она становится сначала округлой, затем шаровидной и, наконец, постепенно приобретает яйцевидную форму.

К концу беременности матка уже занимает почти всю брюшную полость. Чтобы хорошо поддерживать ее, связочный аппарат становится более мощным, особенно удлиняются и утолщаются круглые маточные связки. Происходит также утолщение маточных труб.

Формирование нового человека предъявляет повышенные требования ко всему организму женщины, и он отвечает на эти требования с полной готовностью, мобилизуя все свои скрытые в обычном состоянии резервы.

Количество крови за время беременности увеличивается примерно на 23 процента. Изменяется и ее состав. На 20 процентов возрастает число эритроцитов, однако в связи с увеличением общего объема крови в одном миллилитре крови их становится меньше примерно на 10 процентов. Такое состояние иногда называют «физиологической анемией беременных», хотя на самом деле малокровия нет. Увеличивается количество лейкоцитов, фибрина, фибриногена. Это защитная реакция организма на случай кровотечения во время родов или развития послеродовой инфекции.

Более интенсивной становится деятельность желез внутренней секреции, обеспечивающих мать и ребенка большим количеством гормонов.

Диафрагма у беременной женщины поднимается, дыхание становится более частым, а это способствует лучшему газообмену.

Усиливаются функции печени, выполняющей большую работу для матери и плода работу. Приспосабливаясь к растущей матке, меняет свою форму мочевой пузырь.

Лучше снабжаются кровью сочленения костей таза; они размягчаются, делаются более подвижными.

Беременность вызывает удивительное явление — в организме образуется новый временный орган — плацента.

Для развития ребенку необходимы питательные вещества, их он получает через плаценту и пуповину из крови матери. Плацента, имеющая очень сложное строение, не только поставляет плоду углеводы, жиры, белки, соли, витамины, воду, но обладает рядом других функций. Она, например, не допускает в кровоток плода многие микробы и вредные вещества, вырабатывает гормоны, способствующие нормальному течению беременности и развитию плода, становится «легкими» и «почками» плода, освобождая его кровь от углекислоты и шлаков и снабжая кровь кислородом.

Весь этот обмен осуществляется через ворсинки плаценты; их общая поверхность к концу беременности составляет почти 10 тысяч квадратных сантиметров, а общая длина достигает 50 километров. И это — при весе плаценты 500—600 граммов!

С самого начала беременности наступают изменения в молочных железах. Увеличиваются их дольки, развиваются молочные протоки, размягчается соединительная ткань, расширяется сеть кровеносных и лимфатических сосудов. Молочные железы подготавливаются к своей ответственной функции: одно прикосновение губ ребенка, одно их движение — и сработает сложная цепь рефлексов, польется из соска молоко...

Возрастание объема циркулирующей крови, отложение жира в тканях, рост плода, увеличение матки, плаценты, образование околоплодных вод обусловливают прибавление веса за период беременности в пределах 10—11 килограммов.

Все эти изменения вполне естественны, физиологичны и не наносят ущерба здоровью женщины. Наоборот, они благотворно влияют на ее организм.

А ТЕПЕРЬ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ.

- Следите за своей осанкой во второй половине беременности; старайтесь стоять и ходить более ровно. Это поможет предотвратить чрезмерный изгиб позвоночника и будет способствовать благоприятному течению родов.
- Не задавайтесь целью обязательно родить богатыря и для этого побольше есть. Когда плод очень крупный (4 тысячи граммов и более), относительно чаще могут возникать осложнения, грозящие здоровью матери и особенно ребенка. Вставайте из-за стола тогда, когда еще немного хочется есть (особенно в последние 5—6 недель беременности).
- Не нервничайте по пустякам.
- Продолжайте заниматься гимнастикой.
- Старайтесь быть не только здоровой, но и красивой во время беременности, следите за собой, гордитесь своим состоянием, радуйтесь ему!

На нашей вкладке вверху схематически изображены внутренние половые органы женщины.

Цветные линии на рисунке сбоку показывают, как примерно изменяются очертания фигуры будущей матери по второму, пятому и десятому лунным месяцам беременности, а рисунки в соответствующих по цвету кругах — как развивается плод (в лунном месяце 28 дней или 4 недели).

Рисунки А. ГУРЕВИЧ

* См. «Здоровье» № 3.

...образуется новый временный орган — плацента.

Для развития ребенку необходимы питательные вещества, их он получает через плаценту и пуповину из крови матери. Плацента, имеющая очень сложное строение, не только поставляет плоду углеводы, жиры, белки, соли, витамины, воду, но обладает рядом других функций. Она, например, не допускает в кровоток плода многие микробы и вредные вещества, вырабатывает гормоны, способствующие нормальному течению беременности и развитию плода, становится «легкими» и «почками» плода, освобождая его кровь от углекислоты и шлаков и снабжая кровь кислородом.

Весь этот обмен осуществляется через ворсинки плаценты; их общая поверхность к концу беременности составляет почти 10 тысяч квадратных сантиметров, а общая длина достигает 50 километров. И это — при весе плаценты 500—600 граммов!

С самого начала беременности наступают изменения в молочных железах. Увеличиваются их дольки, развиваются молочные протоки, размягчается соединительная ткань, расширяется сеть кровеносных и лимфатических сосудов. Молочные железы подготавливаются к своей ответственной функции: одно прикосновение губ ребенка, одно их движение — и сработает сложная цепь рефлексов, польется из соска молоко...

Возрастание объема циркулирующей крови, отложение жира в тканях, рост плода, увеличение матки, плаценты, образование околоплодных вод обусловливают прибавление веса за период беременности в пределах 10—11 килограммов.

Все эти изменения вполне естественны, физиологичны и не наносят ущерба здоровью женщины. Наоборот, они благотворно влияют на ее организм.

А ТЕПЕРЬ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ.

- Следите за своей осанкой во второй половине беременности; старайтесь стоять и ходить более ровно. Это поможет предотвратить чрезмерный изгиб позвоночника и будет способствовать благоприятному течению родов.
- Не задавайтесь целью обязательно родить богатыря и для этого побольше есть. Когда плод очень крупный (4 тысячи граммов и более), относительно чаще могут возникать осложнения, грозящие здоровью матери и особенно ребенка. Вставайте из-за стола тогда, когда еще немного хочется есть (особенно в последние 5—6 недель беременности).
- Не нервничайте по пустякам.
- Продолжайте заниматься гимнастикой.
- Старайтесь быть не только здоровой, но и красивой во время беременности, следите за собой, гордитесь своим состоянием, радуйтесь ему!

НА ВКЛАДКЕ

На нашей вкладке вверху схематически изображены внутренние половые органы женщины.

Цветные линии на рисунке сбоку показывают, как примерно изменяются очертания фигуры будущей матери ко второму, пятому и десятому лунным месяцам беременности, а рисунки в соответствующих по цвету кругах — как развивается плод (в лунном месяце 28 дней или 4 недели).

Рисунки А. ГУРЕВИЧА.

ЗАПОРЫ У ДЕТЕЙ

М. Д. ЛЕВИН,
кандидат
медицинских наук

ПРОФИЛАКТИКУ ХРОНИЧЕСКОГО ЗАПОРА НАДО НАЧИНАТЬ КАК МОЖНО РАНЬШЕ.

Хронический запор у детей — болезнь это, или просто особенность организма, или результат неправильного режима, питания? Возможен любой из этих вариантов, но при всех условиях длительные задержки стула, трудность опорожнения кишечника очень осложняют жизнь ребенка и всей семьи.

Запор, начавшийся уже в период новорожденности, может быть обусловлен аномалиями развития толстой кишки (болезнь Гиршпрунга), и тогда требуется хирургическое лечение. Консультация детского хирурга необходима и при врожденном или приобретенном стенозе (сужении) выходного отдела кишечника.

Но это относительно редкие заболевания. Чаще всего первопричиной запора бывают функциональные особенности кишечника, в частности замедление его перистальтики — волнообразных движений, способствующих проталкиванию каловых масс. Скапливаясь в толстой кишке, они постепенно расширяют и удлиняют ее. Образуется так называемый функциональный мегаколон (мега — большая, колон — толстая кишка).

Трудности опорожнения кишечника при мегаколоне вполне объяснимы: диаметр сформировавшейся каловой массы превышает диаметр анального отверстия.

Тенденция к формированию мегаколона может проявиться уже в грудном возрасте. Чтобы это заподозрить, достаточно взглянуть на малыша в момент дефекации: он тужится изо всех сил, напрягается, краснеет до синевы, плачет, а результата иногда так и нет...

Старших детей в подобных ситуациях уговаривают «постараться», по нескольку раз в день сажают на горшок. В конце концов ребенок начинает бояться горшка, при наступившем позыве пытается опорожняться стоя.

Наглядное свидетельство развившегося мегаколона — необычно большая ширина калового цилиндра, что почему-то приводит ребенка в восторг. Впрочем, его радость можно понять, ведь он освободился,— причем с каким трудом! — от весьма тягостного состояния, вызванного завалом кишечника.

Немало сложностей возникает при хроническом запоре у воспитанника детского сада, младшего школьника. Вне дома дефекация становится для него еще более затруднительной, и он оттягивает ее, подавляя возникший позыв.

Произвольные задержки дефекации бывают даже причиной возникновения запора, а при уже развившемся мегаколоне усугубляют несоответствие между объемом каловых масс и анальным отверстием.

Если не помочь ребенку, хронический запор может со временем привести к весьма неприятному осложнению — каломазанию. Оно происходит из-за постоянного переполнения прямой кишки, когда плотная, спрессовавшаяся масса застаивается в прямой кишке, и вновь поступающие более жидкие фекалии начинают обтекать ее, непроизвольно выделяясь в небольшом количестве. Ребенок подчас даже не замечает этого, и обнаруживает каломазание мама, стирая его трусики.

Конечно, надо не порицать его за неопрятность, а обратиться к врачу. Если срочно не начать лечение, может произойти перерастяжение мышц анального отверстия, и тогда удержание кала становится практически невозможным. Надо ли говорить, какие физические неудобства и моральные страдания приносит такое расстройство?

Профилактику хронического запора надо начинать как можно раньше. Если запоры появились у грудного ребенка, кормящей матери следует пересмотреть свой рацион, каждый день есть блюда из сырых и тушеных овощей и фруктов, уменьшить количество сладостей, избегать вязких каш, киселей; в рацион малыша вовремя вводить фруктовые и овощные пюре, особенно яблочное, сливовое, разнообразные каши, а не только манную, давать свекольный сок, тертую свеклу, кабачки.

Если самостоятельного стула нет в течение суток, советую дальше не выжидать и сделать клизму. Можно попытаться вместо клизмы ввести только ее смазанный вазелиновым маслом эбонитовый наконечник. Иногда этого бывает достаточно для стимуляции рефлекса. Но не вводите в прямую кишку раздражающих веществ, например, мыла — это вредно.

Возрастающая подвижность ребенка, общее укрепление организма чаще всего способствуют устранению запора. Но если все домашние меры исчерпаны, обратитесь к детскому хирургу или проктологу.

Многолетний опыт убеждает в том, что у детей старше года с уже сформировавшимся функциональным мегаколоном лечение эффективно только тогда, когда оно направлено на постепенное уменьшение диаметра прямой кишки. Для этого необходимо добиваться ежедневной самостоятельной дефекации — до тех пор, пока она не станет возможной без стимулирующих мер.

Мы применяем с этой целью программу лечения, рассчитанную на активность самого ребенка. Прежде всего в доступной форме разъясняем механизм заболевания, внушаем уверенность в том, что, выполняя советы врача, он обязательно вылечится.

Родителям советуем, помимо общепринятой диеты, почаще предлагать ребенку питье: воду, отвары овощей и фруктов, особенно чернослива. Прямая кишка устроена таким образом, что при недостатке жидкости в организме ее стенки начинают быстро всасывать воду из каловых масс, делая их твердыми и труднопроходимыми через анальный канал, а обильное питье способствует тому, чтобы они оставались относительно мягкими.

Лечение начинается с очистительной клизмы объемом до 500 миллилитров. Если эффекта нет, советуем сделать клизму с гипертоническим (солевым) раствором: 25 граммов поваренной соли на 500 миллилитров чуть теплой воды. Такая клизма обеспечивает почти полное опорожнение толстой кишки из-за сильного раздражения ее стенок. Но если у ребенка имеется колит, солевой раствор может вызвать боль в животе и, хотя она быстро проходит, лучше от гипертонической клизмы отказаться и повторить обычную.

Итак, кишечник хорошо очищен, и отныне надо «приучать» его к опорожнению без клизм.

Сроком на две недели ребенку назначают растительные слабительные — кафеол, сенаде, сенна, регулакс, кора крушины — в минимальной дозировке, обеспечивающей стул 1 раз

в день. Начинаем обычно с 1/2 таблетки. Кроме того, надо принимать по 1 столовой ложке вазелинового масла 1—2 раза в день за 30 минут до еды. (Постепенно родители сами подбирают ту минимальную дозу, которая обеспечит самопроизвольную дефекацию.)

Будучи неорганическим, вазелиновое масло не разлагается в кишечнике и не всасывается, а доходит неизмененным до прямой кишки, смазывая ее стенки и разжижая каловые массы. Его ни в коем случае нельзя заменять растительными маслами — подсолнечным, оливковым и другими. В указанных количествах они могут вызывать тошноту, кишечные расстройства, а в меньших — не окажут действия.

Очень важно выработать у ребенка привычку опорожнять кишечник по утрам. Пусть, встав с постели, он выпьет стакан кефира или прохладной кипяченой воды — это усиливает перистальтику кишечника. Затем ребенок умывается, получает ложку вазелинового масла, делает зарядку, в которую постарайтесь включить упражнения для брюшного пресса, массаж живота круговыми движениями по часовой стрелке. После этого он идет в туалет. Желательно под ноги подставить маленькую скамеечку, чтобы легче было тужиться.

Если стула все же нет даже к концу вторых суток, приходится делать очистительную клизму. И значит, надо немного увеличить дозу слабительного, а детям, начиная со старшего дошкольного возраста, ввести прием вазелинового масла вечером, перед ужином.

Как правило, такое лечение эффективно, если родители и сам ребенок проявят достаточно терпения. Но начинать его допустимо только после консультации с врачом.

Минск

СЕМЬ ВОПРОСОВ ЭНДОКРИНОЛОГУ

Отвечает научный сотрудник Института экспериментальной эндокринологии и химии гормонов АМН СССР, кандидат медицинских наук Г. Ф. АЛЕКСАНДРОВА.

— Появились ли новые методы диагностики и лечения заболеваний щитовидной железы? (Сергиенко, Степногорск Целиноградской области).

— Методы лечения заболеваний щитовидной железы остались традиционными: хирургический, назначение лекарств тиреостатического действия при повышенной функции щитовидной железы и заместительная терапия при снижении ее функции. Появились новые, более эффективные гормональные препараты, такие, как тиреотом, тиреокомб, тиреотом-форте-тироксин, которые используют при лечении гипотиреоза.

В печати были сообщения о применении иммунодепрессантов и иммуномодуляторов, но они требуют еще изучения, особенно это касается отдаленных результатов их использования. Пока делать какие-то выводы преждевременно.

Если говорить о диагностике, то в последние годы в практику вошли такие методы, как радиоиммунный, ультразвуковой, компьютерная томография, лимфография. С их помощью точность диагностики достигает 100%, а значит, более эффективным становится и лечение заболевания.

— Можно ли вылечить аденому щитовидной железы консервативным путем? (Н. И. Локтева, Москва).

— Лечение аденомы щитовидной железы только оперативное. В исключительных случаях, когда есть противопоказания к операции, а аденома еще способна поглощать йод, возможно лечение радиоактивным йодом в специализированных отделениях.

— Существует ли экспресс-диагностика врожденного гипотиреоза? Где в Москве могут получить помощь больные с нарушением формирования пола? (А. С. Смирнова, Москва).

— Методы диагностики врожденного гипотиреоза существуют. Для этого созданы специальные наборы для определения в крови новорожденных тиреоидных гормонов и тиреотропного гормона. В родильном доме по медицинским показаниям из пяточки новорожденного на специальный фильтр берется капелька крови и определяется содержание тиреоидных гормонов.

Необходимую помощь больные с нарушениями формирования пола могут получить во Всесоюзном научно-исследовательском центре по охране здоровья матери и ребенка Минздрава СССР, в Институте экспериментальной эндокринологии и химии гормонов АМН СССР, а также в Центральном институте усовершенствования врачей на кафедре эндокринологии и отделении эндокринологии детской клинической больницы № 7 Москвы, на кафедре эндокринологии 1-го Московского медицинского института.

— Меня беспокоит ощущение кома в горле, мешают воротнички, ворот свитера. Значит ли это, что у меня есть какое-то заболевание щитовидной железы? (Р. Тамарина, Чебоксары).

— Как правило, эти жалобы характерны для больных астеноневротическими заболеваниями. Что касается зоба, то только очень большой, видимый на глаз зоб может вызывать чувство сдавления в области шеи.

— У моей мамы удален зоб. Не появится ли зоб у меня и моих детей? (А. Локшин, Красноводск).

— Такие заболевания, как диффузный токсический зоб (Базедова болезнь) и аутоиммунный тиреоидит (болезнь Хасимото), действительно чаще наблюдаются у родственников. И, как правило, по женской линии. Поэтому людям, имеющим больных родственников, необходимо раз в 2 года (даже если нет жалоб) показываться эндокринологу.

— У меня обнаружили тиреоидит. Что могло стать причиной воспаления щитовидной железы? (Сирафутдинов, Казань).

— Причин может быть несколько. Если в щитовидную железу попадает кокковая инфекция, то развивается гнойный тиреоидит. Но чаще всего причина болезни — вирусная инфекция. Нередко вслед за волной гриппа возникают воспалительные заболевания щитовидной железы. При этом возникает сильная боль в области шеи, значительно повышается температура тела. О тиреоидите свидетельствует очень ускоренная (иногда до 100 миллиметров в час) СОЭ.

Хронический аутоиммунный тиреоидит (болезнь Хасимото) возникает, как правило, у страдающих иммунными заболеваниями и их родственников. Он развивается постепенно, без боли, всегда заканчивается стойким снижением функции железы.

Все формы тиреоидита требуют длительного лечения и наблюдения у эндокринолога.

— Можно ли людям с заболеваниями щитовидной железы отдыхать на юге? (Лопатенко, Новокузнецк).

— При нарушениях функции щитовидной железы излишнее солнечное облучение противопоказано. Особенно тем, у кого функция щитовидной железы повышена (Базедова болезнь, токсическая аденома). Лучше отдыхать в средней полосе, в Прибалтике.

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

А. А. ПЕРЕЛЫГИНА,
кандидат медицинских наук,

Е. С. ЖДАНОВА,
кандидат медицинских наук

В ансамбле эндокринных желез поджелудочная железа занимает особое место. Необычна она тем, что функционирует не только как железа внутренней секреции, которая производит важнейшие для организма гормоны. Она является также одной из основных пищеварительных желез: вырабатывает и поставляет в двенадцатиперстную кишку панкреатический сок, содержащий ферменты, необходимые для нормального пищеварения. Причем экзокринная, то есть внешнесекреторная, ее часть составляет 97—98% всей массы железы (весит поджелудочная железа 70—120 граммов, длина ее 16—22 сантиметра). А на эндокринную часть соответственно приходится 2—3% массы.

Секреторные клетки, вырабатывающие гормоны, образуют специфические скопления — так называемые **панкреатические островки, или островки Лангерганса.** Число их может варьировать от 500 000 до 1 500 000 и больше. Разбросаны островки во всей толще железы, но наибольшее их количество сосредоточено в хвостовом отделе.

Клеточный состав островков Лангерганса неоднороден: исследователи обнаружили здесь разные клетки — А, В, Д и РР. Было подсчитано, что самые многочисленные В-клетки: на их долю приходится 70% клеточной массы островков. А-клетки составляют примерно 20%, Д — 5—8%, и РР-клетки — 0,5—2%.

Самый пристальный интерес исследователей всегда привлекали В-клетки. Это не случайно: именно они вырабатывают **инсулин** — гормон, снижающий содержание сахара в крови, а также оказывающий заметное влияние на жировой обмен.

В-клетки первоначально синтезируют проинсулин; биологически он неактивен и не может выполнять функции гормона. И лишь после обработки специфическими ферментами в комплексе Гольджи (одна из внутриклеточных структур) проинсулин превращается в инсулин. В-клетка пакует готовую продукцию в особые секреторные гранулы и хранит их до тех пор, пока не потребуется выделить инсулин в кровь.

А такая потребность возникает всякий раз, когда в крови повышается содержание глюкозы. Тогда выделяемый В-клетками в больших количествах инсулин повышает проницаемость мембран всех других клеток организма для глюкозы: они начинают ее активно поглощать и использовать для своих нужд. Кроме того, инсулин способствует превращению избытка глюкозы в гликоген, который депонируется в печени и мышцах. Благодаря этому содержание сахара в крови снижается.

Нарушение секреции инсулина — одна из главнейших причин развития столь тяжелого заболевания, как сахарный диабет. У здорового человека поджелудочная железа очень тонко реагирует на содержание сахара в крови: высок уровень глюкозы — выделяется много инсулина, снижается уровень — выделяется меньше инсулина. У больного диабетом железа утрачивает способность адекватно реагировать на содержание сахара в крови. Его избыток не только не стимулирует повышенное выделение инсулина, а, напротив, угнетает деятельность панкреатических островков. Вот почему при сахарном диабете больным рекомендуется резко ограничить или полностью исключить из рациона продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами,— сахар, шоколад, конфеты, варенье, мед. Эти продукты желательно ограничивать и пожилым людям. Ибо в пожилом возрасте активность инсулина снижается, и В-клеткам приходится секретировать больше этого гормона, чтобы компенсировать его относительный дефицит в организме. Сладкая нагрузка может оказаться для В-клеток непосильной и сначала привести к их истощению, а затем и гибели, создавая прямую угрозу развития сахарного диабета.

Увеличение в рационе количества сахара и других легкоусвояемых углеводов в сочетании с малой физической активностью многие специалисты не без оснований считают одной из главных причин роста заболеваемости сахарным диабетом.

Имеет значение и наследственная предрасположенность. У тех людей, чьи мать и отец больны сахарным диабетом, риск заболеть достаточно высок — 60%, если болен один из родителей, риск снижается до 22%. Но реализуется наследственная предрасположенность, как правило, под воздействием провоцирующих факторов. Таких, в частности, как переедание, ожирение, инфекционные и вирусные заболевания.

Помимо инсулина, уровень глюкозы в крови регулируется еще одним гормоном — **глюкагоном.** Вырабатывают его А-клетки панкреатических островков. Глюкагон называют физиологическим антагонистом инсулина, ибо он все «делает» наоборот. Если инсулин, как уже говорилось, депонирует избытки глюкозы в виде гликогена в печени и мышцах, то глюкагон, напротив, включает механизмы, извлекающие гликоген из этих депо. Таким образом он предотвращает чрезмерное снижение глюкозы в крови, которое может произойти при усилении секреции инсулина. Кроме того, глюкагон подключается и тогда, когда возникает необходимость мобилизовать жирные кислоты из жировой ткани. В то время как инсулин способствует липогенезу, то есть синтезу и накоплению жирных кислот.

И в гормональной регуляции деятельности самой поджелудочной железы инсулин и глюкагон выступают как напарники-противники. Если инсулин стимулирует синтез пищеварительных ферментов для панкреатического сока, то глюкагон блокирует их выделение из ацинарных клеток, где они продуцируются. Подобный антагонизм не только не мешает нормальной деятельности поджелудочной железы, но, напротив, является ее залогом. Именно благодаря слаженной и согласованной работе инсулина и глюкагона в здоровом организме содержание глюкозы в крови поддерживается в определенных пределах.

Два других гормона поджелудочной железы — **соматостатин** и **панкреатический полипептид** можно назвать гормонами регионального значения.

Соматостатин, секретируемый Д-клетками, практически не покидает пределов железы. Он подавляет синтез белка в ее ацинарных клетках и блокирует выделение из них пищеварительных ферментов. А панкреатический полипептид, продуцируемый РР-клетками, напротив, стимулирует выделение пищеварительных ферментов. И, кроме того, он влияет на деятельность желез желудка, заставляя их вырабатывать пищеварительные ферменты.

ЕЩЕ РАЗ О ВИТАМИНЕ С

В. Б. СПИРИЧЕВ,
профессор,

Т. В. РЫМАРЕНКО,
кандидат медицинских наук

Витамин С, или аскорбиновая кислота,— безусловно, самый популярный из витаминов. Еще в то время, когда о нем ничего не было известно, врачи замечали, что у больных цингой (авитаминоз С) открываются старые раны, а новые плохо рубцуются. Теперь мы знаем, что объясняется это нарушением образования важного для заживления ран белка — коллагена. Этот белок связывает отдельные клетки в единое целое, а аскорбиновая кислота необходима для его синтеза в организме. Столь же она необходима для продукции другого соединительнотканного белка — эластина, создающего основу стенок кровеносных сосудов. Вот почему при недостатке витамина С стенки сосудов, особенно мелких, становятся хрупкими. Их ломкость приводит к кровоточивости, на коже появляются многочисленные кровоизлияния, «привычные» синяки.

В последние годы ученые высказывают предположение, что этот витамин участвует в окислении и выведении из организма холестерина и тем самым играет важную роль в предупреждении нарушений липидного (жирового) обмена, ведущих к развитию одного из наиболее грозных заболеваний современного человека — атеросклероза.

Доказано, что витамин С предотвращает образование в организме нитрозаминов — веществ, обладающих мощным канцерогенным действием, то есть способностью вызывать развитие раковых заболеваний.

Аскорбиновая кислота облегчает всасывание в кишечнике железа. Поэтому для профилактики и лечения анемий препараты железа назначают вместе с аскорбиновой кислотой.

Есть основания утверждать, что аскорбиновая кислота играет важную роль в защите организма от инфекции и токсических веществ, попадающих воздушным путем: недаром ее концентрация в жидкости, выстилающей легочные альвеолы, в 1000 раз выше, чем в плазме крови.

Потребность в аскорбиновой кислоте довольно велика: для детей 4—10 лет — 50—60 миллиграммов, более старшего возраста и для взрослых — 60—80 миллиграммов в день.

Поскольку вещества, попадающие в организм человека с табачным дымом, разрушают аскорбиновую кислоту, курильщики должны получать этого витамина в 1,5—2 раза больше — до 150 миллиграммов в день. Наличие в табачном дыме канцерогенных веществ и разрушение им аскорбиновой кислоты — вот одна из причин того, что рак легкого возникает у курильщиков во много раз чаще, чем у некурящих.

Основной источник витамина С — свежие овощи, фрукты, ягоды, зелень. Особенно богаты этим витамином ягоды шиповника, черной смородины, красный перец, лимоны и апельсины. Много аскорбиновой кислоты в капусте, в том числе квашеной. Свежие яблоки и картофель беднее витамином С, причем при хранении содержание в них этого витамина значительно снижается. Так что представление о том, что 1—2 яблока в день могут обеспечить наш организм необходимым количеством аскорбиновой кислоты, сильно преувеличено.

Из соков витамином С богаты черносмородиновый и цитрусовые: 1—2 стакана таких соков покрывают суточную потребность человека в аскорбиновой кислоте. А вот яблочного сока надо для этой цели выпивать 5—6 литров (!) в день. Еще меньше аскорбиновой кислоты в виноградном соке, и уж совсем ее нет в березовом, как нет в нем и никаких других витаминов. Сушеные и консервированные фрукты, как правило, практически лишены аскорбиновой кислоты. Так что регулярное обеспечение организма необходимым количеством витамина С — очень непростая задача.

В настоящее время в экономически развитых странах тяжелые авитаминозы ушли в прошлое. Тем не менее массовые обследования населения свидетельствуют о широком распространении скрытых форм витаминной недостаточности — длительно протекающих гиповитаминозов, прежде всего гиповитаминоза С.

По данным Института питания АМН СССР, охватывающим результаты обследования около 100 000 человек в разных регионах нашей страны, дефицит витамина С в рационе различных групп населения, по сравнению с рекомендуемыми нормами потребления этого витамина, составляет 25—75%. Явно выраженные проявления недостатка витамина С обнаруживаются в зимние и весенние месяцы у 70—100%, а летом и осенью — у 20—60% обследуемых людей.

Каковы же последствия недостаточного потребления аскорбиновой кислоты? Следует со всей ответственностью подчеркнуть, что гиповитаминоз, создавая стойкое напряжение обмена веществ, затрудняя осуществление зависящих от витамина С биохимических и физиологических процессов, является фактором, крайне неблагоприятным для здоровья человека. Дефицит аскорбиновой кислоты в организме ухудшает самочувствие, физическую и умственную работоспособность, сопротивляемость инфекционным заболеваниям, отрицательному воздействию на организм вредных условий труда и окружающей среды.

Многочисленными исследованиями неоднократно показано, что дети, не получающие достаточного количества аскорбиновой кислоты, чаще простуживаются, тяжелее болеют, хуже успевают в школе, с большим трудом переносят физическую нагрузку. То же самое относится и ко взрослым.

Кроме того, дефицит аскорбиновой кислоты в организме повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Это, как мы уже отмечали, связано с участием аскорбиновой кислоты в окислении и выведении из организма холестерина. По данным чешского ученого Эмиля Гинтера, отложения холестерина в аортах людей, погибших от случайных причин, тем значительнее, чем ниже у них уровень в крови аскорбиновой кислоты.

Недостаток витамина С существенно усугубляется в случае болезни; при этом он отягощает течение основного заболевания, затрудняет его лечение, осложняет исход хирургических операций, сводя порой на нет искусство хирурга и труд других специалистов.

Опасность С-гиповитаминоза как неблагоприятного социально-гигиенического фактора объясняется его массовостью и постоянством, частым сочетанием с дефицитом в организме других витаминов, прежде всего группы В. Имеет значение и недостаточная информированность населения о реальных последствиях гиповитаминозов для здоровья и, наконец, ничем не обоснованное предубеждение части населения и врачей против самого надежного и эффективного профилактического средства — регулярного приема витаминных препаратов, содержащих аскорбиновую кислоту.

Традиционно наша санитарно-гигиеническая пропаганда основную, а порой и единственную роль в профилактике гиповитаминозов отводит увеличению потребления овощей и фруктов. Нет сомнения, это делать нужно. Столь же важно соблюдать правила приготовления пищи, позволяющие лучше сохранить аскорбиновую кислоту.

Однако будем откровенны: имеем ли мы возможность регулярно есть свежие овощи, фрукты, ягоды? Потребление этих ценных продуктов в климато-географических условиях большинства регионов нашей страны имеет неизбежное сезонное и территориальное ограничение. Ни для кого не секрет: для того, чтобы обеспечить рекомендуемые нормы потребления овощей и фруктов населением нашей страны, их производство должно быть увеличено более чем в два раза — именно такая

Ежемесячны
научно-попу
министерстве
здравоохран

РЕМОНТ В КВАРТИРЕ

Д. М. КЛИМОВА,
кандидат медицинских наук

ПРИПОМНИТЕ, сколько времени прошло с тех пор, как в вашей квартире был ремонт? Года три-четыре, а может быть, даже пять? Если так, то пора опять взяться за это нелегкое дело, не откладывая на позднюю осень или зиму. Летние и первые осенние месяцы—самая подходящая пора для ремонта.

Продумайте и обсудите в семье, какие работы вы сможете выполнить сами, а какие поручите мастерам. Если вы хотите установить дополнительные светильники, это надо делать до ремонта, чтобы потом не тянуть провода поверх обоев. Самим менять электропроводку ни в коем случае нельзя. Вызовите электромонтера.

А может быть, есть смысл для большего удобства переставить мебель в кухне? Ведь рациональное размещение кухонного оборудования значительно облегчает труд хозяйки. Стол, на котором готовят, лучше поставить у той же стены, где плита и раковина. Для этого иногда приходится переставлять газовую плиту. Это тоже надо сделать до ремонта и, конечно, только с помощью слесаря.

Очень удобен шкафчик для мусорного ведра под раковиной в кухне, а в ванной или в туалете—подвесной шкафчик для хранения моющих и чистящих средств. Проверьте, достаточно ли высоко его подвесили, он должен быть недоступен для детей.

Есть еще одна важная операция, которая должна быть завершена до ремонта. Если в квартире появились клопы, тараканы или рыжие домовые муравьи, постарайтесь вывести их заблаговременно.

Для борьбы с тараканами можно использовать хлорофос; его разводят из расчета 50 граммов на литр воды. Эффективны также и аэрозольные баллоны «Прима-71», фосфолан, неопин или боракс. Для истребления клопов употребляют препарат карбофос и баллоны «Прима-71». Способ применения каждого из этих средств указан на этикетке упаковки.

Истребить рыжих домовых муравьев можно с помощью приманок: в двух с половиной столовых ложках горячей воды надо растворить одну столовую ложку сахарного песку и $^1/_3$ чайной ложки буры. В охлажденный раствор добавляют одну чайную ложку меда. Приманку кладут во флаконы и раскладывают их в горизонтальном положении в кухне, ванной, туалете. Через неделю, когда приманка начнет бродить, ее надо заменить свежей.

НАДЕЕМСЯ, что, выбирая цветовую гамму интерьера, вы учли, что цвет краски или обоев важен не только с эстетических, но и с гигиенических позиций. Физиологи установили, что различные цвета по-разному действуют на настроение человека. Красный цвет, например, утомляет, зеленый успокаивает, оранжевый и желтый бодрят. Холодные цвета—голубой, светло-зеленый, серый—вызывают ощущение большего простора. Помещение, где стены окрашены в коричневый или темно-синий цвет, выглядит меньше. Комнату с окном, выходящим на северную сторону, лучше окрасить в светлые, теплые тона, а солнечную—в более темные и холодные. Этими рекомендациями и следует руководствоваться при выборе обоев или краски для стен.

ДЛЯ оклейки комнат лучше приобрести обычные обои. Не беда, что они недолговечны, быстро выцветают. Через 3—4 года их можно обновить. Зато они гигиеничны. А вот моющиеся обои, покрытые защитной полимерной пленкой, и так называемые самоклеящиеся синтетические для жилых комнат менее желательны. Они воздухонепроницаемы и, кроме того, обладают специфическим запахом. На кухне из-за повышенной температуры воздуха эти обои быстро теряют свою привлекательность. Лучше всего их использовать для оклейки коридоров, туалета, внутренней поверхности встроенных шкафов; это значительно облегчает уборку.

Наша промышленность выпускает сейчас много различных красок. Некоторые из них годятся лишь для производственных помещений, театров, клубов и т. д. Для отделки квартиры советуем использовать поливинилацетатную эмульсию (ПВА). Эта краска гигиенична, образует воздухопроницаемую пленку. Она обладает интересной особенностью — впитывает некоторое количество влаги при высокой влажности воздуха и отдает ее, когда в помещении воздух становится сухим.

Настоятельно рекомендуем использовать в интерьере слоистый пластик, имитирующий дерево или окрашенный в различные тона. Это красивый и прочный отделочный материал. Он не портится от воздействия жиров и других пищевых продуктов, горячей воды, моющих средств. Этим синтетическим материалом можно отделать стены на кухне, нижние панели стен в комнатах, оклеить им двери.

ОЧЕНЬ разнообразны и синтетические покрытия для пола—линолеумы, пластики. Если назрела необходимость поменять линолеум, советуем выбрать более яркий, веселый для кухни и спокойных коричневых, серых тонов или с рисунком «под паркет» для комнат.

Если вы будете наклеивать линолеум сами, учтите, что клей, даже самый лучший—КН-3, требует осторожного обращения. Попав на кожу рук, он может вызвать сильное раздражение. Поэтому наносить клей нужно в перчатках и лучше специальным экранированным шпателем. Курить во время работы категорически запрещается, так как в состав клея входят легко воспламеняющиеся растворители. После того, как линолеум наклеен, надо хорошо проветрить помещение.

Это должен уметь каждый

ЕСЛИ В УХО ИЛИ НОС ПОПАЛО ИНОРОДНОЕ ТЕЛО

НАРУЖНЫЙ слуховой проход на своем протяжении имеет изгибы и сужения, которые почти полностью исключают опасность самопроизвольного попадания инородного тела в ухо.

Однако нередки случаи, когда дети, играя, засовывают в уши всевозможные предметы: горох, вишневые косточки, семечки, бусинки. А иные взрослые имеют дурную привычку очищать ухо от серы спичкой, оставляют в нем ее обломившийся кончик. Случается, что иногда в уши вползают мухи, клопы, маленькие пауки.

Извлечь инородное тело из уха можно доверить только врачу! Не пытайтесь делать это самостоятельно. Шпилькой или пинцетом легко протолкнуть инородное тело внутрь и повредить барабанную перепонку.

Надо иметь в виду, что сушеные горох, фасоль, орехи без скорлупы разбухают при попадании в ухо воды. Они резко увеличиваются в размерах, полностью закрывают слуховой проход, оказывают сильное давление на его стенки, вызывая мучительную боль.

Если нет почему-либо возможности срочно обратиться к врачу, необходимо принять меры для обезвоживания такого инородного тела. В ухо три-четыре раза в день заливают по неполной чайной ложке винного спирта, одеколона, духов, водки; горошина или орех сморщиваются, боль проходит или значительно стихает.

Особенное беспокойство доставляют попавшие в ухо насекомые. Их движения неприятно щекочут кожу, а касаясь барабанной перепонки, вызывают грохочущие звуки и сильную боль.

Удалять их самим опасно, можно лишь избавиться от вызываемых ими неприятных ощущений. Для этого вливают в ухо содержащие спирт растворы — они мгновенно убивают насекомых.

Эффективно и любое жидкое растительное или вазелиновое масло и глицерин, но действие их проявляется не сразу, а через 3—5 минут. Если под рукой этих средств нет, можно вливать в ухо теплую кипяченую воду.

Все перечисленные меры применяют, когда инородное тело попало в здоровое ухо. В больное разрешается вливать только глицерин или подсолнечное масло.

Как поступить, если в ухо попала вода?

Полежите несколько минут на боку. Вода обычно легко вытекает сама. Если же этого не произошло, ее «собирают» ватой, намотанной на спичку, осторожно вводя в ухо не глубже, чем на один сантиметр.

Напоминаем, что людям с больными ушами нырять нельзя! А те, кому врач разрешил купаться, должны вложить в слуховой проход ватку, пропитанную борным вазелином. На голову рекомендуется надевать резиновую купальную шапочку.

ДЕТИ НЕРЕДКО засовывают в нос бусинки, камешки, зерна. А у взрослых инородные тела в полости носа оказываются порой в результате ранений, несчастных случаев, производственных травм или когда человек поперхнется. Иногда, к счастью, очень редко, в нос попадают глисты, пиявки.

Длительно находясь в носу, инородное тело органического происхождения набухает от слизи и закрывает носовые ходы полностью. Возникает воспаление слизистой оболочки, которое может распространиться на придаточные полости носа (например, гайморовы) и привести к серьезному расстройству здоровья. Повышается температура тела, появляются головная боль, обильные гнойные выделения из носа, часто с неприятным запахом. Тут необходимо врачебное вмешательство, иначе воспалительный процесс становится хроническим и может вызвать серьезные осложнения — сепсис, менингит, абсцесс мозга.

Небольшая бусинка и другие тела неорганического происхождения, попав в нос, первое время не вызывают каких-либо расстройств. Но если их долго не извлекают, они постепенно покрываются различными солями, увеличиваются в размере, затрудняя носовое дыхание. При этом тоже может возникнуть воспаление слизистой оболочки носа, сопровождающееся, как правило, тяжелыми осложнениями.

Поэтому родители должны быть особенно внимательны, и при малейшем подозрении на то, что в нос ребенка попало инородное тело, обязаны обратиться к врачу. Если время не упущено, удаление инородного тела не представляет особых затруднений.

Ни в коем случае нельзя делать это самим. Неумелыми руками, без специальных инструментов можно протолкнуть инородное тело в носоглотку. А это уже реальная угроза дыхательным путям!

Ю. П. УЛЬЯНОВ,
Г. З. ПИСКУНОВ,
кандидаты медицинских наук

РИТМИЧЕСКИЙ МЕТОД ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ

А. Д. ЛЕГУН,
кандидат
медицинских наук,

Л. Н. БЕРНИК,
главный врач
родильного дома № 3

У каждого противозачаточного метода есть свои плюсы и минусы. Есть они и у так называемого физиологического, или ритмического, метода предупреждения беременности. Большим его преимуществом является отсутствие противопоказаний — метод безвреден, его могут применять женщины, которым по каким-либо причинам нельзя пользоваться ни гормональными препаратами, ни ВМС, ни другими средствами контрацепции.

Что же касается недостатков, то это прежде всего отсутствие стопроцентной гарантии успеха. Поэтому женщинам, которым по медицинским показаниям запрещены и беременность, и аборт, нужно учесть, что эффективность метода специалисты определяют как 90-процентную.

Этот метод основан на том, что в течение менструального цикла вероятность зачатия не всегда одинакова. Есть дни, когда она минимальна или даже равна нулю, а есть «опасный» период, когда зачатие наиболее реально. Этот период начинается с момента овуляции, то есть выхода созревшей яйцеклетки из яичника. Если контакта со сперматозоидом не произошло и яйцеклетка осталась неоплодотворенной, она погибает. Гибель яйцеклетки означает конец «опасного» периода.

Эти сроки примерно одинаковы у всех женщин. Но только примерно! Дело в том, что существуют индивидуальные колебания наступления овуляции, она может смещаться. И, значит, свои «опасные» и «безопасные» дни женщина должна определить сама. Как это сделать?

Известно, что в момент овуляции снижается ректальная температура, то есть измеряемая в прямой кишке, а уже наавтра она повышается. И если в течение нескольких (не менее трех) месяцев женщина будет ежедневно измерять ректальную температуру, она сможет установить, когда у нее происходит овуляция.

Но учтите, эффективность метода зависит от точности определения срока овуляции. Поэтому измерять температуру надо всегда утром, в течение 10 минут, сразу же после пробуждения, не вставая с постели, пользуясь одним и тем же термометром и с закрытыми глазами, так как яркий свет может, усиливая выброс некоторых гормонов, способствовать изменению ректальной температуры.

Результаты измерения записывайте на листе бумаги в клетку, вычертите температурный график.

В норме с самого начала менструального цикла (а его продолжительность исчисляется от первого дня предшествующей менструации до первого дня последующей) и до наступления овуляции ректальная температура ниже 37° и может колебаться в небольших пределах, к примеру, от 36,6° до 36,8°. В момент овуляции температура немного снижается (скажем, до 36,4°), назавтра подымается выше 37° (37,2—37,3°). На этом уровне она держится уже до начала следующей менструации.

Снижение температуры и следующий за ним скачок за черту 37° позволяют определить срок овуляции.

При 28-дневном цикле у здоровой женщины овуляция обычно происходит на 13—14-й день цикла. Но можно ли считать «опасными» только эти два дня? Отнюдь нет. Даже четко определив свой индивидуальный срок овуляции, нельзя быть гарантированной от случайностей. Если вы, допустим, понервничали, переутомились, резко поменяли климат, а иногда и вовсе без видимых причин, овуляция может наступать на 1—2 дня раньше или позже обычного срока. Кроме того, надо учитывать длительность жизнеспособности яйцеклетки (около 24 часов) и сперматозоида (около 48 часов). Учитывая все эти обстоятельства, «опасный» период исчисляют, удлинив его на три дня в ту и другую сторону, и если овуляция произошла на 13—14-й день менструального цикла, то воздерживаться от половой близости надо не с 13-го, а с 10-го дня и не до 14-го, а до 17-го включительно. Это и есть «опасные» дни, когда наступление беременности более всего вероятно.

Пользование ритмическим методом предупреждения беременности облегчит приводимая таблица.

Продолжительность менструального цикла в днях	Дни «опасного» периода, считая от начала последней менструации	Продолжительность менструального цикла в днях	Дни «опасного» периода, считая от начала последней менструации
21	с 3-го по 10-й	28	с 10-го по 17-й
22	с 4-го по 11-й	29	с 11-го по 18-й
23	с 5-го по 12-й	30	с 12-го по 19-й
24	с 6-го по 13-й	31	с 13-го по 20-й
25	с 7-го по 14-й	32	с 14-го по 21-й
26	с 8-го по 15-й	33	с 15-го по 22-й
27	с 9-го по 16-й		

Для определения «опасного» периода можно дополнительно пользоваться и некоторыми формулами. При регулярном менструальном цикле из числа дней цикла вычитают 18 — это 1-й день «опасного» периода. Последний его день можно определить, вычитая из того же числа 11. Так, например, у женщин с регулярным 26-дневным циклом «опасный» период продолжается от 8-го (26—18) до 15-го (26—11) дня включительно.

У женщин, страдающих заболеваниями половых органов, кривая ректальной температуры не всегда имеет типичный характер. В этом случае вопрос о целесообразности использования ритмического метода необходимо обсудить с врачом акушером-гинекологом.

Да и всем женщинам, решившим применять этот метод, настоятельно советуем, вычислив свой «опасный» период, проконсультироваться с врачом.

Киев

...ный, более способный подавлять, подчинять себе, то постепенно авторитет переходит к тому, кто ярче как личность, значительнее по внутренним качествам, кто больше знает и умеет.

На это обстоятельство особо обращаю внимание тех подростков, которые пишут о том, что их угнетает слишком, по их мнению, большой или слишком маленький рост, слишком худые или слишком толстые ноги, веснушки, неправильные черты лица, плохая фигура. Именно эти дефекты, считают они, мешают общению, не дают возможности иметь друзей.

Прежде всего напомню: дисгармония физического развития — тоже закономерность подросткового периода. Это явление временное, так как организм сам преодолевает свои возрастные диспропорции и тяготеет к гармонии.

Напомню и другое: подросток склонен к отрицательным самовнушениям, порождающим различные комплексы неполноценности, и прежде всего — недовольство своей внешностью. И потому у меня есть все основания предположить, что авторы этих писем весьма и весьма преувеличивают свои недостатки.

Но, допустим, недостатки есть. И совсем не грех стремиться стать красивее. Осанку, походку, несовершенство движений можно исправить занятиями физкультурой, в частности аэробикой, а может быть, если нужно, и лечебной гимнастикой. По поводу всяческих угрей, бородавок, родимых пятен можно посоветоваться с врачом-дерматологом (только не надо заниматься самолечением!). И «ужасную» форму носа, если уж на то пошло, можно исправить пластической операцией...

Но у меня на все это еще и такая точка зрения: организм человека — это великолепный ансамбль, созданный природой, сложный и прекрасный. И так же как из архитектурного ансамбля нельзя безнаказанно что-нибудь удалить, какую-то его часть переделать, так и попытка что-то насильственно изменить во внешности человека нарушает его индивидуальность, его неповторимость...

Это отнюдь не означает, что красота — дело второстепенное. Мне хочется убедить вас в другом — что красота может исходить изнутри, от живости ума, эмоциональности, интеллекта, одухотворенности, доброты. От интеллекта, пожалуй, особенно: такое уж требование нашего времени.

Чем старше возраст, тем для оценки, которую дают друг другу подростки, все более важным становится представление о том, кем его товарищ будет, каким станет. Сегодня рокер охотно посадит на седло мотоцикла девчонку в мини-юбочке, в модных серьгах, накрашенную, подвыпившую. Но жениться на такой, решит он, не стоит: не будет она верной женой и хорошей хозяйкой. А та же девчонка подумает: интересно прокатиться с рокером, но замуж я бы за него не пошла, муж нужен понадежнее, поразумнее...

Итак, путь к разрешению конфликта для подростков и родителей один: создание в семье атмосферы взаимной любви и понимания. Да, именно взаимного понимания! Готовность к диалогу требуется и от родителей, и от самих подростков. На равных так на равных!

Ну, а если потребуется конкретный совет,— напишите, я отвечу.

Б. З. ДРАПКИН,
главный подростковый психиатр
Главного управления
здравоохранения Мосгорисполкома

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ

ОКТЯБРЬ						
ПН					24	
ВТ		4				
СР				19		
ЧТ						
ПТ		7				
СБ						
ВС	2				30	

Ухудшение состояния страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания многие специалисты часто связывают с падением атмосферного давления или суточными его перепадами от 5 миллибаров и более (1 миллибар = 0,75 миллиметра ртутного столба). Наблюдения показывают, что на перепады атмосферного давления одни люди реагируют понижением артериального давления, другие — повышением. У одних настроение становится приподнятым, другие, наоборот, жалуются на плохое самочувствие, снижение работоспособности. Однако обычно изменяется не только атмосферное давление, а целый комплекс метео- и геофизических факторов. Именно их сочетание и определяет в какой-то степени ту или иную реакцию организма. К примеру, приступы удушья у детей, страдающих заболеваниями органов дыхания, вероятность повышенной заболеваемости пневмонией увеличиваются при сочетании резкого падения атмосферного давления и изменения температуры, влажности воздуха.

Исследования ученых Института клинической и экспериментальной медицины СО АМН СССР показали, что если магнитная буря совпадает с перепадом барометрического давления, то у людей, страдающих гипертонической болезнью и ишемической болезнью сердца, наблюдается значительно большее число обострений, чем в периоды сильного геомагнитного возмущения без значительного изменения метеоэлементов. Работы других ученых выявили, что при изменениях межсуточного давления меньше 5 миллибаров вероятность развития инсультов, инфарктов миокарда и других патологических процессов в два раза уменьшается.

Итак, атмосферное давление может быть одним из факторов риска обострения ряда заболеваний. Но следует оговориться: здоровый человек практически не ощущает перепадов давления. Лишь переутомленному, ослабленному болезнью они несут дискомфорт и плохое самочувствие.

Поэтому постарайтесь, чтобы физические и психоэмоциональные нагрузки не были чрезмерными, чтобы отдых снимал накопившуюся за день усталость. Никогда не забывайте: все, что способствует скуке, утомлению, препятствует радости творчества, радости общения с прекрасным, вредит и вашему здоровью. Вот почему труд, не приносящий положительных эмоций, а иногда и жизнь, нацеленная преимущественно на то, чтобы сохранить здоровье, не приводят к желаемой цели, не способствуют долголетию. Поразмыслите над этим.

В. И. ХАСНУЛИН,
кандидат
медицинских наук

Новосибирск

Ежемесячный
научно-популярный журнал
министерств
здравоохранения СССР и РСФСР

МОСКВА.
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС
«ПРАВДА»

Здоровье

Основан 1 января 1955 г

8 88

(404)

По вашей просьбе

	1	ГЛАВНЫЙ РЫЧАГ ПЕРЕСТРОЙКИ	Е. И. Чазов
	3	НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ	В. И. Хаснулин
	3	НА ВЫСТУПЛЕНИЕ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ» ОТВЕЧАЕТ ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО ВРАЧА СССР А. И. ЗАЙЧЕНКО	
	4	ФЕНОМЕН ТОКАРЯ АРЕФЬЕВА	Н. Меньшикова
	6	ЧИТАТЕЛИ СПРАШИВАЮТ — МИНЗДРАВ СССР ОТВЕЧАЕТ	
Возвращаясь к напечатанному	7	БИШОФИТ — НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ	В. Б Киселев
Врач разъясняет...	8	ИНТИМНАЯ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ИНФАРКТА	В. С Володин
В редакцию пришло письмо	9	КАК НАНОСИТЬ ЙОДНУЮ КЛЕТКУ	А И. Назиев
	10	МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА — ТОЖЕ ЛЕКАРСТВО	И. И. Коновалов
	11	ПОЧЕМУ БОЛЯТ СУСТАВЫ У ПОЖИЛЫХ	Е. П. Подрушняк
	12	КОЖА И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	М. Б. Анциферов, Е. Г. Старостина
	13	НАУКА В СОЮЗЕ С ПРАКТИКОЙ ВЕДЕТ НАСТУПЛЕНИЕ НА ДИАБЕТ	Я. Таничева
Консультативный прием ведет уролог	14	НА ПРИЕМЕ БОЛЬНОЙ АДЕНОМОЙ ПРОСТАТЫ	В. Г. Горюнов
Лекарственные растения	16	НАПЕРСТЯНКА, ГОРИЦВЕТ, ЛАНДЫШ	Д. А. Муравьева
	17	ОДИН МОЗГ — ДВА ВИДЕНИЯ МИРА	А. Черняховский
В Министерстве здравоохранения СССР	18	КАКОЙ БУДЕТ СКОРАЯ И НЕОТЛОЖНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	В. Н. Пичугин
Расти здоровым, малыш!	19	ЧТО НАДО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ О СКАРЛАТИНЕ, ДИФТЕРИИ, ПОЛИОМИЕЛИТЕ, ВЕТРЯНОЙ ОСПЕ СПРАВОЧНОЕ БЮРО «ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	Н И Нисевич, В. Ф. Учайкин
Осторожно: дорога!	23	ТРАГЕДИИ МОГЛО НЕ БЫТЬ	А. Щавелев
Откровенный собеседник	24	В ЛЮБОМ ДЕЛЕ НУЖНА УВЛЕЧЕННОСТЬ	Р Дасаев
В редакцию пришло письмо	26	ЙОГА: ПРАНАЯМА, АСАНЫ	В. А. Силуянова, Л И. Тетерников
	28	И ПОПОЛНЕТЬ ТОЖЕ НЕПРОСТО	Э. Г. Парамонова, В. Е. Сумченко
	29	ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ СТОПЫ	А П Кужекин
Это должен уметь каждый	30	ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ	
	31	ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШИХ И ТЯЖЕЛОБОЛЬНЫХ	В. Д. Малышев, Х Т. Омаров

Главный редактор
М. Д. ПИРАДОВА

Редакционная коллегия:
В. В. АДУШКИНА
(ответственный секретарь),
А. А. БАРАНОВ
(зам. главного редактора),
М. Е. ВАРТАНЯН,
М. Н. ВОЛГАРЕВ,
В. А. ГАЛКИН,
А. П. ГОЛИКОВ,
А. Л. ГРЕБЕНЕВ,
Г. И. КОСИЦКИЙ,
М. И. КУЗИН,
В. И. КУЛАКОВ,
В. В. МАТОВ,
Н. М. МУХАРЛЯМОВ,
Р. Г. ОГАНОВ,
Д. С. ОРЛОВА,
М. А. ОСТРОВСКИЙ,
В. Ф. ПОПОВ,
А. С. ПЬЯНОВ,
Н. И. РУСАК,
В. С. САВЕЛЬЕВ,
Г. И. СИДОРЕНКО,
В. А. СИЛУЯНОВА,
М. Я. СТУДЕНИКИН,
Е. В. ТЕРЕХОВ
(главный художник),
Т. В. ФЕДОРОВА
(зам. главного редактора),
А. П. ШИЦКОВА.

Технический редактор
З. В. ПОДКОЛЗИНА

Адрес редакции:
101454, ГСП-4 Москва,
Бумажный проезд 14
Телефоны
212-24-17 251-44-34
251-20-06; 212-24-90;
250-24-56; 251-94-49.

Перепечатка разрешается
со ссылкой
на журнал «Здоровье»
Рукописи не возвращаются

Сдано в набор 21.06.88.
Подписано к печати 11.07 88 А 11758
Формат 60×90 ⅛ Глубокая печать.
Усл печ л 4,50 Уч-изд л 7,58.
Усл. кр.-отт. 7,55.
Тираж 16 800 000 экз.
(1-й завод: 1—6 999 818 экз.).
Заказ № 2663.
Ордена Ленина и ордена
Октябрьской Революции
типография имени В И Ленина
издательства ЦК КПСС «Правда».
125865, ГСП, Москва, А-137,
улица «Правды», 24.

© Издательство ЦК КПСС
«Правда»
«Здоровье», 1988.

Б. Д. МАЛЫШЕВ, профессор

Х. Т. ОМАРОВ, кандидат медицинских наук

ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШИХ И ТЯЖЕЛОБОЛЬНЫХ

Неумелая транспортировка пострадавших и больных может усугубить тяжесть их состояния и привести к развитию болевого шока. Чтобы этого не произошло, извлекать из-под обломков, из автомобиля, поднимать и укладывать пострадавшего на носилки следует вдвоем или втроем. Еще лучше, если помощь оказывают четыре-пять человек.

Таким захватом следует воспользоваться, если вы оказались на месте происшествия один, а экстренная ситуация — пожар, кровотечение, прекращение дыхания и остановка сердца у пострадавшего — не позволяет дожидаться помощи. Применение этого захвата обеспечивает свободную проходимость дыхательных путей, относительную неподвижность позвоночника и даже небольшое его вытяжение, что особенно важно, если поврежден шейный отдел позвоночного столба.

Обратите внимание на положение рук оказывающих помощь: поднимать пострадавшего следует всем одновременно и так, чтобы позвоночный столб оставался прямым.

При переломе позвоночника, травме груди уложите пострадавшего на твердое основание — носилки, щит и обязательно НА СПИНУ, но не несите его к носилкам, а их поднесите к пострадавшему.

В случае тяжелой травмы черепа, особенно если пострадавший без сознания, уложите его НА БОК и, перенося, старайтесь избежать тряски.

Если нет тяжелых травматических повреждений — перелома позвоночника, ребер, грудины, но пострадавший находится без сознания, транспортировать его следует в положении НА БОКУ или НА ЖИВОТЕ. Это так называемое безопасное положение предотвращает западание языка и обеспечивает свободное поступление воздуха в легкие.

При травмах и заболеваниях, сопровождающихся одышкой (перелом грудины, астма, эмфизема легких), переносить пострадавшего или больного надо В ПОЛУСИДЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ. Если он будет лежать, усилится легочная недостаточность.

Цена 25 коп Индекс 70328

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ШВЕЙ

Рабочая поза швеи с несколько наклоненным вперед туловищем создает неблагоприятные условия для дыхания, способствует застою крови в области малого таза, в ногах, ухудшению осанки.

Предложенный комплекс помогает быстрее снять утомление, развивающееся в процессе работы, активизировать кровообращение и дыхание, содержит специальные упражнения для улучшения осанки.

Упражнения следует выполнять через 2—2,5 часа после начала смены и в середине второй ее половины. Не забудьте проветрить помещение перед занятием!

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1. И. п.: о. с. 1—2—руки назад и вверх, поднять голову, посмотреть на руки, вдох. 3—4—руки к плечам, руки расслабленно опустить вниз, вернуться в и. п., выдох. 6—8 раз.

2. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч. 1—2—правую руку на пояс, левую в сторону, поворот налево, посмотреть на левую руку, вдох 3—4—вернуться в и. п., выдох. То же в другую сторону. 6—8 раз.

3. И. п.: о. с. 1—шаг правой ногой в сторону, руки сцепить в замок за спиной. 2—пружинящий наклон вперед, рывок руками назад. 3—наклон вперед, руки расслабленно опустить вниз. 4—вернуться в и. п. Дыхание произвольное. 6—8 раз.

4. И. п.: о. с. 1—3—три шага на месте, высоко поднимая ноги. 4—приставить ногу. 5—6—присесть, руки вперед. 7—8—вернуться в и. п. Приседая—выдох, выпрямляясь—вдох. Во время ходьбы дыхание произвольное. 6—8 раз.

5. И. п.: о. с. 1—2—правую ногу в сторону на носок, руки через стороны вверх, наклониться вправо. 3—4—вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. 8—10 раз.

6. И. п.: о. с. 1—руки в стороны, пальцы в кулак. 2—полуприседая, свободный мах руками вниз, скрестить их перед грудью, выпрямиться. 3—полуприседая, свободный мах руками в стороны, выпрямиться. 4—вернуться в и. п. Дыхание произвольное. 8—10 раз.

7. И. п.: о. с. 1—правую ногу в сторону на носок, руки к плечам. 2—перенести тяжесть тела на правую ногу, руки в стороны. 3—перенести тяжесть тела на левую ногу, руки на пояс. 4—вернуться в и. п. Дыхание произвольное. 10—12 раз.

Л. Н. НИФОНТОВА,
мастер спорта,
кандидат
педагогических
наук

носится к числу весьма немногочисленных растений, сладкий вкус которых обусловлен присутствием веществ, не являющихся сахарами. В солодковом корне это соли глицирризиновой кислоты — гликозида, состоящего из глицирретиновой кислоты и двух молекул глюкуроновой кислоты. В корне солодки имеется и другая крупная группа фармакологически активных соединений — флавоноиды, а также глюкоза, сахароза, ценные полисахариды и ряд других веществ.

Терапевтический эффект оказывает как весь комплекс извлеченных веществ (экстракт, сироп и другие галеновые препараты), так и отдельно выделенные глицирризиновая кислота и флавоноиды.

Входящая в состав глицирризиновой кислоты глицирретиновая кислота по своей структуре имеет некоторое сходство с глюкокортикоидными гормонами. Благодаря этой особенности препараты глицирризиновой кислоты нормализуют солевой обмен (например, при болезни Аддисона) и обладают противовоспалительным действием. Кроме того, глицирризиновая кислота — синергист кортикоидных гормонов, она усиливает и пролонгирует их действие.

Наличие в молекуле глицирризиновой кислоты двух связанных между собой глюкуроновых кислот обусловливает ее антидотное действие, которое значительно выше действия глюкуроновой кислоты, выделяемой печенью для обезвреживания (связывания) вредных для организма веществ.

Глицирризиновая кислота обладает выраженным антиаллергическим действием, поскольку является антагонистом ацетилхолина, гистамина и других веществ, выделяющихся в организме в процессе развития аллергических реакций.

Всеми указанными ценными свойствами обладает отечественный препарат глицирам, созданный в Пятигорском фармацевтическом институте и выпускаемый промышленностью в форме таблеток. Глицирам назначают при бронхиальной астме, аллергических дерматитах, экземе, аллергических ринитах, крапивнице. Применяется он вместе с глюкокортикостероидами с целью уменьшения дозировки последних, что очень существенно.

В качестве самостоятельных препаратов из солодкового корня промышленность выпускает флавоноидные препараты, созданные в Харьковском ВНИИ химии и технологии лекарственных средств. Один из них — ликвиритон (в таблетках) применяют как противовоспалительное, спазмолитическое и антисекреторное средство при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и гастритах. Другой препарат — флакарбин (в гранулах) помимо ликуразида (основной флавоноид солодки), содержит кверцетин, пектин и натрий-карбоксиметилцеллюлозу. Этот препарат обладает теми же свойствами, что и ликвиритон, с той лишь разницей, что кверцетин, относящийся к витаминам группы Р, дает калилля-роукрепляющий эффект.

Галеновые препараты солодкового корня, равно как и сам корень, находят повседневное применение, главным образом в качестве отхаркивающих и мягчительных средств при катаральных заболеваних дыхательных путей. Измельченные корни входят в состав грудных, желудочных (послабляющих), мочегонных сборов. Из густого экстракта в сочетании с анисовым эфирным маслом и водным раствором аммиака изготавливают грудной эликсир отхаркивающего действия. Детям его назначают по каплям, давая на прием столько капель, сколько лет ребенку. Экстракты входят в состав различных микстур, пилюль.

Несмотря на, казалось бы, широкое применение солодки в медицине, ее возможности для создания ценных лекарственных препаратов еще далеко не исчерпаны. В настоящее время отечественные ученые активно ведут исследования, направленные на расширение номенклатуры лекарственных форм отдельно на основе глицирризиновой и глицирретиновой кислот (мазей, линиментов, аэрозолей).

Особо стоит вопрос об использовании надземной части (травы) солодки в качестве источника новых лекарственных средств. Трава не обладает сладким вкусом, но содержит соединения той же группы, что и глицирризиновая кислота. И в этом направлении ведутся исследования.

Пятигорск

Как Стобед качался на качелях

Кончилось лето, и Стобед вместе с Марфой Ивановной вернулся в город: добрая мастерица решила оставить его у себя на зиму, чтобы он был под присмотром. К тому же она задумала научить его читать и писать...

И вот Стобед, загоревший и окрепший, вышел утром в незнакомый городской двор и сразу кинулся к горке. В один миг взобрался он по лесенке наверх, но съезжать вниз было нельзя, потому что на площадке перед спуском нерешительно топталась маленькая девочка в розовом платье, красных туфельках, с огромным красным бантом в волосах.

— Давай! — закричал на нее Стобед.— А если боишься — уходи!

Девочка испуганно оглянулась и села на вершину горки, крепко ухватившись за бортики.

— Трусишка! — усмехнулся Стобед и легонько толкнул ее в спину.

Девочка соскользнула вниз и стала съезжать с горки, но, к досаде Стобеда, очень медленно. Оказывается, она на ходу довольно ловко тормозила, упираясь в бортики своими красными туфельками.

У Стобеда просто не хватило терпения дождаться, пока она доедет до конца, он с размаху ринулся вниз. И, конечно, налетел на девочку. Оба кубарем скатились на землю. Хорошо еще, что это было в конце горки и они не очень сильно ушиблись. Стобеду почти не было больно, а девочка ободрала локоть и испачкала свое розовое платьице.

Она заплакала, отошла в сторону и стала отряхиваться, а остальные ребята, насупившись, смотрели на Стобеда.

Стобед понимал, что надо подойти к девочке и попросить у нее извинения, сказать что-нибудь вроде того, что я нечаянно, я не хотел! Понимал он это, а вот выговорить не мог. И даже, наоборот, сделал вид, будто ему вовсе не стыдно,

а просто-напросто смешно. И, весело напевая, он вприпрыжку побежал к качелям...

Качели так приятно поскрипывали, так высоко взлетали, ветерок так хорошо дул в лицо, что просто одно удовольствие. Но Стобеду почему-то стало грустно. Он ожидал, что ребята побегут за ним и будут удивляться его смелости, но никто даже и не смотрел в его сторону. А девочка, наклонившись, все отряхивала да отряхивала свое платьице.

— Эй! — крикнул Стобед.— Смотри, как я могу!

И стал раскачиваться все сильнее и сильнее, то подгибая ноги под сиденье, то вытягивая их.

Девочка наконец выпрямилась и взглянула на Стобеда. Он обрадовался, отпустил сначала одну руку, потому другую, потом... А потом и сам не понял, как соскользнул с сиденья и оказался лежащим на земле.

«Надо притвориться, что я нарочно, что это такой фокус»,— подумал он и быстро вскочил на ноги. И вот тут-то его что-то очень сильно ударило по голове. Так сильно, что у него даже потемнело в глазах.

— Отойди в сторону!— крикнула девочка.— Быстро, не то еще раз ударит!

Стобед отпрыгнул в сторону и, потирая затылок, стал смотреть, как раскачиваются пустые качели: теперь-то он понял, что случилось...

А девочка подошла к нему и строго сказала:

— Правил не знаешь! С горки можно съезжать только по очереди — один съехал, и только тогда другой. Это — раз!

На качелях качаешься — руки не отпускай, держись! Это — два!

Если вдруг упал — отползи в сторону, не вставай тут же. Это — три!

И вообще перед качелями не бегай, когда ждешь очереди кататься, стой сбоку. Это — четыре!

Перечисляя правила, девочка загибала пальчики на руке. Стобед хотел сделать то же самое, но заметил, что под ногтями у него грязь, и быстро спрятал руки за спину. Только теперь он вспомнил, что Марфа Ивановна велела ему утром вымыть руки с мылом, а он просто подержал их под краном и убежал.

— Сегодня же вымою руки мылом и даже щеткой,— решил Стобед.— И кататься с горки и на качелях буду по правилам.

С тех пор прошло уже три дня. Пока он свое слово держит. И ребята во дворе стали с ним дружить...

Д. ОРЛОВА

Рисунок А. БОРИСОВА

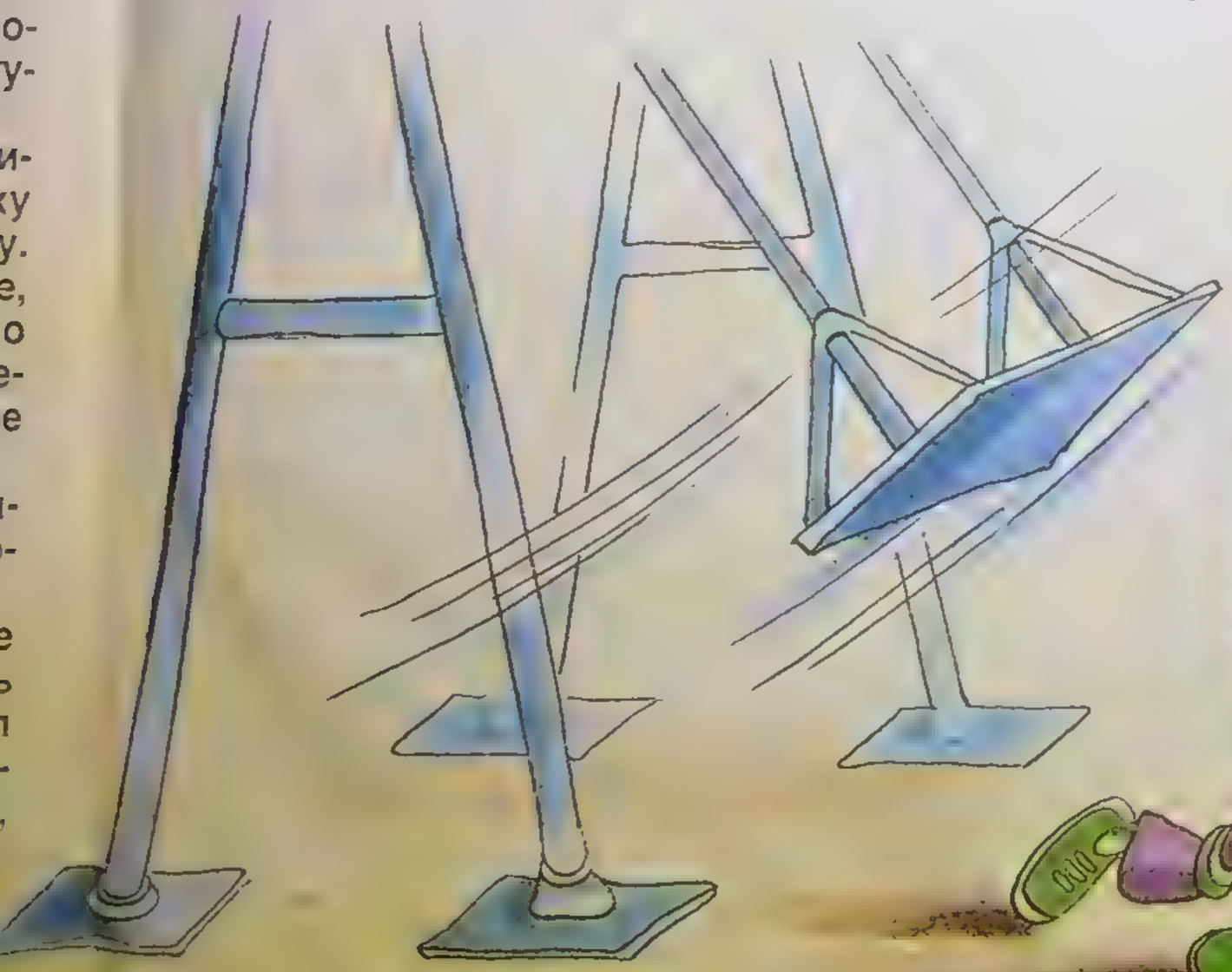


СХЕМА ОБРАЗОВАНИЯ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Художник
А. ЕВСЕЕВ

1 — частицы холестерина в желчи

2 — частицы билирубина в желчи, окруженные защитным слоем

3 — кристаллы холестерина

4 — разрушение защитного слоя частиц билирубина

5 — кристаллы билирубина

6 — холестериновый камень

7 — билирубиновый камень

камни в желчном пузыре

На выступление журнала *Здоровье* отвечают

Начальник Отдела балансов и организации использования вторичных ресурсов Госснаба СССР А. С. СЕЦКИЙ

ботанных и бракованных ртутьсодержащих ламп Госснаб СССР совместно с указанными министерствами и ведомствами принял следующие согласованные решения.

Минавтопром СССР в течение 1988—1989 годов полностью решит вопрос с утилизацией отработанных люминесцентных ламп, образующихся на подведомственных предприятиях. В текущем году будут введены установки на ЗИЛе, КамАЗе, ГАЗе, ВАЗе, а в 1989 году еще на шести предприятиях.

Минэлектротехпром СССР изготовит для народного хозяйства в 1988 году одну установку для утилизации люминесцентных ламп, в 1989 году — 23 установки, в 1990 году — 35. В тринадцатой пятилетке Минэлектротехпром СССР организует изготовление установок в количествах, необходимых народному хозяйству.

Минцветмет СССР организует селективную переработку коллективных концентратов цветных металлов, выделяемых при переработке люминесцентных ламп.

Госкомприроды СССР и Минздрав СССР совместно с заинтересованными министерствами и ведомствами определяют очередность внедрения установок для демеркуризации ламп с учетом экологической обстановки в отраслях и регионах и устанавливают постоянный контроль за прекращением вывоза на свалки ртутьсодержащих ламп, внедрением мероприятий и изготовлением установок для обезвреживания ламп.

Кроме того, для ускорения решения указанной проблемы Госснаб СССР обратился к руководству машиностроительных министерств (Минсельхозмаша СССР, Минстройдормаша СССР, Минэлектротехпрома СССР, Минавиапрома СССР, Минмаша СССР, Минобщемаша СССР и другим) с просьбой рассмотреть вопрос об организации в отраслях, начиная с 1989 года, изготовления установок для обезвреживания всего объема использованных ртутьсодержащих ламп, образующихся на подведомственных предприятиях.

Заместитель начальника Главного управления непроизводственных бытовых услуг Министерства бытового обслуживания населения РСФСР В. Д. МАКАРОВ

дикюрного инструмента. Главк непроизводственных бытовых услуг утвердил образцы-эталоны для серийного производства.

Новые наборы, начиная с IV квартала 1988 года, будет поставлять в систему бытового обслуживания страны ленинградское НПО «Буревестник» в количестве 10 тысяч наборов маникюрных и 1,4 тысячи наборов педикюрных ежегодно, что позволит обеспечить все парикмахерские не менее чем двойным комплектом инструмента.

Главное управление и ЦПКТБ подготовили техническую документацию на устройство для дезинфекции парикмахерского инструмента методом бактерицидного облучения. Главное санитарно-эпидемиологическое управление Минздрава СССР включило этот метод в обновляемые санитарные правила обработки парикмахерского инструмента.

Опытный образец устройства получил положительное заключение ВНИИ дезинфекции и стерилизации Минздрава СССР. В будущем году на одном из предприятий Минбыта РСФСР будет налажен серийный выпуск бактерицидных дезинфекторов.

Д. А. МУРАВЬЕВА,
профессор

ТОЛОКНЯНКА, БРУСНИКА, МОЖЖЕВЕЛОВЫЕ ЯГОДЫ

Лекарственные средства, усиливающие образование мочи, называют диуретиками. Механизм их действия разный. Диуретики изменяют физико-химические свойства крови и других тканей, из-за чего облегчается выведение почками воды и солей. Их мочегонное действие может быть следствием улучшения функции сердечно-сосудистой системы, обмена веществ (усиление окислительных процессов). Диуретики стимулируют фильтрацию в почечных клубочках, уменьшают реасорбцию (обратное всасывание) воды и солей в почечных канальцах путем подавления активности ферментов эпителия почечных канальцев.

Известны такие высокоэффективные синтетические диуретические средства, как гипотиазид, фуросемид, диакарб, меркузал. Однако большая часть этих препаратов сильно действующие (список Б), а потому лечение ими требует пристального врачебного контроля за состоянием больного.

Растения-диуретики действуют мягко, и многие столетия (в эпоху Гиппократа, Галена, Авиценны и в средневековой европейской медицине) они были единственными широкодоступными лекарственными средствами, обладающими мочегонными свойствами. В народной медицине числится несколько десятков таких растений.

Особенностью многих из них является комплексность фармакологического действия. Чаще всего диуретики одновременно оказывают и желчегонный эффект (например, почки и листья березы, кукурузные рыльца).

Мочегонными свойствами могут обладать и лекарственные растения, имеющие в принципе другое лечебное назначение. Таковы, в частности, горицвет, наперстянка, ландыш, кардиотоническая активность которых сопровождается мощным диурезом.

Официальные растения-диуретики — толокнянка, брусника, береза, василек, девясил, земляника, лабазник, можжевельник, петрушка, рябина, полевой хвощ, почечный чай и ряд других. Сегодня мы расскажем о некоторых из этих растений.

ТОЛОКНЯНКА, или МЕДВЕЖЬЕ УШКО. Это вечнозеленый, сильно ветвистый, стелющийся кустарник из семейства вересковых. Листья обратно-яйцевидной формы, к основанию суженные, кожистые, сверху блестящие, темно-зеленые с обеих сторон. Цветки розоватые, кувшиновидные, поникшие, собранные короткими верхушечными кистями. Плоды красные, ягодообразные, с 5 косточками в мучнистой (отсюда и одно из названий растения — от слова «толокно») несъедобной мякоти. Зацветает толокнянка в мае. Плоды созревают к августу. Распространена в лесной зоне европейской части СССР и Сибири. Растет преимущественно в сухих сосновых борах с лишайниковым покровом. Собирают листья растения: во время цветения — прошлогодние, а осенью — листья текущего года.

Листья толокнянки богаты глюкозидом арбутином и дубильными веществами, содержат также галловую кислоту и флавоноиды. В организме арбутин подвергается гидролизу: освобождается гидрохинон, который в комплексе с другими веществами толокнянки проявляет мочегонное и дезинфицирующее действие при заболеваниях мочевого пузыря и мочевых путей. В аптеках изготавливают отвары (из 10 граммов листьев 200 миллилитров отвара — для взрослых). Толокнянка входит в мочегонные сборы.

Потребность в листьях толокнянки огромная. Ресурсы ее истощаются. Это медленно растущий кустарник, поэтому нужно собирать только листья, но не обрывать стелющиеся ветви.

БРУСНИКА. Листья брусники содержат те же вещества, что и листья толокнянки, и могут успешно ее заменять. Брусника — общеизвестный полукустарник с красными сочными съедобными ягодами. Листья эллиптические, несколько крупнее, чем у толокнянки, также кожистые, только по краям несколько загнутые внутрь. Снизу они бледно-зеленые, с многочисленными черными точками-железками. Листья брусники поступают в аптеки в виде брикетов.

МОЖЖЕВЕЛОВЫЕ ЯГОДЫ. Так мы неправильно называем сочные шишечки хвойного крупного кустарника (даже деревца) можжевельника обыкновенного из семейства кипарисовых. Можжевельник — двудомное растение. Пыльниковые и семенные шишки принадлежат разным особям. Семенные (женские) шишечки состоят из трех плодоносящих чешуй, в пазухах которых сидят семяпочки. После оплодотворения эти чешуйки становятся мясистыми и срастаются между собой, образуя сочный плод, внешне мало отличающийся от обычных ягод. На первом году они зеленые. А созревают, становясь черными, только на второй год. В рыхлой зеленовато-бурой мякоти находятся три семени треугольной формы; выпуклые снаружи и плоские со стороны их соприкосновения друг с другом.

Можжевельник составляет подлесок хвойных и хвойно-мелколиственных лесов северной и средней полосы европейской части СССР, Западной и Восточной Сибири. На Кавказе, Дальнем Востоке и в Средней Азии произрастают другие виды можжевельника, которые пока не приняты фармакопеей.

Зрелые, почти черные ягоды легко можно сбить с веток на подостланную ткань, обстукивая или сотрясая деревце или кустарник. Зеленые плоды (первого года) удерживаются обычно на кусте. Ягоды сушат на воздухе или в тепловой сушилке.

На вкус ягоды сладковатые. Это объясняется их химическим составом (до 1 % эфирного масла, до 40 % сахаров, до 9 % смолистых веществ мало изученного состава, пектиновые вещества, яблочная и другие органические кислоты). Эфирное масло содержит разные терпены и их кислородные производные — борнеол, терпинеол, которые в совокупности обуславливают неповторимый «можжевеловый» запах.

Мочегонный эффект обусловливается эфирным маслом, которое, выделяясь через почки в комплексе с сахарами и пектинами, умеренно раздражает их. Одновременно дезинфицируются мочевые пути.

Применяют ягоды в виде водных настоев (10:200) сами по себе или в форме мочегонных сборов (см. «Здоровье» № 2 за 1988 год). Можжевеловые ягоды — одно из старинных мочегонных средств, настои которых, помимо всего, улучшают пищеварение и обладают отхаркивающим действием. Однако при нефритах и нефрозо-нефритах их применять нельзя.

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ распространен по всей стране, за исключением полупустынных и пустынных зон. Растет на песчаных лугах, в пойменных

лесах и среди зарослей кустарников, заходит на паровые поля и в посевы. Летние вегетативные (бесплодные) стебли хвоща достигают 50 сантиметров высоты. Стебли с бороздками, членистые, мутовчато-ветвистые. Веток в мутовке от 6 до 18. Все они косо направлены вверх, простые, тоже членистые, четырех-пятигранные. Листьев у хвоща как таковых нет. Они редуцированы в цилиндрические влагалища, охватывающие стебли и веточки у основания их члеников. Влагалища на стеблях черно-бурые с белоокаймленными зубчиками, на ветках они более мелкие, зеленые, тоже с зубчиками.

Не надо путать полевой хвощ с другими видами — лесным, луговым, топяным, болотным, которые не только не применяются в медицине, но среди них есть и ядовитые. Запомнив характерный елочковидный облик хвоща полевого, нетрудно распознать его в природе.

В траве хвоща полевого содержится до 5 % тритерпенового сапонина эквизетонина. Другая группа биологически активных веществ — алкалоиды — присутствует в незначительных количествах. Имеются также флавоноидные соединения, в том числе эквизетрин, который представляет собой дисахарид кемпферола. Есть органические кислоты и дубильные вещества, небольшие количества витамина С и каротина. Но самая характерная составная часть хвоща — кремниевая кислота. Ее содержание может достигать 25 %, и находится она в связанной с органическими соединениями растворимой форме.

Траву полевого хвоща применяют как мочегонное средство при отеках, обусловленных недостаточностью кровообращения, а также при воспалительных процессах в мочевом пузыре и мочевыводящих путях (цистит, уретрит), при плевритах с большим количеством экссудата. Используют траву и в качестве кровоостанавливающего средства при геморроидальных и маточных кровотечениях, рекомендуют при некоторых формах туберкулеза, связанного с нарушением силикатного обмена. Подмечено, что это лекарственное растение способствует выведению из организма свинца.

Траву хвоща полевого применяют в форме водного отвара (10:200). Удобно пользоваться брикетами и гранулами травы. Входит она и в состав мочегонных сборов. Но применять ее можно лишь по назначению врача, поскольку хвощ противопоказан при нефритах и нефрозонефритах.

Пятигорск

КАРДИОЛОГ

На р

Ассистент кафедры туберкулеза Томского медицинского института В. Р. Лимберг определяет функции внешнего дыхания пациента.

На рейде МАСКАП

У речного причала пришвартовался завершивший очередную навигацию теплоход «Кардиолог». На нем уже четвертый год развернуто передвижное структурное подразделение НИИ кардиологии Томского научного центра АМН СССР — мобильная автоматизированная система оказания диспансерной кардиологической помощи в условиях низкой плотности проживания населения (МАСКАП).

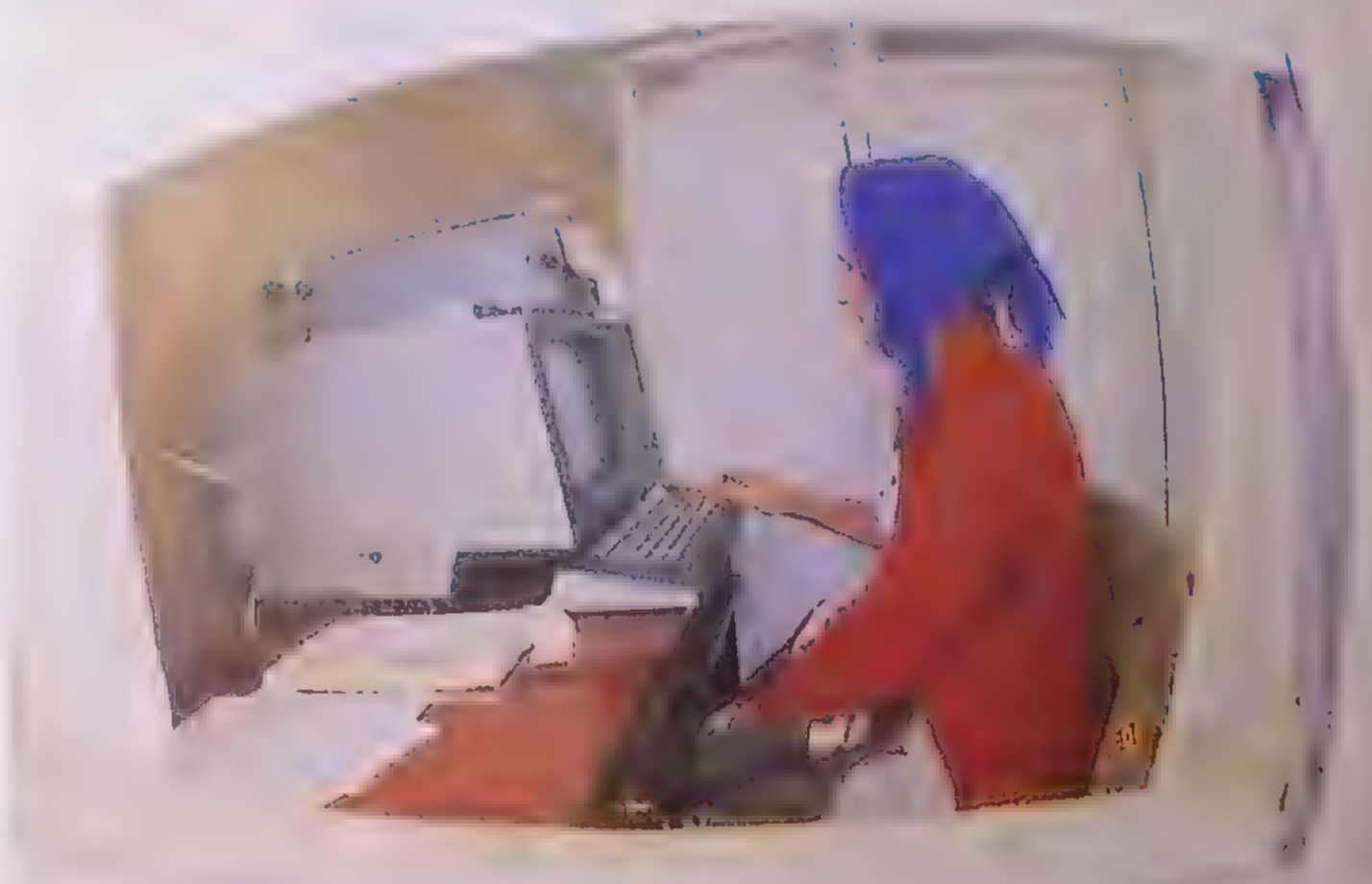
С нынешнего года МАСКАП работает на основе хозрасчетных договоров с предприятиями и учреждениями. Под диспансерным наблюдением специалистов передвижного, оснащенного самым современным оборудованием комплекса — около 20 тысяч нефтяников, газовиков, лесозаготовителей севера Томской области

Подавляющее число населенных пунктов этого региона размещено по берегам Оби и двух ее притоков — Чаи и Кети. Вот почему именно теплоход оказался самым подходящим транспортным средством для приближения специализированной кардиологической помощи жителям самых отдаленных районов. Сейчас к кардиологам подключаются врачи-пульмонологи, эндокринологи.

В каждую навигацию специалисты проводят комплексное обследование подопечных, оценивают эффективность проводимого местными медиками лечения, корригируют рекомендации, помогают рассчитать потребность в лекарственных препаратах.

Фото М. Вылегжанина

Кардиолог Л. Л. Телкова интересуется состоянием своего постоянного пациента, страдающего гипертонической болезнью.



Психоэмоциональный тест на ЭВМ «Искра»-1256 поможет выяснить, есть ли предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям у рабочей Колпашевского мясокомбината.

Болезнь Бехтерева поражает преимущественно суставы и связочный аппарат позвоночника, а также суставы рук и ног.

Патологические изменения прежде всего возникают в месте соединения крестца с костями таза (указано красными стрелками). Поверхности сустава постепенно заполняются грануляционной тканью, окостеневают, что приводит к полному сращению сустава.

На рисунке слева внизу: осанка здорового человека, «поза просителя» и «осанка гордеца», характерные для страдающих анкилозирующим спондилоартритом.

Рисунки А. Евсеева

Э. Р. АГАБАБОВА,
профессор

БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА

Анкилозирующий спондилоартрит назван именем известного русского невропатолога и психиатра В. М. Бехтерева, который впервые дал его клиническое описание и назвал «одеревенелостью позвоночника с искривлением». Это хроническое воспалительное заболевание, поражающее преимущественно суставы и связочный аппарат позвоночника, что постепенно приводит к ограничению движений в позвоночнике и изменению осанки больного.

По данным эпидемиологических исследований анкилозирующий спондилоартрит обнаруживается у 0,1—0,4% населения, чаще у мужчин 40—49 лет. Но поскольку на ранних стадиях заболевание обычно не выявляется, так как протекает бессимптомно, то можно считать, что в действительности болезнь начинается в более молодом возрасте: в 15—30 лет. В последние годы нередко болезнь Бехтерева диагностируется и у женщин.

Причины заболевания до конца не выяснены. Полагают, что имеют значение два главных фактора: наследственная предрасположенность и инфекция, причем точно сказать, какой патогенный микроорганизм вызывает заболевание, пока не представляется возможным. Ученые предполагают, что возбудителями болезни являются главным образом представители кишечной микрофлоры, в том числе клебсиеллы, сальмонеллы, иерсинии. Иммунная система больных вследствие генетических (наследственных) особенностей не обеспечивает необходимой защитной реакции в ответ на попавшую в организм инфекцию, и она поражает суставно-связочный аппарат. Причем проявлений заболевания желудка и кишечника, вызываемых микроорганизмами, у страдающих болезнью Бехтерева обычно не бывает.

Развитию анкилозирующего спондилоартрита способствует переохлаждение, повышающее восприимчивость к любой очаговой инфекции, имеющейся в организме. Часто заболеванию предшествует хроническая инфекция мочеполовых органов, например, хронический уретрит, простатит. Бывает, заболевание начинается после перенесенной ослабляющей организм острой инфекции — гриппа, ангины.

Воспалительные изменения возникают прежде всего в месте соединения крестца с костями таза, в так называемом илеосакральном сочленении; развивается сакроилеит. Это первая стадия болезни Бехтерева. Поверхности сустава становятся неровными из-за очагов деструкции (разрушения), постепенно заполняющихся грануляционной тканью. Эта ткань служит основой для развития окостенения, или костного анкилоза, что со временем приводит к полному сращению сустава.

Ранние проявления поражения позвоночника — боль и чувство скованности (одеревенелости) в поясничном и крестцовой области, особенно сильные во вторую половину ночи и по утрам.

Боль беспокоит на протяжении нескольких месяцев, и ее нередко принимают за проявление радикулита, хотя она отличается постепенным, а не внезапным, как при радикулите, началом и большей продолжительностью. Боль сопровождается ограничением движений в поясничном отделе позвоночника. Человек не может согнуться, не может достать пальцами рук пол, не сгибая при этом ноги в коленных суставах. Иногда жалобы больных столь незначительны, что анкилозирующий спондилоартрит диагностируется лишь спустя несколько лет после его начала. Осанка больного в этот период не изменяется, и только при возникновении боли походка становится немного скованной, как бы щадящей.

На более поздней стадии заболевания развивается анкилоз крестцово-подвздошных суставов. Во многих случаях процесс этим и ограничивается. Но у некоторых поражаются и вышележащие отделы позвоночника. Воспаление охватывает мелкие межпозвонковые суставы, которыми позвонки соединяются друг с другом.

Когда в патологический процесс вовлекается грудной отдел позвоночника, появляется опоясывающая боль в грудной клетке, усиливающаяся при глубоком вдохе, кашле, во время тряски в транспорте. Иногда боль иррадиирует в область сердца, почек.

Постепенно развивается окостенение межпозвонковых суставов всего позвоночника. Они значительно суживаются и прорастают грубой фиброзной, а затем костной тканью.

Одновременно происходит оссификация (окостенение) и связок, укрепляющих позвоночный столб, что ухудшает, а с течением времени может и полностью ограничить его подвижность. На рентгеновском снимке такой позвоночник имеет вид бамбуковой палки.

Изменяется осанка больных. У одних туловище и голова резко сгибаются вперед, возникает так называемая поза просителя. У других, наоборот, спина становится плоской, как доска, шея выпрямлена и неподвижна («осанка гордеца»). Из-за атрофии прямых мышц спины человек передвигается, широко расставляя ноги, качая головой.

У некоторых больных воспалительные изменения происходят также в суставах рук и ног: плечевых, тазобедренных, голеностопных, коленных, что еще более увеличивает страдания и нарушает работоспособность.

При болезни Бехтерева в патологический процесс наряду с позвоночником и суставами могут быть вовлечены другие органы. Объясняется это, по-видимому, тем, что возникающие в иммунной системе нарушения приводят, в свою очередь, к патологическим изменениям в других системах организма.

Особенно часто наблюдаются поражения глаз. Установлено даже, что неподдающиеся общепринятым методам лечения ириты, иридоциклиты (воспаления радужной оболочки глаз) являются предвестниками болезни Бехтерева: заболевания глаз появляются за несколько лет до начала развития патологического процесса в позвоночнике и суставах.

Анкилозирующему спондилоартриту нередко сопутствуют заболевания почек (нефрит, амилоидоз), легких (пневмония, фиброз), сердца (аортит, недостаточность клапанов аорты).

Болезнь Бехтерева доставляет больным много страданий и физических, и моральных: ведь из-за затруднения движения суставов им приходится нарушить привычный образ жизни, больше находиться дома, меньше двигаться.

Воспалительный процесс в суставах можно замедлить, если вовремя начать лечение, активно заниматься лечебной физкультурой. Об этом вы прочтете в статье на странице 8.

КАКОЙ ЗАСЛОН МЫ ПОСТАВИМ СПИДу?

По решению ВОЗ 1 декабря 1988 года объявлено Всемирным днем борьбы со СПИДом. Подготовка к этому дню даст возможность выявить, как в разных странах организации, школы, семьи, отдельные люди участвуют в борьбе против СПИДа. Ведь сейчас, пока отсутствуют вакцины и средства лечения этого заболевания, замедлит его распространение по планете только сознательное и ответственное поведение каждого человека. Здоровый образ жизни, крепость семьи и брачных уз, борьба с половой распущенностью и половыми извращениями — залог профилактики СПИДа. О том, что делается в нашей стране для предупреждения распространения СПИДа, какие меры намечает Минздрав СССР для решения проблемы, расскажет заместитель министра здравоохранения СССР А. И. КОНДРУСЕВ в следующем номере журнала. А сегодня мы публикуем ответы на вопросы читательницы Р. Д. Кошелевой из Вологды. Она пишет:

«В последнее время в печати появляется много публикаций о СПИДе, и порой они бывают настолько разноречивы, что вносят сумятицу в умы людей. Очевидно, назрела необходимость создать организацию, которая контролировала бы и рецензировала все материалы по проблеме СПИДа, хотя бы в центральной прессе. Что думают по этому поводу работники Минздрава СССР, ответственные за пропаганду профилактики СПИДа? Хотелось бы прочесть об этом в журнале».

Отвечает начальник отдела профилактики СПИДа и карантина Главного управления карантинных инфекций Минздрава СССР О. Ф. БОГАТЫРЕВ.

— В настоящее время единственным эффективным средством, с помощью которого можно вести борьбу со СПИДом и ограничить его распространение, является санитарное просвещение. По словам Джонатана Манна — директора специальной программы ВОЗ по СПИДу, оно должно быть откровенным, разъясняющим и постоянно действующим.

Материалы, освещающие различные аспекты проблемы профилактики СПИДа, начиная с 1985 года, регулярно публикуются на страницах газет, журналов, передаются по радио и телевидению. Однако, как совершенно правильно пишет в своем письме в редакцию Р. Д. Кошелева, вся эта информация нескоординирована, изобилует противоречиями, что наносит серьезный ущерб пропаганде мер, направленных на предупреждение распространения инфекции.

В июне этого года при Минздраве СССР создан Межведомственный совет по пропаганде профилактики СПИДа. Он призван играть роль координатора в проведении целенаправленной, научно обоснованной пропаганды профилактики СПИДа среди различных групп населения, с учетом эпидемиологических особенностей инфекции, специфики социальных, профессиональных и бытовых факторов. Особое внимание будет уделено санитарно-просветительной работе среди учащихся школ, техникумов, ПТУ, вузов, нравственному и половому воспитанию молодежи, борьбе с алкоголизмом и наркоманией.

Возглавляет межведомственный совет заместитель министра здравоохранения СССР А. И. Кондрусев. В состав совета входят более 30 членов — представители центральных газет и журналов, Гостелерадио СССР, ЦК ВЛКСМ, Госкомитета СССР по народному образованию, ряда министерств, ведомств, общественных организаций.

По утвержденному положению межведомственный совет участвует в разработке рекомендаций по пропаганде профилактики СПИДа для Центрального телевидения и Всесоюзного радио, а также для республиканских радио- и телепрограмм с учетом национальных особенностей и местных условий. Принимает участие в рецензировании материалов и методических рекомендаций для общеобразовательных школ, профессионально-технических училищ и других учебных заведений, учреждений и производств.

Межведомственный совет проводит Всесоюзные смотры-конкурсы плакатов и других видов наглядной агитации по профилактике СПИДа, рекомендует включать лучшие образцы в планы издательств. Чтобы ознакомиться на местах с тем, как ведется пропаганда профилактики СПИДа, и оценить ее действенность, межведомственный совет предполагает проводить выездные заседания в различных учреждениях и ведомствах.

Первое заседание межведомственного совета состоялось 5 августа. О состоянии проблемы СПИДа в мире и в СССР рассказал начальник Главного управления карантинных инфекций Минздрава СССР М. И. Наркевич. Он, в частности, сообщил о том, что, по данным ВОЗ, в 139 странах мира зарегистрировано более 100 тысяч больных СПИДом. В СССР проводятся комплексные профилактические и противоэпидемические меры, направленные на профилактику завоза СПИДа из-за рубежа. Для этого разработана система эпидемического надзора и обследования так называемых групп риска, включая иностранных граждан, приезжающих в нашу страну на срок более трех месяцев, и советских граждан, приезжающих из-за рубежа, где они провели более месяца.

Представитель Госкомитета СССР по народному образованию информировал членов межведомственного совета об организации работы по профилактике СПИДа в учебных заведениях страны.

Заседания межведомственного совета будут проводиться не реже раза в квартал. На следующем заседании будет дана оценка выступлений центральной прессы и Гостелерадио СССР, посвященных профилактике СПИДа, а также сделан анализ эффективности пропаганды профилактики этого заболевания среди групп повышенного риска.

...ие, поскольку эта тема в последнее время обсуждается даже на страницах центральной прессы. Более того, в некоторых публикациях содержится призыв вообще исключать молоко из рациона. А это неправильно. Научными исследованиями, проведенными в Институте питания АМН СССР, неопровержимо доказано, что сочетание молока с кашей или с хлебом гарантирует наиболее полноценный синтез белков в организме, поскольку злаковые культуры (зерно, крупы) бедны незаменимой аминокислотой лизином, а в молоке она содержится.

Что же касается исключения из рациона взрослых молока и молочных продуктов, по этому поводу можно сказать следующее. В 1985 году было проведено рабочее совещание экспертов ВОЗ, на котором рассматривался вопрос о распространенности в различных регионах земного шара заболевания, связанного с недостаточностью фермента лактазы, участвующей в переваривании молочного сахара — лактозы. Эти больные не должны есть молочные продукты. А здоровым людям ни в коем случае нельзя исключать полностью молоко и молочно-кислые продукты из рациона, поскольку они относятся не только к продуктам высокой пищевой ценности, но и обладают защитным действием, способствуют профилактике ряда заболеваний. Благодаря высокому содержанию таких минеральных элементов, как кальций, калий, магний, а также холина и аминокислоты метионина молоко, особенно низкожирное, нормализует артериальное давление, оказывает антисклеротическое действие.

Кроме того, молоко и молочно-кислые продукты, поддерживая на оптимальном уровне бактериальный состав микрофлоры толстой кишки, снижают риск развития злокачественных опухолей в этом органе. 18-летние исследования, проведенные в США на большом количестве наблюдений, показали, что у людей, выпивающих ежедневно 1—2 стакана молока или кефира, риск развития рака прямой кишки в 3—4 раза меньше, чем у тех, кто этого не делает.

ВАКЦИНАЦИЯ АКДС — БЛАГО ИЛИ ЗЛО?

Статья «Ну подумаешь — укол...», опубликованная в «Комсомольской правде» 15 сентября, встревожила матерей. И уже назавтра нам звонили из разных городов с одними и теми же вопросами: правда ли, что мертиолят, содержащийся в вакцине АКДС, вреден и что его запрещается применять? И как теперь быть, если подошел срок вакцинации: делать ребенку прививку или лучше не делать?

Мы обратились в Минздрав СССР, где эта статья обсуждалась с не меньшим волнением. И не только в Главном управлении карантинных инфекций и Главном управлении лечебно-профилактической помощи детям и матерям, но и с трибуны совещания, на которое были приглашены педиатры, эпидемиологи, инфекционисты, изготовители вакцины.

Вот как нам сформулировал главные выводы этого совещания начальник отдела Главного управления карантинных инфекций А. В. ПИЧУШКОВ:

1. В основу технологии изготовления отечественной вакцины АКДС положена технология США, где впервые был разработан этот препарат. Эта технология предусматривает, в частности, использование мертиолята. В настоящее время АКДС-вакцина, изготовляемая по принципиально той же технологии с применением мертиолята широко используется во всех развитых странах, где, как и у нас, проводится трехкратная вакцинация детей на первом году жизни.

АКДС-вакцина, выпускаемая в СССР, полностью соответствует требованиям ВОЗ и не уступает аналогичным препаратам, выпускаемым ведущими зарубежными фирмами США, Великобритании, Канады, ФРГ, Швейцарии. По результатам международных лабораторных исследований, проведённых в 1975—1977 и 1981—1982 годах отечественная АКДС-вакцина в лабораторных тестах была охарактеризована как одна из наименее реактогенных среди аналогичных зарубежных препаратов.

2. За 30 лет применения АКДС-вакцины заболеваемость дифтерией в нашей стране снизилась более чем в 141 раз, коклюшем — более чем в 41 раз. Однако полностью дифтерия еще не ликвидирована, и сегодня встречаются не только легкие, но и тяжелые токсические ее формы, при которых высок риск смертельного исхода. Поэтому по единогласному мнению специалистов применение вакцины АКДС остается необходимым.

3. Существует ли риск нежелательных реакций организма на введение вакцины АКДС? Да, существует. Любая профилактическая прививка представляет собой огромную нагрузку на организм, требует сложной перестройки его иммунной системы. Безразличных для организма лекарств и тем более вакцин пока нигде в мире нет. Однако многолетний опыт применения вакцины АКДС показал, что осложнения могут возникнуть в тех случаях, когда прививка была сделана без учета противопоказаний. Основные факторы, способствующие развитию осложнений,— заболевания нервной системы и возникавшие когда-либо судороги. В этих случаях прививки категорически противопоказаны. Данное противопоказание — постоянное. Большинство других противопоказаний временные.

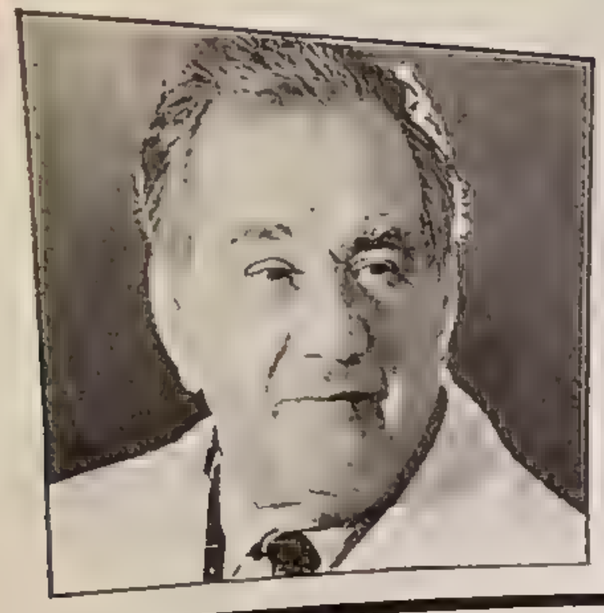
Прививку делают только после углубленного медицинского осмотра, если ребенок здоров. Это правило, известное медицинским работникам, должно быть известно и матерям! Их долг — следить за тем, чтобы это условие соблюдалось со всей тщательностью, чтобы были учтены все особенности реакций ребенка, порой неизвестные врачу.

Во всем мире ученые работают над совершенствованием вакцины АКДС. Такая работа ведется и в нашей стране. Утверждена программа разработки вакцины с более совершенным коклюшным компонентом — ибо осложнения обусловливает не мертиолят, а именно этот компонент.

Как видим, есть основания посоветовать мамам, колеблющимся — делать или не делать ребенку прививку АКДС — делать! При соблюдении условий, о которых напоминают врачи, это не зло, а благо. Пусть профилактическая прививка и небезразлична для организма, но это единственная защита против инфекций, которые могут оказаться смертельными.

ВРОЖДЕННЫЙ ГИПОТИРЕОЗ

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ



М. А. ЖУКОВСКИЙ,
профессор,
заслуженный деятель науки РСФСР

Почти о каждом заболевании можно сказать: чем раньше начато лечение, тем меньше ущерба нанесет болезнь организму. Но при врожденном гипотиреозе эта зависимость огромна — упущенное время может решить судьбу ребенка.

Гипотиреоз — заболевание, вызванное понижением функции щитовидной железы. Маленькая по размеру и по массе (у новорожденного она весит не более грамма, у ребенка 5—10 лет — около 10 граммов, у взрослого — 30—35), точно щит, закрывающая гортань, эта железа выполняет в организме очень важную роль. Она концентрирует йод из плазмы крови, усваивает его, образуя гормон тироксин, и обеспечивает регулярное поступление этого гормона в кровь.

Тироксин — энергичный стимулятор всех видов обмена веществ, всех биохимических процессов, протекающих в организме. Он воздействует практически на все органы, но особенно на сердце и мозг; без него невозможна нормальная жизнедеятельность.

Тироксин жизненно необходим растущему организму. При его недостатке задерживается рост костей в длину, тормозится не только физическое, но и умственное развитие. Именно поэтому особенно опасен врожденный гипотиреоз, который развивается внутриутробно, в период формирования эндокринной системы плода. Такая врожденная недостаточность щитовидной железы чаще всего наблюдается в регионах, где в воде, почве и растениях мало йода.

Выработка тироксина может понижаться в любом возрасте — в результате каких-либо воспалительных процессов в ткани щитовидной железы, иногда после острых инфекционных заболеваний. У взрослых гипотиреоз не производит такого разрушительного действия на организм, но, конечно, требует безотлагательного лечения.

Иногда женщины, страдающие гипофункцией щитовидной железы и получающие в связи с этим тиреоидные гормоны, продолжают и во время беременности, не посоветовавшись с врачом, применять это лекарство в слишком больших дозах. А когда гормон в избыточных количествах поступает в организм плода, развитие функций его собственной щитовидной железы тормозится — как бы за ненадобностью.

Признаки гипотиреоза можно обнаружить у ребенка уже в первые месяцы жизни. Но более явственно они начинают проявляться с того момента, когда прекращается кормление грудью, так как с грудным молоком в организм малыша поступают материнские гормоны. У детей же, которых вскармливают искусственно, дефицит тироксина проявляется раньше.

Обращают на себя внимание вялость, малоподвижность, безразличие ребенка Он почти никогда не оживляется, не узнает мать, не интересуется игрушками. Может подолгу лежать в мокрых пеленках, не требовать есть, когда голоден. С каждым месяцем ребенок все больше и больше отстает в росте и развитии. В положенные сроки он не держит голову, не садится, не начинает ходить. Голова у него слишком большая по сравнению с туловищем, а теменной родничок часто остается открытым даже после двух лет. Запаздывает и прорезывание зубов, они быстро разрушаются. Волосы редкие, сухие, ломкие, кожа бледная, лицо одутловатое.

Чем дольше остается ребенок без лечения, тем более глубокие и трудно обратимые изменения происходят в его организме. Вот недавно, к примеру, в детскую клинику Института экспериментальной эндокринологии и химии гормонов АМН СССР поступила шестилетняя девочка, ростом с двух-трехлетнюю не умевшая ни ходить, ни говорить, совершенно апатичная, ни на что не реагировавшая Она и дома все годы была такой же, а мать не давала ей назначенных лекарств, надеясь, что как-нибудь все пройдет само собой. Нет, при гипотиреозе таких чудес не бывает и быть не может!

В клинике экстренно начали лечение тиреоидными гормонами. Спустя некоторое время девочка сделала первые неуверенные шаги, произнесла первые в жизни слова. Но добиться кардинального улучшения уже не удалось.

Но есть под нашим наблюдением сотни детей, которым диагноз гипотиреоза был поставлен в период новорожденности, и тут же началось лечение. Эти дети растут и развиваются вполне нормально. Нарушенная функция щитовидной железы у них полностью компенсируется введением гормона.

Гормон щитовидной железы выпускают в таблетках. Дозу врач подбирает индивидуально, начиная обычно с минимальной и увеличивая ее до адекватной состоянию ребенка.

Надо ли напоминать, как важно со всей пунктуальностью выполнять назначенное лечение? Ведь только с окончанием роста снимается угроза необратимых изменений, вызываемых дефицитом гормона. Но и это не означает, что лечение можно прекратить — продолжать его придется всю жизнь.

Ребенку, страдающему гипотиреозом, необходимо полноценное, богатое витаминами питание. Ему полезны свежие овощи, морская капуста (в ней высокое содержание йода). В его рационе должны быть ежедневно мясные блюда. А мучные продукты, сладости желательно ограничивать.

И, конечно, если отставание в умственном развитии все же произошло, очень важно, руководствуясь советами педагога и врача-эндокринолога, терпеливо и настойчиво заниматься с ребенком.

Сейчас благодаря достижениям биохимии, эндокринологии и радиобиологии удалось разработать тесты, позволяющие выявить гипотиреоз уже у новорожденного Пока их применяют только в тех регионах, где наиболее велика вероятность заболевания гипотиреозом.

Но напомню еще раз: у каждой матери есть на вооружении универсальный и, надо сказать, часто очень действенный метод внимательное и еще раз внимательное внимание к ребенку!

Врожденная недостаточность щитовидной железы чаще всего наблюдается в регионах, где в воде, почве и растениях мало йода.

растворяют лекар-

рецеп

М И

кандид

НА ПРИЕМЕ БОЛЬНОЙ ХРОНИЧЕСКИМ ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТОМ

Врачу-нефрологу, старшему научному сотруднику одного из московских НИИ Наталье Аркадьевне Томилиной рассказывает историю своей болезни 35-летний пациент.

— Когда мне было 20 лет, я болел ангиной, а вскоре у меня обнаружили острый гломерулонефрит и положили в больницу. После проведенного лечения чувствовал себя неплохо, артериальное давление все эти годы оставалось нормальным, обычно 130/80 миллиметров ртутного столба, в моче находили небольшие отклонения от нормы, например, белок в количестве 0,33—0,66 грамма в литре, эритроциты 5—10—15 в поле зрения, иногда единичные гиалиновые цилиндры. Чувствовал себя вполне удовлетворительно.

— Что же сейчас вас привело ко мне?

— Дело в том, что месяц назад я перенес тяжелый грипп с высокой температурой. Результат анализа мочи обеспокоил моего лечащего врача. Через 10 дней врач назначил повторный анализ: содержание белка в моче возросло до 2 граммов, остальные показатели не изменились. Хотя последний анализ (результаты я получил вчера) показал, что [illegible] в моче немного снизил[illegible] 32 грамма в литре, [illegible] меня на кон[illegible] Может быть, [illegible] больни[illegible]тор?

— Да, все эти годы я старался меньше есть соленого.

— Ну, а сейчас, в период обострения, вам необходимо совсем исключить соль и квашеную капусту тоже не надо есть. Резко ограничьте белок. Из белковых продуктов (а это мясо, рыба, яйца, творог) можно съесть небольшой кусок (примерно 100 граммов) вареного мяса или вареной рыбы или 2 стакана молока (в это количество молока входит и то, что идет на приготовление каши или других блюд). Можете съесть в неделю три яйца. Исключите из своего рациона сыры и консервы (кроме фруктовых и ягодных), поскольку в них тоже много соли. Вам нельзя есть никаких колбасных изделий: во-первых, они соленые, а во-вторых, содержат белок.

— Объясните, пожалуйста, Наталья Аркадьевна, почему мясо и рыбу надо отваривать, а не жарить?

— Потому что при отваривании из этих животных продуктов в бульон переходит соль, которая в них содержится. Но, чтобы еда не казалась очень пресной, вы можете добавлять к блюдам специи, приправы и пряности, в том числе и горчицу, и хрен, и перец. В основном ваш рацион должен состоять из овощных, крупяных блюд.

Я приглашаю вас на повторный прием через 10 дней. Вопрос [illegible] вашем дальнейшем лечении [illegible]м решать в зависимости от [illegible]атов анализов. Кстати, [illegible]овитесь к сдаче мочи [illegible] котором часу нака[illegible]раз пьете?

[illegible] я никогда [illegible]нимания. [illegible]ой или [illegible]что,

поужинайте, выпейте чаю, сока или компота и после этого до следующего утра ничего не пейте и не ешьте, даже овощи и фрукты, поскольку в них много жидкости. Такие условия подготовки к анализу позволят точно проследить динамику всех показателей, в том числе функции почек, и анализ будет более информативным.

Вам надо также сдать анализ на суточную мочу. Для этого накануне утром в определенное время (в 7 или 8 часов) помочитесь. С этого момента начинайте сбор мочи, который должен продолжаться 24 часа. Мочу собирайте в банку, которую предварительно тщательно вымойте. Затем измерьте объем всей мочи, отлейте 100—150 граммов и отнесите в лабораторию, записав на этикетке суточное количество мочи.

В зависимости от результатов анализа придется или продолжить лечение дома, или госпитализировать вас в нефрологическое отделение. Не пугайтесь, судя по вашей истории болезни и по динамике данных анализов, а также учитывая, что у вас не повышено артериальное давление и нет отеков, наиболее вероятно, что все показатели функции почек придут к исходному уровню. В этом случае вы выпишетесь на работу, но будете продолжать соблюдать диету...

— Диета и в дальнейшем должна быть такой же строгой или ее можно расширить, тогда за счет чего?

— Соленые блюда и закуски вам надо исключить на всю жизнь, поскольку соль может усугубить воспалительный процесс в почках и способствовать появлению артериальной гипертонии. А вот белковые продукты в тот период, когда нет обострения, можно есть, но лучше понемногу, то есть один, максимум два раза в день. Например, на завтрак — 3 ложки творога или яйцо, на обед — 100 граммов мяса или рыбы. 1—2 раза в неделю можете позволить себе, если хочется, суп на мясном бульоне.

— Надо ли ограничивать жидкость, или, наоборот, пить больше?

— Ограничивать жидкость не надо, пейте сколько хочется, но не минеральную воду — в ней есть соли натрия. Только в одной бутылке Боржоми, например, содержится почти вся ваша суточная норма соли — 2 грамма. Если вы будете строго придерживаться бессолевой диеты, то жажда вас мучить не будет. Поэтому пить через силу, и пить очень много, чтобы, как считают некоторые больные, промывать почки, совсем не нужно!

— Доктор, я собираюсь в отпуск. Все мои родственники советуют мне поехать в Туркмению на курорт Байрам-Али, где, говорят, успешно лечат больных нефритом. Как вы мне посоветуете: стоит ли предпринимать какие-то шаги, чтобы достать путевку?

— В Байрам-Али вам ехать нет необходимости. Лечение на этом специализированном курорте более показано тем больным, у которых при нормальном артериальном давлении белок в ана-

НА ПРИЕМЕ БОЛЬНОЙ ХРОНИЧЕСКИМ ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТОМ

Врачу-нефрологу, старшему научному сотруднику одного из московских НИИ Наталье Аркадьевне Томилиной пациент рассказывает историю своей болезни 35-летний

— Когда мне было 20 лет, я болел ангиной, а вскоре у меня обнаружили острый гломерулонефрит и положили в больницу. После проведенного лечения чувствовал себя неплохо, артериальное давление все эти годы оставалось нормальным, обычно 130/80 миллиметров ртутного столба, в моче находили небольшие отклонения от нормы, например, белок в количестве 0,33—0,66 грамма в литре, эритроциты 5—10—15 в поле зрения, иногда единичные гиалиновые цилиндры. Чувствовал себя вполне удовлетворительно.

— Что же сейчас вас привело ко мне?

— Дело в том, что месяц назад я перенес тяжелый грипп с высокой температурой. Результат анализа мочи обеспокоил моего лечащего врача. Через 10 дней врач назначил повторный анализ: содержание белка в моче возросло до 2 граммов, остальные показатели не изменились. Хотя последний анализ (результаты я получил вчера) показал, что белок в моче немного снизился — до 1,32 грамма в литре, врач направил меня на консультацию к вам. Может быть, мне опять надо лечь в больницу? Как вы считаете, доктор?

— У вас не бывает отеков? Артериальное давление не повышалось?

— Нет, ничего этого, к счастью, у меня никогда не было.

Думаю, в данный момент в госпитализации нет необходимости. У вас обострился хронический гломерулонефрит, но при такой клинической картине заболевания вы нуждаетесь в домашнем режиме. Дома обязательно лежите, соблюдайте строгую диету. Врач говорил, что вы должны ограничивать соль?

— Да, все эти годы я старался меньше есть соленого.

— Ну, а сейчас, в период обострения, вам необходимо совсем исключить соль и квашеную капусту тоже не надо есть. Резко ограничьте белок. Из белковых продуктов (а это мясо, рыба, яйца, творог) можно съесть небольшой кусок (примерно 100 граммов) вареного мяса или вареной рыбы или 2 стакана молока (в это количество молока входит и то, что идет на приготовление каши или других блюд). Можете съесть в неделю три яйца. Исключите из своего рациона сыры и консервы (кроме фруктовых и ягодных), поскольку в них тоже много соли. Вам нельзя есть никаких колбасных изделий: во-первых, они соленые, а во-вторых, содержат белок.

— Объясните, пожалуйста, Наталья Аркадьевна, почему мясо и рыбу надо отваривать, а не жарить?

— Потому что при отваривании из этих животных продуктов в бульон переходит соль, которая в них содержится. Но, чтобы еда не казалась очень пресной, вы можете добавлять к блюдам специи, приправы и пряности, в том числе и горчицу, и хрен, и перец. В основном ваш рацион должен состоять из овощных, крупяных блюд.

Я приглашаю вас на повторный прием через 10 дней. Вопрос о вашем дальнейшем лечении будем решать в зависимости от результатов анализов. Кстати, как вы готовитесь к сдаче мочи на анализ? В котором часу накануне последний раз пьете?

— Признаться, я никогда не обращал на это внимания. Накануне вечером пил чай или воду, когда хотелось. А что, это имеет значение?

— Конечно. Возьмите за правило: каждый раз накануне сдачи мочи на анализ в 18 часов поужинайте, выпейте чаю, сока или компота и после этого до следующего утра ничего не пейте и не ешьте, даже овощи и фрукты, поскольку в них много жидкости. Такие условия подготовки к анализу позволят точно проследить динамику всех показателей, в том числе функции почек, и анализ будет более информативным.

Вам надо также сдать анализ на суточную мочу. Для этого накануне утром в определенное время (в 7 или 8 часов) помочитесь. С этого момента начинайте сбор мочи, который должен продолжаться 24 часа. Мочу собирайте в банку, которую предварительно тщательно вымойте. Затем отлейте 100—150 граммов и отнесите в лабораторию, записав на этикетке суточное количество мочи.

В зависимости от результатов анализа придется или продолжить лечение дома, или госпитализировать вас в нефрологическое отделение. Не лугайтесь, судя по вашей истории болезни и по динамике данных анализов, а также учитывая, что у вас не повышено артериальное давление и нет отеков, наиболее вероятно, что все показатели функции почек придут к исходному уровню. В этом случае вы выпишетесь на работу, но будете продолжать соблюдать диету...

— Диета и в дальнейшем должна быть такой же строгой или ее можно расширить, тогда за счет чего?

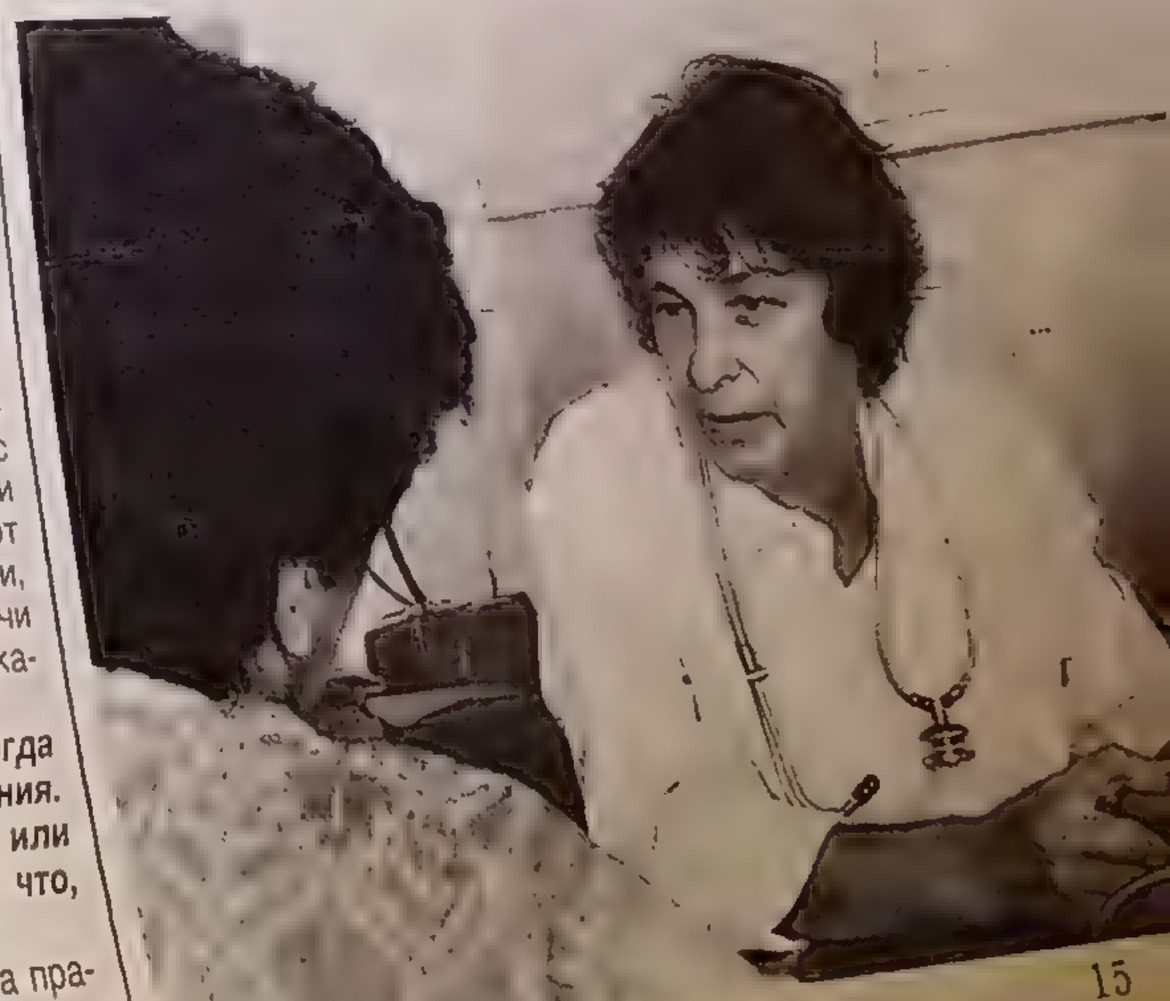
— Соленые блюда и закуски вам надо исключить на всю жизнь, поскольку соль может усугубить воспалительный процесс в почках и способствовать появлению артериальной гипертонии. А вот белковые продукты в тот период, когда нет обострения, можно есть, но лучше понемногу, то есть один, максимум два раза в день. Например, на завтрак — 3 ложки творога или яйцо, на обед — 100 граммов мяса или рыбы. 1—2 раза в неделю можете позволить себе, если хочется, суп на мясном бульоне.

— Надо ли ограничивать жидкость, или, наоборот, пить больше?

— Ограничивать жидкость не надо, пейте сколько хочется, лишь бы в ней не было много солей натрия. Только в одной бутылке Боржоми, например, содержится почти вся ваша суточная норма соли — 2 грамма. Если вы будете строго придерживаться бессолевой диеты, то жажда вас мучить не будет. Поэтому пить через силу, и пить очень много, чтобы, как считают некоторые больные, промывать почки, совсем не нужно!

— Доктор, я собираюсь в отпуск. Все мои родственники советуют мне поехать в Туркмению на курорт Байрам-Али, где, говорят, успешно лечат больных нефритом. Как вы мне посоветуете: стоит ли предпринимать какие-то шаги, чтобы достать путевку?

— В Байрам-Али вам ехать нет необходимости. Лечение на этом специализированном курорте более показано тем больным, у которых при нормальном артериальном давлении белок в ана-



...ЛАСНУЛИН,
...едицинских наук

...идат биологических наук

лизах мочи превышает 3 грамма в сутки, развиваются отеки. А у вас заболевание протекает совсем по-другому. Поэтому отдыхать вам лучше в привычной климатической зоне. Но вот от чего хочу предостеречь: вам категорически противопоказано находиться на солнце, загорать. Ультрафиолетовое облучение нарушает иммунное равновесие в организме, а в основе развития гломерулонефрита лежат иммунные сдвиги, которые и приводят к воспалительному процессу в сосудистых клубочках почки. Учтите это и в теплое время года старайтесь избегать солнечных лучей.

— Да я в общем-то знал об этом, но и на пляж иногда ходил. Вы мне сейчас так ясно объяснили последствия такого поведения, и теперь я, пожалуй, загорать никогда не стану. А как вы, Наталья Аркадьевна, относитесь к сауне? Я с друзьями почти каждую субботу хожу в сауну. У нас уж такая традиция. Я не приношу себе этим вреда?

— Против сауны я не возражаю. Но вам не следует, выйдя из парной, окунаться в холодную воду бассейна, бросаться в снег или вставать под холодный душ. Переохлаждение очень опасно, так как может спровоцировать обострение заболевания. Запомните на всю жизнь: ни при каких условиях вы не должны допускать переохлаждения организма. Купаться в реке, озере можно только в жаркое время года, когда вода прогревается до 25—26°. Зимой обязательно носите теплое белье, прочную, теплую обувь, чтобы не промочить ноги.

Мне совсем не хочется вас запугивать, но должна предупредить: вам опасно болеть гриппом, ангиной и другими инфекционными заболеваниями. Любая инфекция может повлечь за собой обострение воспаления в почечных клубочках со всеми вытекающими неблагоприятными последствиями. Советую во время эпидемии гриппа не ходить в места большого скопления людей — театр, музей, кинотеатр. Без острой нужды не ходите в этот период в поликлинику. Смазывайте носовые ходы оксолиновой мазью. Если кто-то в семье заболел гриппом, надевайте дома маску из 4 слоев марли. Одним словом, делайте все возможное, чтобы избежать заражения. Ведь с каждым обострением почка может поражаться все сильнее, а от этого все более нарушается ее функция. Помните об этом.

— Доктор, я еще вот о чем хотел с вами посоветоваться. Я люблю спорт, играю в волейбол, хожу в походы...

— Спортом можете заниматься, но умеренно и не силовыми видами. Не рекомендую перегрузки, длительный бег. Категорически против туристических походов: в походных условиях, живя в палатке, вы можете переохладиться. Понимаете, чем это грозит?

— Да, Наталья Аркадьевна, спасибо, мне все понятно. И еще скажите, пожалуйста, правильно ли я поступаю, когда даже в период хорошего самочувствия сдаю мочу на анализ каждые три-четыре месяца?

— Абсолютно правильно.

— Но мой лечащий врач требует, чтобы я 1—2 раза в год сдавал на анализ кровь. Я не всегда это делаю. Зачем? Ведь анализы мочи неплохие...

— Анализ крови врач назначает для того, чтобы проверить концентрацию в ней креатинина и мочевины. Только так можно выявить начинающуюся почечную недостаточность, а это необходимо, чтобы своевременно дать надлежащие рекомендации.

Анализ крови на мочевину и креатинин обязателен, если снижается относительная плотность (удельный вес) мочи. В тех случаях, когда этот показатель достигает 1020 и более, это значит, что функция почек сохранена и кровь можно не исследовать.

— Все ясно, доктор. И последний вопрос. Почему, скажите, все 15 лет, что я болен, мне не дают никаких лекарств? Неужели ученые еще не создали средств, излечивающих таких больных, как я?

— К сожалению, имеющиеся во всем мире лекарственные средства не оказывают существенного влияния на такой, как у вас, благоприятно текущий хронический гломерулонефрит. Лекарства, которыми сейчас располагают нефрологи,— биологически очень активные препараты они могут вызывать побочные реакции, и мы их назначаем только в тяжелых случаях когда иного выхода нет.

Ваше лечение — это соблюдение диеты, профилактика переохлаждений и различных заболеваний. И чем большего успеха в этом вы достигнете, тем дольше сохраните функцию почек, работоспособность и здоровье!

Репортаж
с консультативного
приема вега
Я. ТАНИЧЕВА

В ЛАБОРАТОРИЯХ УЧЕНЫХ

НА ПУТИ К ЛЕЧЕНИЮ КЛЕТКИ

Клетки любого организма нарождаются и отмирают. Если бы этого не было, масса тела человека всего за 40 дней увеличилась бы вдвое, и процесс старения протекал бы чрезвычайно быстро. Таков закон природы: жизнь невозможна без замены стареющих клеток новыми.

Однако гибель клеток по разным причинам может быть преждевременной, и тогда возникает угроза для жизни человека. Чтобы предотвратить эту [illegible] причины гибели [illegible] пониманию [illegible] радио-

конкретный механизм отмирания клеток, его ведущее звено — деградацию генетического материала клетки — ДНК.

Ученые выявили основные причины процесса распада ДНК в отмирающих клетках. Давно известно, что ионизирующее излучение губит любую клетку, начиная от бактерий и кончая клетками человеческого организма. Так вот оказалось, что подобным образом действуют на клетку и некоторые гормоны, противоопухолевые лекарства, а также клетки иммунной системы, распознающие появившиеся в организме чужеродные клетки и осуществляющие «надзор» за ними. Цепочки биохимических реакций, составляющие процесс деградации ДНК, оказались во всех перечисленных случаях идентичными, что позволяет говорить о едином, запрограммированном природой механизме отмирания клетки.

Но ее гибель наступает не мгновенно: деградация генетического материала начинается еще в живой, работоспособной клетке. Например, массовая гибель лимфоцитов, играющих первостепенную роль в регуляции кроветворения и поддержании иммунитета организма против самых разных инфекций, происходит не сразу после воздействия радиоактивного излучения, а несколькими часами позже. Поэтому пока клетка не погибла, ее можно попытаться спасти.

Ценность исследований, проведенных совместными усилиями специалистов Института биофизики Минздрава СССР, Московского научно - исследовательского рентгено - радиологического института Минздрава РСФСР, Института биологической физики АН СССР и НИИ медицинской радиологии АМН СССР, отмеченных Государственной премией СССР, заключается в том, что ученые, проанализировав различные представления о механизме гибели клетки, составили научно обоснованную биохимическую картину этого процесса и вышли на путь экспериментальных методов лечения поврежденных клеток.

Это сугубо теоретическое исследование имеет практическое значение прежде всего для радиационной медицины. Ведь после облучения организма гибнет одновременно большое число клеток, идет биохимическая реакция деградации ДНК. По количеству и составу продуктов ее распада, попавших в кровь и мочу, можно узнать, сколько погибло клеток. А это значит и дать оценку тяжести радиационного поражения, что очень важно для терапии лучевой болезни. Задача сложная, но современные достижения молекулярной биологии [illegible]

[illegible]шения

...не ходите ... период в поликлинику. ... мазывайте носовые ходы оксо... ...иновой мазью. Если кто-то в се... ...ье заболел гриппом, надевайте ...ома маску из 4 слоев марли. ...дним словом, делайте все воз... ...жное, чтобы избежать зараже... ...я. Ведь с каждым обострением ...нка может поражаться все ...ьнее, а от этого все более ...ушается ее функция. Помни... ...б этом.

— Доктор, я еще вот о чем

...лечащий врач ... чтобы я 1—2 раза в год сдавал на анализ кровь. Я не всегда это делаю. Зачем? Ведь анализы мочи неплохие...

— Анализ крови врач назначает для того, чтобы проверить концентрацию в ней креатинина и мочевины. Только так можно выявить начинающуюся почечную недостаточность, а это необходимо, чтобы своевременно дать надлежащие рекомендации.

Анализ крови на мочевину и креатинин обязателен, если снижается относительная плот...

...сейчас распо... ...ают нефрологи,— биологиче... ...ски очень активные препараты, они могут вызывать побочные реакции, и мы их назначаем только в тяжелых случаях, когда иного выхода нет.

Ваше лечение — это соблюдение диеты, профилактика переохлаждений и различных заболеваний. И чем большего успеха в этом вы достигнете, тем дольше сохраните функцию почек, работоспособность и здоровье!

Репортаж с консультативного приема вела Я. ТАНИЧЕВА

...АБОРАТОРИЯХ УЧЕНЫХ

...ный механизм отмирания ...го ведущее звено — де... генетического мате... ...тки — ДНК.

...выявили основные ...оцесса распада ДНК ...щих клетках. Давно ...го ионизирующее из... ...т любую клетку, на... ...актерий и кончая ...еловеческого орга... ...от оказалось, что ...азом действуют на ...которые гормоны, ...евые лекарства. ...и иммунной систе... ...щие появившиеся ...керодные клетки ...щие «надзор» за ... биохимических ...яющие процесс ... оказались во ...нных случаях ... позволяет го... ...апрограммиро... ...механизме от...

...аступает не

мгновенно: деградация генетического материала начинается еще в живой, работоспособной клетке. Например, массовая гибель лимфоцитов, играющих первостепенную роль в регуляции кроветворения и поддержании ... мунитета организма про... ...мых разных инфекций, про... ...дит не сразу после воздей... радиоактивного излучения ... сколькими часами позже. П... му пока клетка не погибла ... можно попытаться спасти

Ценность исследований, проведенных совместными усилиями специалистов Института биофизики Минздрава СССР, Московского научно - исследовательского рентгено - радиологического института Минздрава РСФСР, Института биологической физики АН СССР и НИИ медицинской радиологии АМН СССР, отмеченных Государственной премией СССР, заключается в том, что ...

ставления о механизме гибели клетки, составили научно обоснованную биохимическую картину этого процесса и вышли на путь экспериментальных мето... ...лечения ...жденных кле... ...к

...ретическое ис... ...ет практическое ... прежде всего для ра... ...медицины. Ведь по... ...организма гибнет ... большое число клеток, идет биохимическая реакция деградации ДНК. По количеству и составу продуктов ее распада, попавших в кровь и мочу, можно узнать, сколько погибло клеток. А это зна... и дать оценку тяжести ...ационного поражения, что очень важно для терапии лучевой болезни. Задача ... ...ременные дос... ...лярной биологии ... ...ски и фармакологии делают ее ре... ...ным.

Н. САВИНА

...к, ...дник ...атрии ...СССР

...вам лучше в привычной климатической зоне. Но вот от чего хочу предостеречь вам категорически противопоказано находиться на солнце, загорать. Ультрафиолетовое облучение нарушает иммунное равновесие в организме, а в основе развития ...нефрита лежат иммун... Учтите это и в теплое и приводят старайтесь избегать солнечных лучей.

— Да я в общем-то знал об этом, но и на пляж иногда ходил. Вы мне сейчас так ясно объяснили последствия такого поведения, и теперь я, пожалуй, загорать никогда не стану. А как вы, Наталья Аркадьевна, относитесь к сауне? Я с друзьями почти каждую субботу хожу в сауну. У нас уж такая традиция. Я не приношу себе этим вреда?

— Против сауны я не возражаю. Но вам не следует, выйдя из парной, окунаться в холодную воду бассейна, бросаться в снег или вставать под холодный душ. Переохлаждение очень опасно, так как может спровоцировать ...при каких ...ниях вы не должны допускать переохлаждения организма. Купаться в реке, озере можно только в жаркое время года, когда вода прогревается до 25—26°. Зимой обязательно носите теплое белье, прочную, теплую обувь, чтобы не промочить ноги.

Мне совсем не хочется вас запугивать, но должна предупредить: вам опасно болеть гриппом, ангиной и другими инфекционными заболеваниями. Любая ин... может повлечь за собой ...ных клубочках со всеми вытекающими неблагоприятными по... ...время эпидемии гриппа не ходить в ...ста большого скопления людей — театр, музей, кинотеатр. Без острой нужды не ходите в этот период в поликлинику. Смазывайте носовые ходы оксолиновой мазью. Если кто-то в семье заболел гриппом, надевайте дома маску из 4 слоев марли. Одним словом, делайте все возможное, чтобы избежать заражения. Ведь с каждым обострением почка может поражаться все сильнее, а от этого все более нарушается ее функция. Помните об этом.

— Доктор, я еще вот о чем хотел с вами посоветоваться. Я люблю спорт, играю в волейбол, хожу в походы...

— Спортом можете заниматься, но умеренно и не силовыми видами. Не рекомендую перегрузки, длительный бег. Категорически против туристических походов: в походных условиях, живя в палатке, вы можете переохладиться. Понимаете, чем это грозит?

— Да, Наталья Аркадьевна, спасибо, мне все понятно. И еще скажите, пожалуйста, правильно ли я поступаю, когда даже в период хорошего самочувствия сдаю мочу на анализ каждые три-четыре месяца?

— Абсолютно правильно.

— Но мой лечащий врач требует, чтобы я 1—2 раза в год сдавал на анализ кровь. Я не всегда это делаю. Зачем? Ведь анализы мочи неплохие...

— Анализ крови врач назначает для того, чтобы проверить концентрацию в ней креатинина и мочевины. Только так можно выявить начинающуюся почечную недостаточность, а это необходимо, чтобы своевременно дать надлежащие рекомендации.

Анализ крови на мочевину и креатинин обязателен, если снижается относительная плотность (удельный вес) мочи. В тех случаях, когда этот показатель достигает 1020 и более, это значит, что функция почек сохранена и кровь можно не исследовать.

— Все ясно, доктор. И последний вопрос. Почему, скажите, все 15 лет, что я болен, мне не дают никаких лекарств? Неужели ученые еще не создали средств, излечивающих таких больных, как я?

— К сожалению, имеющиеся во всем мире лекарственные средства не оказывают существенного влияния на такой, как у вас, благоприятно текущий хронический гломерулонефрит. Лекарства, которыми сейчас располагают нефрологи,— биологически очень активные препараты, они могут вызывать побочные реакции, и мы их назначаем только в тяжелых случаях, когда иного выхода нет.

Ваше лечение — это соблюдение диеты, профилактика переохлаждений и различных заболеваний. И чем большего успеха в этом вы достигнете, тем дольше сохраните функцию почек, работоспособность и здоровье!

Репортаж с консультативного приема вела Я. ТАНИЧЕВА

В ЛАБОРАТОРИЯХ УЧЕНЫХ

НА ПУТИ К ЛЕЧЕНИЮ КЛЕТКИ

Клетки любого организма нарождаются и отмирают. Если бы этого не было, масса тела человека всего за 40 дней увеличилась бы вдвое и процесс старения протекал бы чрезвычайно быстро. Таков закон природы: жизнь невозможна без замены стареющих клеток новыми.

Однако гибель клеток по разным причинам может быть и преждевременной, и тогда возникает угроза для жизни человека. Чтобы предотвратить эту угрозу, надо знать причины гибели клеток. Ключ к их пониманию удалось найти советским радиобиологам, которые установили конкретный механизм отмирания клеток, его ведущее звено — деградацию генетического материала клетки — ДНК.

Ученые выявили основные причины процесса распада ДНК в отмирающих клетках. Давно ... что ...низирующее из... ...убит любую клетку, начиная от бактерий и кончая ...человеческого организма. Так вот оказалось, что ... образом действуют на ... и некоторые гормоны, противоопухолевые лекарства. ...клетки иммунной системы, ...ающие появившиеся в организме чужеродные клетки и осуществляющие «надзор» за ними. Цепочки биохимических реакций, составляющие процесс деградации ДНК, оказались во всех перечисленных случаях идентичными, что позволяет говорить о едином, запрограммированном природой механизме отмирания клетки.

Но ее гибель наступает не мгновенно. Деградация генетического материала начинается еще в живой, работоспособной клетке. Например, массовая гибель лимфоцитов, играющих первостепенную роль в регуляции кроветворения и поддержании иммунитета организма против самых разных инфекций, происходит не сразу после воздействия радиоактивного излучения, а несколькими часами позже. Поэтому пока клетка не погибла, ее можно попытаться спасти.

Ценность исследований, проведенных совместными усилиями специалистов Института биофизики Минздрава СССР, Московского научно - исследовательского рентгено - радиологического института Минздрава РСФСР, Института биологической физики АН СССР и НИИ медицинской радиологии АМН СССР, отмеченных Государственной премией СССР, заключается в том, что ученые, проанализировав различные п... ставления о механизме гибели клетки, составили научно обоснованную биохимическую картину этого процесса и вышли на путь экспериментальных методов лечения поврежденных клеток.

Это сугубо теоретическое исследование имеет практическое значение прежде всего для радиационной медицины. Ведь после облучения организм гибнет одновременно большое число клеток, идет биохимическая реакция деградации ДНК. По количеству и составу продуктов ее распада, попавших в кровь и мочу, можно узнать, сколько погибло клеток. А это значит и дать оценку тяжести радиационного поражения, что очень важно для терапии лучевой болезни. Задача сложная, но современные достижения молекулярной биологии, биохимии и фармакологии делают ее решение реальным.

Н. САВИНА

...упит

Репортаж с консультативного приема вела И. ПАВЛЕНКО.

...ли время для занятий физкультурой, обогащает... рацион необходимыми продуктами, з... Если нет, не откладывайте это на ...те ли органи...

...организма. Поэтому еще раз ...ность значительно ...

Новосибирск

канди... ...КАСНУЛ... ...ских на...

...рецепте врача.

...а в основе развития ...нефрита лежат иммун... ...и приводят ...процессу ...избегать солнечных ...

Да я в общем-то знал об этом, но и на пляж иногда ходил. Вы мне сейчас так ясно объяснили последствия такого поведения, и теперь я, пожалуй, загорать никогда не стану. А как вы, Наталья Аркадьевна, относитесь к сауне? Я с друзьями почти каждую субботу хожу в сауну. У нас уж такая традиция. Я не приношу себе этим вреда?

— Против сауны я не возражаю. Но вам не следует, выйдя из парной, окунаться в холодную воду бассейна, бросаться в снег или вставать под холодный душ. Переохлаждение очень опасно, так как может спровоцировать ...

...чтобы не промочить ноги.

Мне совсем не хочется вас запугивать, но должна предупредить вам опасно болеть гриппом, ангиной и другими инфекционными заболеваниями. Любая ин... может повлечь за собой ...ных клубочках со всеми ...кающими неблагоприятными по... ...эпидемии гриппа не ходить в ...ста большого скопления людей — театр, музей, кинотеатр. Без острой нужды не ходите в этот период в поликлинику. Смазывайте носовые ходы оксолиновой мазью. Если кто-то в семье заболел гриппом, надевайте дома маску из 4 слоев марли. Одним словом, делайте все возможное, чтобы избежать заражения. Ведь с каждым обострением почка может поражаться все сильнее, а от этого все более нарушается ее функция. Помните об этом.

— Доктор, я еще вот о чем ...

...походов: в походных условиях, живя в палатке, вы можете переохладиться. Понимаете, чем это грозит?

— Да, Наталья Аркадьевна, спасибо, мне все понятно. И еще скажите, пожалуйста, правильно ли я поступаю, когда даже в период хорошего самочувствия сдаю мочу на анализ каждые три-четыре месяца?

— Абсолютно правильно.

— Но мой лечащий врач ...чтобы я 1—2 раза в год сдавал на анализ кровь. Я не всегда это делаю. Зачем? Ведь анализы мочи неплохие...

— Анализ крови врач назначает для того, чтобы проверить концентрацию в ней креатинина и мочевины. Только так можно выявить начинающуюся почечную недостаточность, а это необходимо, чтобы своевременно дать надлежащие рекомендации.

Анализ крови на мочевину и креатинин обязателен, если снижается относительная плот...

...следний вопрос. Поче... жите, все 15 лет, что я ... мне не дают никаких ... карств? Неужели учены... не создали средств, и... вающих таких больных, ...

— К сожалению, имею... во всем мире лекарстве... средства не оказывают ... ственного влияния на такой ... у вас, благоприятно текущий ... нический гломерулонефрит ... карства, которыми сейчас р... лагают нефрологи,— биоло... ски очень активные препар... они могут вызывать побо... реакции, и мы их назна... только в тяжелых случаях, ... иного выхода нет.

Ваше лечение — это со... дение диеты, профилактика ... реохлаждений и различных за... леваний. И чем большего усп... в этом вы достигнете, тем дол... ше сохраните функцию поче... работоспособность и здоровье!

Репортаж с консультативного приема вела Я. ТАНИЧЕВА

В ЛАБОРАТОРИЯХ УЧЕНЫХ

НА ПУТИ К ЛЕЧЕНИЮ КЛЕТКИ

Клетки любого организма нарождаются и отмирают. Если бы этого не было, масса тела человека всего за 40 дней увеличилась бы вдвое, и процесс старения протекал бы чрезвычайно быстро. Таков закон природы: жизнь невозможна без замены стареющих клеток новыми.

Однако гибель клеток по разным причинам может быть и преждевременной, и тогда возникает угроза для жизни человека. Чтобы предотвратить эту угрозу, надо знать причины гибели клеток. Ключ к их пониманию удалось найти советским радиобиологам, которые установили конкретный механизм отмирания клеток, его ведущее звено — деградацию генетического материала клетки — ДНК.

Ученые выявили основные причины процесса распада ДНК в отмирающих клетках. Давно известно, что ионизирующее излучение губит любую клетку, начиная от бактерий и кончая клетками человеческого организма. Так вот оказалось, что подобным образом действуют на клетку и некоторые гормоны, противоопухолевые лекарства, а также клетки иммунной системы, распознающие появившиеся в организме чужеродные клетки и осуществляющие «надзор» за ними. Цепочки биохимических реакций, составляющие процесс деградации ДНК, оказались во всех перечисленных случаях идентичными, что позволяет говорить о едином, запрограммированном природой механизме отмирания клетки.

Но ее гибель наступает не мгновенно: деградация генетического материала начинается еще в живой, работоспособной клетке. Например, массовая гибель лимфоцитов, играющих первостепенную роль в регуляции кроветворения и поддержании иммунитета организма против самых разных инфекций, происходит не сразу после воздействия радиоактивного излучения, а несколькими часами позже. Поэтому пока клетка не погибла, ее можно попытаться спасти.

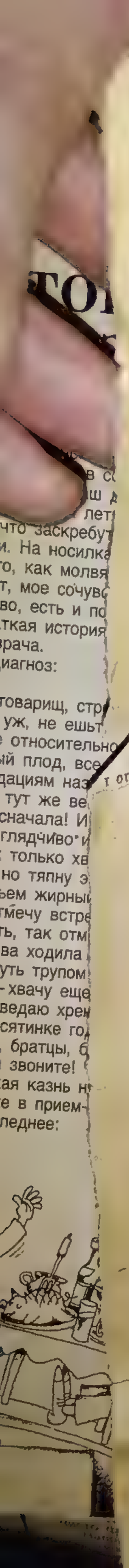
Ценность исследований, проведенных совместными усилиями специалистов Института биофизики Минздрава СССР, Московского научно - исследовательского рентгено - радиологического института Минздрава РСФСР, Института биологической физики АН СССР и НИИ медицинской радиологии АМН СССР, отмеченных Государственной премией СССР, заключается в том, что ученые, проанализировав различные представления о механизме гибели клетки, составили научно обоснованную биохимическую картину этого процесса и вышли на путь экспериментальных методов лечения поврежденных клеток.

Это сугубо теоретическое исследование имеет практическое значение прежде всего для радиационной медицины. Ведь после облучения организма гибнет одновременно большое число клеток, идет биохимическая реакция деградации ДНК. По количеству и составу продуктов ее распада, попавших в кровь и мочу, можно узнать, сколько погибло клеток. А это значит и дать оценку тяжести радиационного поражения, что очень важно для терапии лучевой болезни. Задача сложная, но современные достижения молекулярной биологии, ... и фармакологии ... шение ...

Н. САВИНА

...ли организм?

В. И. ХАСНУЛИН, кандидат медицинских наук



— Сколько же времени нужно пить травы?

— В течение полугода, по две недели каждый месяц. А в промежутках давайте девочке минеральную воду. Но только в течение месяца, а потом сделайте перерыв на четыре месяца. У Лены повышена кислотность желудочного сока. Значит, ей показаны Боржоми, Славяновская. Пить минеральную воду — слегка подогретую — надо три раза в день по полстакана через час после еды.

— А я слышала, что хорошо помогают Ессентуки № 17...

— Эту воду назначают только тем, у кого понижена кислотность желудочного сока, и пьют Ессентуки № 17 за 15—20 минут до еды.

— Гастроэнтеролог из детской поликлиники советовал делать тюбажи с минеральной [illegible]. А я что-то не очень [illegible]рю в эту процедуру...

— И напрасно! Тюбаж хорошо воздействует на печень, способствует оттоку желчи, стимулируя моторику желчных протоков. Натощак, утром в воскресенье пусть Лена выпьет сырой желток, потом на час уложите ее с грелкой на правый бок. Сейчас, пока девочка освобождена от занятий в школе, процедуру можно делать два раза в неделю, потом достаточно одного тюбажа в неделю — в течение полутора месяцев. Если ее будут беспокоить запоры, тюбажи лучше делать с ксилитом или сорбитом. Одну десертную ложку ксилита (или сорбита) разведите в 1/4 стакана воды.

— Валентина Васильевна, придется пожаловаться на дочь: подозреваю, что тайком от меня она иногда не может удержаться, чтобы не съесть мороженого...

— К сожалению, Лена, от этого удовольствия придется пока отказаться. Холодное мороженое вызывает спазм желчных путей и новый приступ боли. За минуту удовольствия придется расплачиваться часами страдания.

И «Фанта», и пепси-кола — не для тебя, так же как и жевательная резинка. Когда ее жуют, вхолостую работают слюнные железы, и рефлекторно, тоже вхолостую выделяется желудочный сок, раздражая слизистую желудка. Поэтому, Лена, запомни, «жвачка» вредна даже здоровым детям. А тем, у кого болит живот, жевать ее нельзя категорически.

— Посоветуйте, пожалуйста, стоит ли настаивать, чтобы Лену освободили от занятий физкультурой на год или полгода?

— В этом нет необходимости. Лежать девочке нужно только при сильной боли, а когда она начнет ходить в школу, достаточно освобождения от физкультуры на две недели. Правда, двигательный режим должен быть щадящим. Освободить девочку надо от бега, прыжков, соревнований.

Зимой пусть ходит на лыжах в спокойном темпе, катается на коньках, летом плавает. И вообще старайтесь, чтобы Лена побольше двигалась, больше бывала на свежем воздухе.

— Осенью класс, где дочка учится, ходил в поход. Я ее тогда не отпустила. Сколько было слез!..

— Это, конечно, ваше право решать, можно ли девочке пойти в поход. Но я думаю, не стоит держать ее «под колпаком» жесткой опеки. А вот от лишних волнений, психоэмоционального стресса старайтесь оберегать. Нервные перегрузки ведут к спазму сосудов, спазму желчных путей, вызывают боль.

— Валентина Васильевна, что еще нужно делать, чтобы предотвратить обострения?

— Их может спровоцировать любая инфекция. Поэтому обязательно следите, чтобы у девочки были здоровыми зубы и горло. Летом начните ее закаливать. Пусть ходит босиком, купается в речке.

Обострения повторяются в основном осенью и весной. Весной это связано с общей ослабленностью организма, дефицитом витаминов, а осенью с тем, что необходимость перестроиться, приспособиться к новому школьному режиму, да и к перемене погоды — для девочки дополнительный стресс. К этому надо подготовиться. Попробуйте предотвратить обострение, заранее «посадив» Лену на щадящую диету, заблаговременно начните давать ей травы: весной в начале марта, а осенью в начале сентября.

Гастродуоденит — хроническое заболевание, так что терпения вам надо набраться надолго. Но если сейчас, в детстве, серьезно заняться лечением, то во взрослую жизнь девочка вступит здоровой.

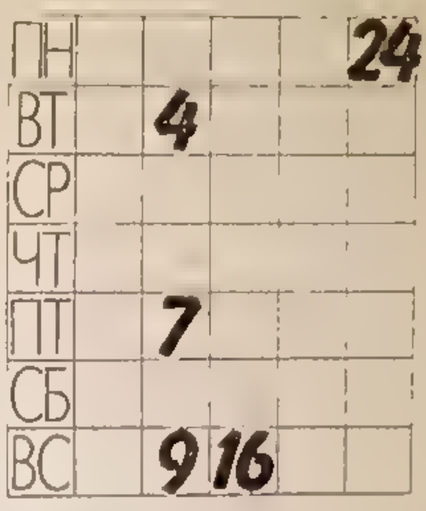
Репортаж с консультативного приема вела И. ПАВЛЕНКО.

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ

Апрель

ПН					24
ВТ		4			
СР					
ЧТ					
ПТ		7			
СБ					
ВС		9	16		



В конце ноября прошлого года в Казани состоялась региональная научная конференция на тему «Климат и здоровье». Ученые и практические врачи обсуждали проблему влияния различных погодных и геофизических факторов на здоровье человека. Шел разговор также о нелекарственных методах лечения и профилактики метеотропных реакций.

Ученые из Владивостока предложили, например, в экстремальных климатических условиях Севера включать в рацион в течение трех недель мясо кальмара и морскую капусту. Как показали исследования, это способствует значительному повышению устойчивости организма к низким температурам, улучшению показателей обмена веществ и других функций.

В. Д. Григорьева из Москвы и ее коллеги поделились опытом использования саунотерапии для снятия патологической метеочувствительности у страдающих хроническим бронхитом и гипертонической болезнью I и II стадии. Вне периода обострения пациентам рекомендуется раз в неделю посещать сауну. Продолжительность пребывания в термокамере — от 5 до 10—15 минут (три захода с отдыхом).

Томские курортологи считают, что людям, чувствительным к метеотропным изменениям, показан ночной и дневной сон при температуре воздуха +16°, общие воздушные или солнечные ванны, а зимой — ультрафиолетовое облучение. Биологические дозы облучения каждому пациенту врач назначает индивидуально.

Специалисты из Казани наблюдали хороший терапевтический эффект при использовании магнитотерапии для оздоровления людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Магнитотерапия в комплексе с лечебной физкультурой улучшает самочувствие пациентов, у них реже возникают приступы стенокардии, нормализуется электрокардиограмма, снижается чувствительность к метеотропным воздействиям.

Иными словами, закаливающие процедуры, рациональное питание, двигательная активность значительно повышают метеоустойчивость организма. Поэтому еще раз задумайтесь: правильно ли вы организовали свою жизнь, находите ли время для занятий физкультурой, обогащаете ли рацион необходимыми продуктами, закаляете ли организм? Если нет, не откладывайте это на завтра!

В. И. ХАСНУЛИН,
кандидат медицинских наук

Новосибирск

Н. В. ФЕДОРОВА,
кандидат
медицинских наук,

В. Н. ШТОК,
кандидат
медицинских наук

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

«Нет ли у вас чего-нибудь от головной боли?..», «Голова сегодня просто раскалывается»...— эти или подобные им фразы доводилось слышать каждому и неоднократно.

Головная боль обусловлена обычно раздражением рецепторов, расположенных в сосудах головного мозга и окружающих его оболочках. Эти чувствительные нервные окончания чутко реагируют на малейшие отклонения от нормальных условий и в организме, и во внешней среде, например, на изменения погоды. Поэтому причин головной боли множество. Голова может

> ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ПРИСТУПОВ МИГРЕНИ.

болеть у практически здорового человека, если он, скажем, выпил спиртного или переутомился, перегрелся на солнце или долго находился в душном помещении.

Головная боль — одно из проявлений различных заболеваний. По характеру боли — пульсирующая, распирающая, жгучая, стреляющая, охватывающая всю голову или локализующаяся только в определенной части головы — врач может определить ее причину.

При мигрени, кстати, это едва ли не самая распространенная причина головной боли, она бывает приступообразной, охватывает, как правило, одну половину головы и возникает чаще у молодых девушек перед началом менструации, а также вследствие переутомления, недосыпания, нерегулярного питания.

В таких случаях головная боль нередко сопровождается тошнотой, рвотой, усиливается от громких звуков и яркого света. Длится она, как правило, несколько часов.

Головная боль, обусловленная мигренью, проходит обычно после того, как человек хорошо выспится. Некоторым помогают крепкий чай, кофе, а также анальгин, но-шпа, димедрол.

А чтобы предупредить приступы мигрени, надо стараться больше бывать на воздухе, отказаться от шоколада, острых блюд, от спиртного, которое почти всегда вызывает головную боль. Поскольку переутомление, нервные стрессы провоцируют возникновение приступов мигрени, очень важно избегать авралов и штурмовщины на работе.

Головная боль может быть и у страдающих гипертонической болезнью, и остеохондрозом позвоночника, и атеросклерозом мозговых сосудов, и неврозом, и при повышенном внутричерепном давлении. Каждому пациенту в зависимости от заболевания врач порекомендует, как избавиться от головной боли. Поэтому вряд ли стоит всякий раз, как заболит голова, идти в поликлинику. Тот, кто страдает тем или иным хроническим заболеванием, знает, какие лекарства в таких случаях следует принимать.

Но если внезапно возникла острая, резкая, как удар, головная боль, сопровождающаяся рвотой, а иногда и потерей сознания, кто-либо из домашних или сослуживцев должен положить больного, повернув ему голову набок, чтобы не захлебнулся рвотными массами, и немедленно вызвать «Скорую». Такая головная боль — проявление опасных для жизни состояний.

М. П. НИКОЛАЕВ,
доктор
медицинских наук

ГАЙМОРИТ И ФРОНТИТ

> НЕ БОЙТЕСЬ ПУНКЦИИ ПАЗУХ. ЭТА ПРОЦЕДУРА СПОСОБСТВУЕТ СКОРЕЙШЕМУ ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ.

Если специалист-оториноларинголог выявил у вас гайморит или фронтит, главное, что надо делать,— постараться, чтобы был постоянный отток слизи или гноя из носа. Для этого закапывайте в нос 3—4 раза в день нафтизин, галазолин или борноадреналиновые капли. И только (подчеркиваю!) при условии хорошего оттока отделяемого из носа и ослабления боли можно применять прогревания сухим теплом.

Соль или чистый песок нагрейте на сухой сковороде, насыпьте в специально сшитый из чистого кусочка ткани мешочек и прикладывайте на область воспаленной гайморовой или лобной пазухи.

Есть и другой способ: сварите яйцо и, пока оно горячее, прикладывайте его, завернув в кусочек чистой ткани или салфетку, к области пазухи.

Если же, несмотря на принятые меры, отток отделяемого затруднен, головная боль и боль в области пазухи не снимаются, температура не снижается, надо вновь обратиться к оториноларингологу. Промедление опасно для жизни, так как острый гайморит или фронтит могут осложниться менингитом, флегмоной и абсцессом клетчатки глазницы, остеомиелитом плоских костей черепа.

Одна из диагностических и лечебных манипуляций в таких случаях — пункция пазухи. Однако есть еще пациенты, которые всеми правдами и неправдами уклоняются от этой процедуры, считая, что после прокола пазухи от гайморита не избавиться. Напротив: произведя пункцию пазухи, врач отсасывает из нее гнойное содержимое и вводит противовоспалительные лекарства, антибиотики, что способствует быстрейшему купированию воспалительного процесса.

Повторные острые и в особенности затянувшиеся воспаления пазух носа переходят в хронический процесс. Этому способствуют искривление носовой перегородки, гипертрофия слизистой оболочки носа, механическое или химическое ее раздражение: пребывание в пыльном, насыщенном вредными газами помещении, чрезмерное охлаждение.

У некоторых больных после тяжелых инфекционных, истощающих заболеваний, сопровождающихся резким снижением сопротивляемости организма, не бывает острого начала заболевания. Гайморит или фронтит у них возникает как бы исподволь, незаметно, приобретая постепенно хроническое течение.

Один из основных симптомов заболевания в таких случаях — обильные выделения из носа, как правило, по утрам и часто имеющие неприятный запах. Характерно периодическое, подчас внезапное, появление этого запаха, что объясняется попаданием в полость носа гноя из пазухи

Страдающему хроническим воспалением околоносовых пазух обычно назначают сначала консервативное лечение: сосудосуживающие средства (в виде капель или мазей в нос), физиотерапию (УВЧ, микроволны, сухое тепло).

С помощью такого лечения удается добиться клинического выздоровления или хотя бы заметного улучшения состояния. Но если консервативная терапия не дает эффекта, прибегают к хирургическому вмешательству в условиях стационара

Евгения ГАЙ

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

Давно, с времен Асклепия, пожалуй,
Известно: сам себе и друг, и враг.
Не атакуй врачей унынъем жалоб!
Твое здоровье — в собственных руках!
Перенесемся в наш двадцатый век:
Тревожный крик летящей «неотложки»,
Такой, что заскребут на сердце кошки.
Носилки. На носилках — человек.
Дела его, как молвят, «не тово».
Нет, нет, мое сочувствие больному!
Но, право, есть и повод слову злому,
Вот краткая история его:
Был у врача.
Узнал диагноз:
— Вам
Нужна, товарищ, строгая диета.
Терпите уж, не ешьте то и это,
Забудьте относительно «ста грамм»!
Запретный плод, все знают, сладок.
Рекомендациям назло,
Нарушен тут же весь порядок,
И — все сначала! И — пошло!
Сперва оглядчиво и робко,
А там уж только хвать и хлоп!
— Умру, но тяпну эту стопку!
Умру — съем жирный эскалоп!
Умру — отмечу встречу с другом!
А отмечать, так отмечать,
Чтоб голова ходила кругом,
Чтоб рухнуть трупом на кровать!
— Умру — хвачу еще горчицы!
Умру — отведаю хренку!
Он к поросятинке годится...
Умру... Ой, братцы, боль в боку!
В ноль-три звоните! Что со мною?!
За что такая казнь нутру?
...И вот уже в прием-покое
Звучит последнее:
— Умру...

В РЕДАКЦИЮ ПРИШЛО ПИСЬМО

«Мой внук заболел астматическим бронхитом. Начало его заболевания совпало со временем, когда в квартире завели канареек»,— пишет в редакцию читательница М. В. Воронковская.

На вопросы, волнующие автора письма, отвечает аллерголог, профессор Т. Е. СОКОЛОВА.

КАНАРЕЙКИ В КВАРТИРЕ

«Может ли у ребенка возникнуть астматический бронхит, если в квартире, где он живет, содержатся канарейки?»

— При аллергической настроенности организма — безусловно. Соседство с птицами такому ребенку противопоказано. В квартире ребенка или взрослого, страдающего астматическим бронхитом, не должно быть ни птиц, ни аквариумов с рыбами, ни домашних животных. Это требование категорическое!

«Может ли приступ астматического кашля у ребенка быть вызван не прямым контактом с канарейками, а тесным контактом с людьми, которые за ними ухаживают?»

— Не только перья и пух птицы, но и мельчайшие частицы ее испражнений могут быть очень сильным аллергеном. Когда человек, допустим, чистит клетку, эти частицы оседают на его одежде, руках. И если он, не переодевшись, не вымыв руки, близко соприкасается с ребенком, страдающим астматическим бронхитом, создается аллергоопасная ситуация, способная вызвать приступ астматического кашля.

«Есть ли вероятность того, что аденоиды выросли у ребенка вследствие контакта с канарейками?»

— Причины появления аденоидов другие, но постоянная аллергизация организма может усиливать разрастание аденоидной ткани.

«Могли ли профилактические прививки вакциной АДС«М», сделанные в установленные сроки, стать причиной развития астматического бронхита?»

— Нет, профилактические прививки АДС«М» не вызывают аллергических заболеваний, но они могут повысить уже имеющуюся аллергическую настроенность организма.

Стоя

1. И.п. — сесть лицом к спинке стула, руки на его спинке, слегка согнуты, разведены на ширину плеч. Повернуть корпус и левую руку влево — вдох (фото 1), вернуться в и.п. — выдох. То же в другую сторону. Повторить по 3—6 раз в каждую сторону.

2. И.п. — как в упражнении 1, грудь касается спинки стула. Круговые движения корпусом вправо и влево по 4—5 раз. Дыхание произвольное.

3. И.п. — спина касается спинки стула, руки опущены, ноги вытянуты вперед и разведены в стороны. Повернуть корпус и правую руку влево — вдох, наклониться, коснуться пальцами правой руки левого носка — выдох (фото 2). То же в другую сторону. Повторить по 5 раз в каждую сторону.

4. И.п. — сесть на край стула, опереться спиной о его спинку, развести ноги в стороны, руками держаться за сиденье. Поднять правую ногу вверх, завести за левую — вдох (фото 3), вернуться в и.п. — выдох. То же другой ногой. Повторить по 4—5 раз.

5. И.п. — спина касается спинки стула, кисти к плечам, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Вдохнуть, наклоняясь, коснуться правым локтем левого колена — выдох, вернуться в и.п. — вдох. То же в другую сторону. Повторить по 5 раз.

6. И.п. — спина касается спинки стула, руки опущены, ноги на ширине плеч. Руки в стороны — вдох, подтянуть с их помощью к груди правое колено — выдох, вернуться в и.п. То же, подтягивая левое колено. Повторить по 4 раза.

7. И.п. — стать левым боком к стулу, взяться левой рукой за его спинку, ноги вместе. Маховые движения правой рукой и ногой (фото 4) (нога вперед, рука назад, и наоборот). То же, став к стулу правым боком. Повторить по 4—5 раз.

8. И.п. — стать на полшага позади стула, руки на ширине плеч на его спинке, ноги вместе. Вдохнуть, сделать выпад вправо — выдох (фото 5), вернуться в и.п. — вдох. То же в другую сторону. Повторить по 4—6 раз в каждую сторону.

9. И.п. — то же. Отведя назад правую ногу, пружиняще 2—3 раза присесть на левой. То же на другой ноге. Дыхание произвольное. Повторить по 7—8 раз.

10. И.п. — стать на шаг позади стула, руки на его спинке на ширине плеч. Наклоняясь, пружиняще покачать корпус. Дыхание произвольное. Повторить 7—9 раз.

11. И. п.— то же. Вдохнуть, присесть (спина прямая) — выдох, вернуться в и. п.— вдох. Повторить 4—5 раз.

12. И.п. — встать боком к стулу, на полшага от него, левая рука на спинке стула, ноги на ширине плеч. Вдохнуть, наклониться влево, поднимая правую руку вверх — выдох (фото 6), вернуться в и.п. — вдох. То же вправо. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

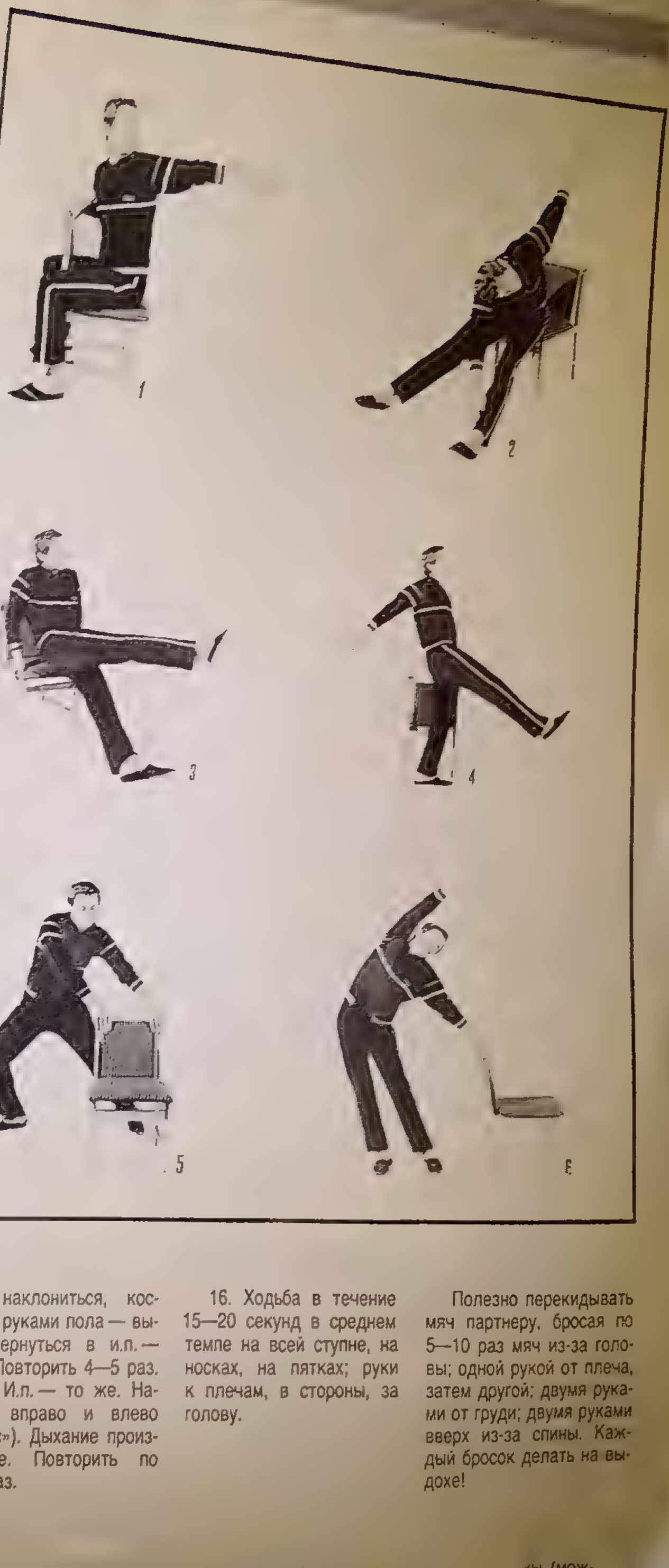
13. И.п. — стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч. Повороты корпуса вправо и влево, расслабленные руки следуют в ту же сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 4—5 раз в каждую сторону.

14. И.п. — то же. Вдохнуть, наклониться, коснуться руками пола — выдох, вернуться в и.п. — вдох. Повторить 4—5 раз.

15. И.п. — то же. Наклоны вправо и влево («насос»). Дыхание произвольное. Повторить по 4—5 раз.

16. Ходьба в течение 15—20 секунд в среднем темпе на всей ступне, на носках, на пятках; руки к плечам, в стороны, за голову.

Полезно перекидывать мяч партнеру, бросая по 5—10 раз мяч из-за головы; одной рукой от плеча, затем другой; двумя руками от груди; двумя руками вверх из-за спины. Каждый бросок делать на выдохе!



...лоукалывания ... уже после пер... процедур. У ребенка ...нают формироваться установочные рефлексы, в определенной степени нормализуется тонус мышц шеи, спины, рук, ног. В результате малыш увереннее держит голову, пробует садиться, захватывать и удерживать игрушки. Все его попытки действовать самостоятельно надо поощрять, помогать ему брать игрушки, перекладывать их из одной руки в другую, побуждать ребенка переворачиваться со спины на живот и обратно, опираясь на руки, поднимать голову.

Но гораздо чаще все эти положительные сдвиги наступают не сразу, а после 2—3 курсов лечения. Как правило, расширяются не только двигательные возможности ребенка, но и активизируются эмоционально-волевые элементы его поведения. Ребенок меньше испытывает страх перед новым, у него появляется интерес к игрушкам и окружающим предметам, он охотнее играет, пытается что-то делать сам. Активизируется также предречевая, а затем и речевая деятельность: ребенок пытается преодолеть затруднения в произнесении тех или иных звуков, слогов, стремится к речевому контакту.

Конечно, степень положительных сдвигов и в двигательной, и в эмоциональной сферах в значительной мере определяется степенью поражения центральной нервной системы: чем оно тяжелее, тем более длительное и поэтапное лечение требуется. Существует небольшой процент больных ДЦП, которые не поддаются воздействию иглорефлексотерапии (есть основания полагать, что это связано с особенностями обменных процессов их организма). Конечно, в этих случаях проводить такое лечение не имеет смысла.

ЛЕКАРСТВА В ЯРКИХ ОБОЛОЧКАХ

«Еще совсем недавно, в пору моей юности, в аптеках продавались в основном белые таблетки. А сейчас и голубые, и розовые, и желтые — прямо не таблетки, а конфетки. Расскажите, пожалуйста, для чего делают разноцветные лекарства. Чтобы они были более привлекательными?»

Н. Широков. Пермь

Вы совершенно правы: ярко окрашенные таблетки действительно приятнее глотать. Это показали опросы, проведенные специалистами. Традиционные белые таблетки, как выяснилось, вызывают у пациентов подсознательное чувство тревоги. С недоверием относятся больные к лекарствам, заключенным в темные, в частности синие, оболочки. А вот ярко окрашенные — желтые, голубые, розовые — таблетки вызывают положительные эмоции, их пациенты принимают охотно. И потом яркая окраска помогает людям пожилым, которым трудно запомнить сложные названия современных медикаментов, легко ориентироваться в них, тем более если приходится принимать несколько препаратов. Например, утром надо принять розовые и голубые, а зеленые — вечером.

Но, конечно, таблетку «одевают» в цветную рубашку не только для этого. Прежде всего оболочка нужна лекарству, чтобы оно не разрушилось и могло как можно полнее проявить свое действие.

Ведь когда лекарство — будь то таблетка, порошок, микстура — попадает в организм, оно претерпевает сложные биохимические превращения. Прежде всего на него «обрушиваются» потоки кислого желудочного сока, компоненты которого в зависимости от природы лекарственного вещества могут либо разрушить его, либо нейтрализовать, либо извратить его действие. В двенадцатиперстной кишке лекарство подвергается действию панкреатического сока и желчи, а желчные кислоты способны образовывать со многими лекарственными средствами нерастворимые, а следовательно, и плохо всасывающиеся компоненты.

Ни порошок, ни микстуру от действия пищеварительных соков оградить невозможно. А таблетки удается защитить с помощью специальных функциональных оболочек.

Есть оболочки, которые надежно предохраняют действующее начало таблетки от воздействия слюны, но быстро растворяются в желудке. А есть кишечнорастворимые покрытия, проводящие лекарство в целости и сохранности через желудок и растворяющиеся лишь в двенадцатиперстной кишке.

Лекарство с неприятным запахом и вкусом можно спрятать в оболочку. Вспомним, как упростилась процедура приема знаменитой касторки, когда ее поместили в желатиновые капсулы!

С помощью оболочек решаются и многие чисто фармакологические задачи.

Например, иногда требуется, чтобы лекарство из таблетки выделялось медленно, малыми дозами, но продолжительное время. Для этих целей были разработаны покрытия из мелкопористых нерастворимых полимеров. Они позволяют получать таблетки с заранее рассчитанной скоростью освобождения лекарственного вещества. Пищеварительные соки, проникая через поры такой оболочки, постепенно растворяют лекарственное вещество и вымывают его в просвет кишки, где оно всасывается в кровь. Изменяя величину пор оболочки, можно добиться того, чтобы лекарство высвобождалось в бо́льших или ме́ньших количествах быстрее или медленнее.

А вот другая проблема. Пришел больной человек к врачу и получил пачку рецептов с указанием, какое лекарство и когда принимать. Соблюдать эти указания крайне важно, поскольку одновременно принятые лекарства могут оказаться несовместимыми, прореагировать друг с другом, и в результате в организм поступит совершенно другое, уже не лекарственное вещество. Вот и приходится расписывать прием лекарств чуть ли не по минутам. Согласитесь, не очень удобно. Оказывается, и из этого положения можно найти выход с помощью функциональных оболочек.

Так, в частности, создаются многослойные таблетки, позволяющие объединять сразу несколько лекарственных веществ. Помещенные в разные слои, изолированные друг от друга, они взаимодействовать не могут, а высвободившись в организме, будут оказывать лечебное действие. Этот прием с успехом применяется при создании комплексных лекарственных средств.

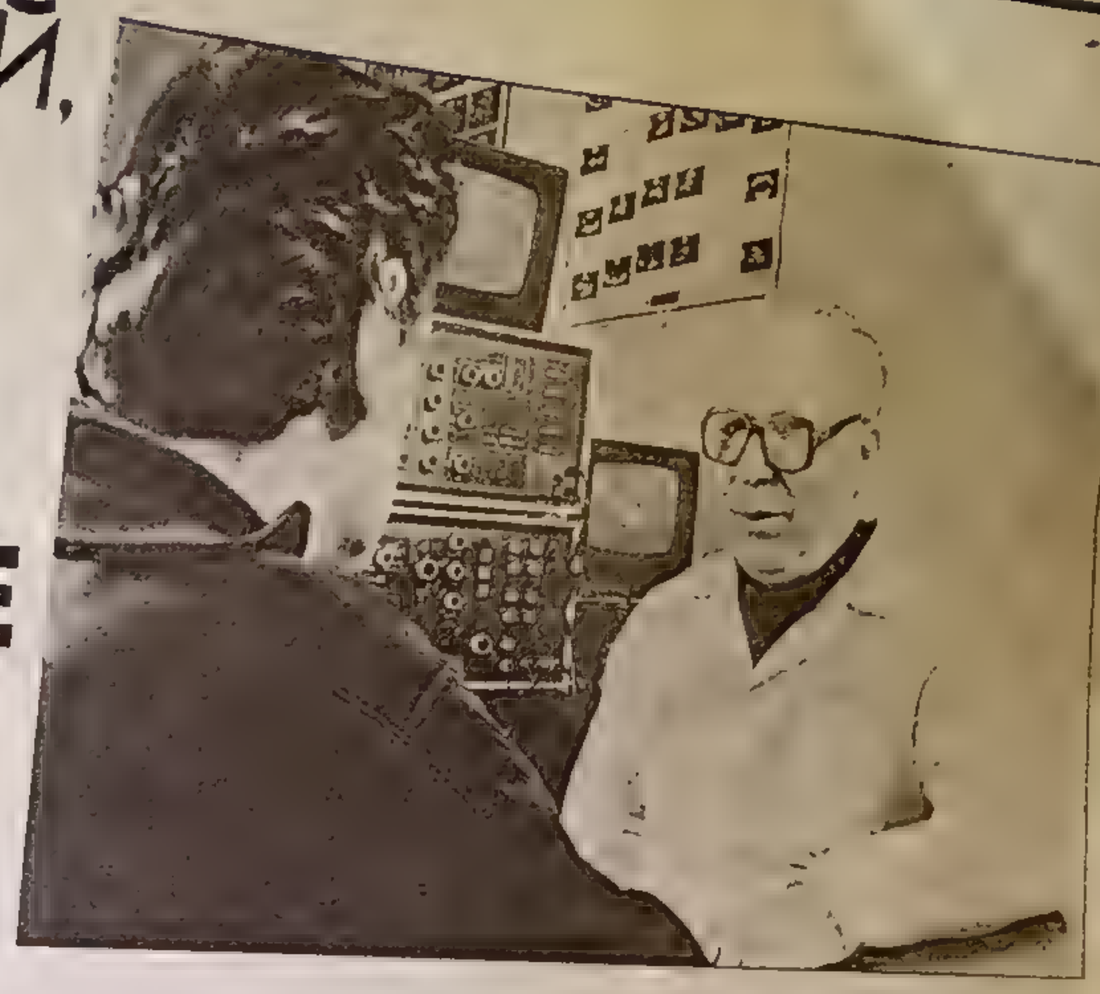
Необходимость поместить лекарственное вещество в оболочку привела к созданию специальных полимеров, которые были бы нетоксичными и растворялись в заданных участках желудочно-кишечного тракта. Более пристально стали изучать различные вспомогательные вещества, выступающие в роли растворителей, стабилизаторов, наполнителей. До недавнего времени они считались индифферентными, не оказывающими особого влияния на действие основного лекарства. Биофармацевтические исследования показали, что это не всегда так. В одних случаях такие вещества препятствуют всасыванию лекарства и тем самым замедляют его действие, в других, напротив, ускоряют. Словом, они оказывают сложное влияние на фармакокинетику препарата. Поэтому в каждом конкретном случае подбираются такие вещества, которые не мешают лекарству проявить максимум своей терапевтической активности, способствуют наиболее полному его всасыванию из органов желудочно-кишечного тракта в кровь.

И в заключение хотелось бы напомнить, что таблетки, покрытые функциональными оболочками, как правило, принимают целиком. Их нельзя измельчать, разжевывать. Разрушив целостность оболочки, можно изменить поведение лекарства в организме, свести к минимуму его терапевтический эффект. Измельчать или разжевывать препараты можно только в том случае, если на этот счет имеется указание на упаковке, или в инструкции, или в рецепте врача.

М. И. ГОЛУБЕВА,
кандидат биологических наук

КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ПРИЕМ ВЕДЕТ КАРДИОЛОГ

НА ПРИЕМЕ БОЛЬНОЙ, ПЕРЕНЕСШИЙ ПРИСТУП БОЛИ В СЕРДЦЕ



Сегодня прием ведет член-корреспондент АМН СССР, профессор Алексей Петрович ГОЛИКОВ, который на протяжении многих лет свой большой опыт и глубокие знания отдает не только спасению жизни людей, нуждающихся в неотложной кардиологической помощи, но и профилактике тяжелых осложнений у страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Член-корреспондент АМН СССР Алексей Петрович Голиков.

Фото М. Вылегжанина

На приеме у профессора мужчина 50 лет. Его глаза, беспокойные движения выдают глубокую тревогу, даже страх. Пациент рассказывает, что месяц назад, поднимаясь на работе по лестнице, почувствовал боль за грудиной, а потом было такое ощущение, что кто-то сжимает сердце рукой. Сослуживец дал таблетку валидола, стало легче. Дома полежал, но чувствовал слабость. На следующий день обратился к врачу. Артериальное давление было нормальным.

— В поликлинике мне сказали, чтобы я не переутомлялся, — рассказывает пациент,— **не работал по вечерам и в выходные. Но работа есть работа, и мне надо было срочно ехать на неделю в командировку. Тут уж было не до режима, да и чувствовал я себя вполне прилично. А неделю назад — опять приступ, да такой сильный, что жена вызвала «Скорую»... Правда, я принял нитроглицерин, и к приезду бригады боль стала гораздо слабее. На следующий день пошел в поликлинику, мне сделали ЭКГ, взяли кровь на анализ, дали больничный листок. Я попросил выдать мне на руки ЭКГ и результат анализа, чтобы показать вам, профессор.**

Что же со мной будет? Я живу под страхом следующего приступа. А вдруг инфаркт?

— Надо сделать все для того, чтобы этого не случилось. Пока, судя по ЭКГ, об инфаркте миокарда речи нет. Но у вас повышено содержание холестерина в крови, значит, нарушен липидный обмен. Кроме того, было два приступа, а это дает основание предположить, что у вас развивается одна из наиболее распространенных форм ишемической болезни сердца — прогрессирующая стенокардия. Если бы вы, получив еще месяц назад рекомендации врача, аккуратно выполняли их, вероятно, первый приступ остался бы эпизодом.

Напрасно вы смотрите на меня так недоверчиво: да, после первого приступа боли в сердце без лекарств, одним только соблюдением четкого режима труда и отдыха, нормализацией сна, диетой можно предупредить развитие стенокардии.

— Вот ведь как случилось... Значит, зря я так легкомысленно отнесся к рекомендациям врача?

— Безусловно! Нельзя ни в коем случае оставлять без внимания первый сигнал тревоги.

За свою долгую практику кардиолога я наблюдал, что инфаркт миокарда часто развивается именно оттого, что многие, особенно мужчины, недооценивают первый приступ боли в сердце или за грудиной, не обращаются к врачу, а обратившись, не выполняют его назначений, особенно если хорошо себя чувствуют. Так что ваше поведение оказалось, к сожалению, весьма типичным.

— Профессор, чтобы избежать катастрофы, я буду теперь очень скрупулезно выполнять все ваши назначения. Может быть, мне требуется лечение в стационаре?

— Думаю, в этом пока нет необходимости. Вам надо в течение недели пройти курс лечения дома, а потом показаться врачу. Но теперь уже без лекарств не обойтись!

Назначу вам препараты, расширяющие коронарные сосуды, и бета-блокатор обзидан, который несколько замедляет ритм сердечных сокращений и тем самым уменьшает потребность сердца в кислороде. Поскольку

Бытует мнение, что баня — традиционное и любимое место отдыха мужчин. А разве женщинам баня не помогает обрести бодрость, сохранить здоровье и естественную красоту...

Фото Сергея ВАСИЛЬЕВА из Челябинска.
Эти его работы в 1982 году на Всемирной фотовыставке «Уорлдпрессфото» в Амстердаме получили первый приз «Золотой глаз».

— Баня без веника, что самовар без трубы

Сначала ученый легко поглаживал племянника вениками от стоп до головы. В обратном направлении веники нежно скользили по бокам племянника.

Потом ученый поднял веники вверх, подержал их над головой секунду-другую и разом прижал к пояснице племянника.

— Ой...— выдохнул от неожиданности племянник

Повторив все эти приемы четыре раза, дядя начал легонько постегивать племянника концом веника, по спине, по пояснице, ягодицам, бедрам, икрам и стопам.

— Может, хватит?— робко спросил племянник, отдуваясь.

— Переворачивайся на спину,— скомандовал ученый и повторил все приемы

Затем протянул веник к камням печи. В это время племянник сделал попытку улизнуть с полки, пользуясь тем, что дядя на секунду отвернулся. Но я ловко поймал его за ногу.

— Переворачивайся на живот! — приказал беглецу ученый — Приступаем к основному приему — похлестыванию

И он поднял веник над головой. Затем опустил его средней частью на спину И так три раза. На четвертый раз ученый оставил веник на спине и прижал его левой рукой

— У-у...— взвыл племянник.— Горячо-о!

— Это называется компрессом,— объяснил ученый и то же самое проделал на пояснице, ягодицах, на бедрах и стопах.— Компресс особенно полезен при травмах, боли в мышцах (после больших физических нагрузок), радикулите, подагре, миозите. А вот это — «растяжка»

И дядя положил оба веника на поясницу юноши. Затем одновременно развел их в стороны: один веник двигал к стопам, другой — к затылку племянника И повторял это 5 раз

— Я... читал... про «растяжку».— пыхтел племянник.— Она рекомендуется при боли в крестцово-поясничной области

— Точно,— сказал ученый и хлопнул племянника веником по ягодицам.— А теперь марш отдыхать

Молодой человек медленно приходил в себя. И когда настал черед мне ложиться под веники, он живо поднялся и мстительно сказал

— Сейчас поглядим, как вы компрессом будете наслаждаться

Потом мы снова отдыхали, пили квас и с видом знатоков рассуждали о пользе бани

— Хочу напомнить,— сказал ученый.— Баня противопоказана при гриппе, ОРВИ, ангине, менструации, сотрясении головного мозга, при высоком артериальном давлении, фурункулезе, цистите (воспалении мочевого пузыря), воспалении среднего уха, остром радикулите, артрите (артрозе), травмах опорно-двигательного аппарата с выраженной гематомой, отеком. И вообще сауна или баня как лечебное средство — только по рекомендации врача!

А потом мы, чувствуя себя заново родившимися, вышли на улицу На прощание начинающий физкультурник, улыбаясь, сказал:

— Эх, и хорошо же после бани! Особенно первые полгода..

П. ГАЛИН

На дороге, сгрудившись у обочины, стояли около десятка... инвалидных колясок, в которых восседали в общем-то довольно мускулистые парни. Чернокожие и белые, одетые в одинаковые темно-вишневые майки с номерами, они улыбались и весело махали руками, приглашая пройти вместе с ними на баскетбольную площадку.

Нашлись желающие и поиграть, но еще больше, разумеется, посмотреть, как будет происходить столь необычный матч.

ОТКУДА АМЕРИКАНЦЫ БЕРУТ ДЕНЬГИ НА ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

Иллюстрации перепечатаны из журнала «Америка»

Утро в филадельфийском Фейрмонт-парке выдалось прозрачным и душистым, наполненным запахами хвои и листьев, умытых хрустальными капельками росы. В такое утро спится обычно легко и сладко, и, несмотря на то, что пожилая американка с индейскими чертами лица, нагрывая на флейте мелодию популярной детской песни, уже в третий раз проходила мимо моей палатки, я все оттягивал неприятный момент вылезания из нагретого спального мешка. Наверное, я еще долго провалялся бы в нем без движения, если бы рядом с палаткой, на дороге, не послышался звук, напоминающий легкое поскрипывание велосипедных колес, и басовитый мужской голос не прокричал:

— Эй, русские, выходи играть в баскетбол!

И впрямь, отчего бы не сыграть? Вылезаю из палатки, жмурюсь на ярком солнце и, наконец, раскрыв глаза, едва не раскрываю рот от изумления.

На площадке добровольцев усадили в предусмотрительно привезенные кем-то запасные инвалидные коляски, и игра началась.

Все было, как в настоящем баскетболе,— и длинные рейды с мячом через всю площадку, и ожесточенная борьба под щитом, и меткие броски в кольцо. Только вот. игроки разъезжали в инвалидных колясках.

У американцев, видимо, уже давно занимающихся таким спортом, игра шла быстро и слаженно, наши же, впервые взявшиеся .играть в баскетбол этим необычным способом, хотя и были совершенно здоровыми людьми, все же значительно уступали.

— И часто вы устраиваете подобные состязания?— спросил я у полноватого негра с серебристой проседью в волосах, которому возраст, очевидно, уже не позволял участвовать в играх, и потому, по-царски восседая в кресле, он исполнял сегодня обязанности судьи.

— Да практически каждые выходные, если погода позволяет,— как-то уж совсем буднично ответил он. Но, видимо, прочтя на моем лице удивление, добавил:— Понимаете, мы хотим быть, как все, как можно меньше чувствовать свою ущербность. Живем-то ведь один раз. Судьба и так достаточно нас обделила. Так зачем же обделять себя еще больше?

Игра тем временем продолжалась с необыкновенным азартом, я смотрел на загорелые, потные и необычайно оживленные лица этих парней, и мне казалось, что передо мною вовсе не инвалиды, а совершенно здоровые люди, просто занимающиеся каким-то особым видом спорта. Поражало даже не столько их жизнелюбие, сколько неповиновение приговору судьбы, их неудержимое стремление остаться в рядах общества.

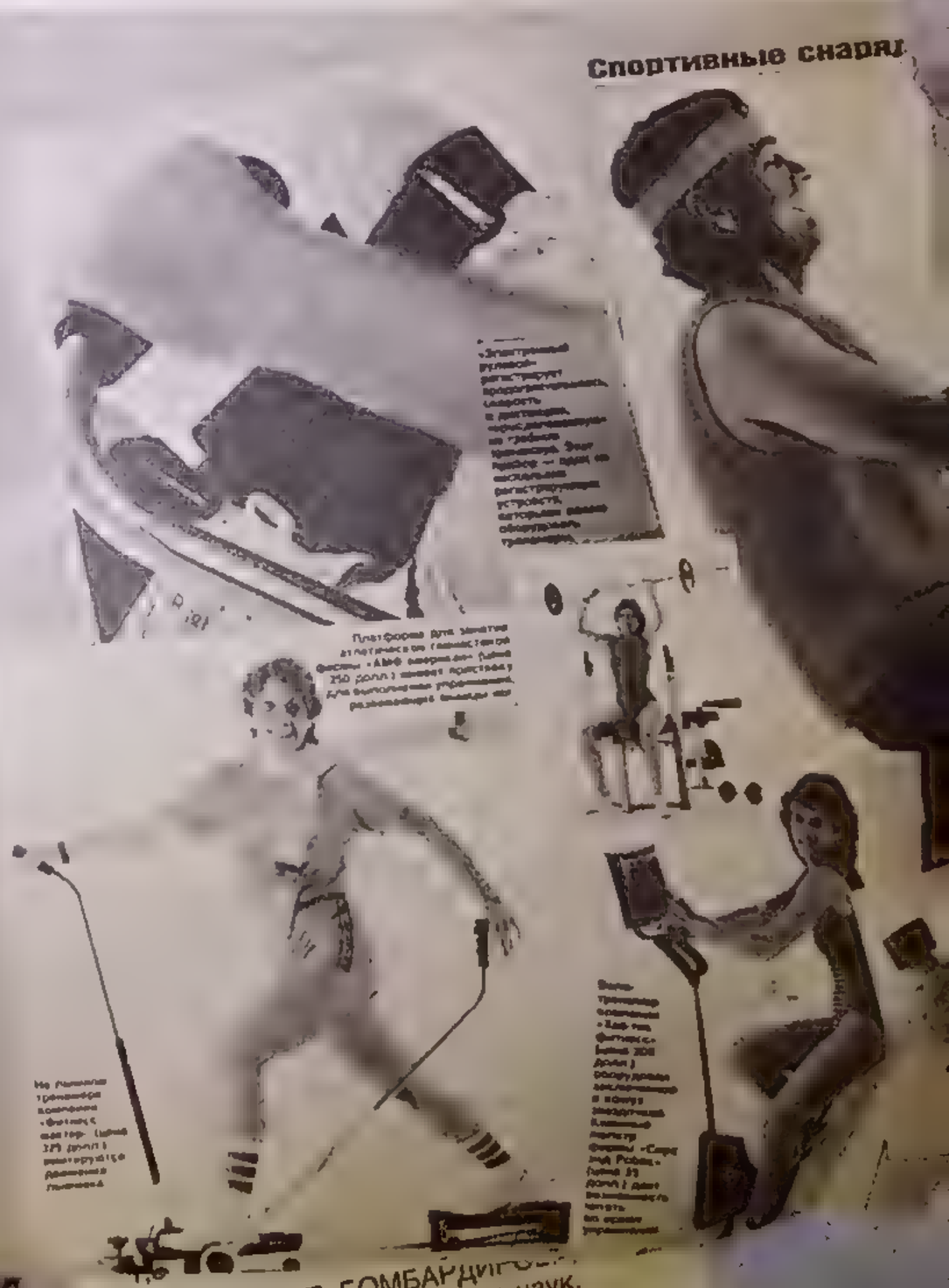
Конечно, многое зависит от самого человека. Но многое зависит и от общества, от того, принимает ли оно людей, страдающих тяжкими недугами, в свои ряды, не отталкивает ли их, помогает ли им. К чести американцев нужно сказать, что они делают для инвалидов много.

Автобусы здесь оборудованы специальными подножками для инвалидных колясок, чтобы люди могли свободно пользоваться этим видом транспорта. В многоэтажных универмагах наряду с эскалаторами для покупателей есть еще лифты, предназначенные для инвалидов. Зарезервированы специальные парковки для инвалидных автомашин. Компании и учреждения отводят им рабочие места, организуют спортивные соревнования.

Конечно, это не столь уж зрелищное мероприятие, но трибуны, как правило, всегда забиты до отказа. Я часто думал, что привлекает людей, ведь никого туда силком не тащат. Потом понял: американцы по натуре в большинстве своем борцы и особо уважают тех, кто не прекращает сражения за свое самоутверждение в жизни ни при каких обстоятельствах. Полные трибуны на таких состязаниях — своеобразный акт поддержки общества тех, кто осмелился бросить вызов судьбе.

У милосердия поистине множество форм...

Матч закончился. Его участники, обтершись мокрыми полотенцами, помогали друг другу сесть в автомашины, погрузить коляски и вскоре, гуднув нам несколько раз на прощание, довольные, покатили по домам.



Начало см. в № 5 за 1989 год

СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ

Вы до сих пор точно ...лись в сроки профи...ческих прививок, то на ...ом месяце вам предстоит ...тья, заключительная вакци...ция против полиомиелита и ко...люша, дифтерии, столбняка (вакцина АКДС или АДС-М). Напомню еще раз: прививку не делают, если ребенок в этот момент нездоров!

Временным противопоказанием к прививке может быть и сильная жара, если ребенок ее плохо переносит. Но, конечно, не следует откладывать вакцинацию больше чем на неделю-полторы.

Среди других событий седьмого месяца — введение в рацион ребенка мясного пюре. Это тоже не стоит впервые делать в очень жаркий день, лучше дождаться более прохладного.

Раньше врачи советовали начинать не с мяса, а с мясного бульона. Действительно, он богат экстрактивными веществами, активизирующими выделение пищеварительных соков и повышающими аппетит. Но эти же вещества способны вызывать аллергические реакции, а детей с аллергической настроенностью организма сейчас так много! Поэтому к прежней рекомендации сделаем примечание: мясной бульон можно дать ребенку, у которого никогда не было проявлений диатеза. Рекомендуется бульон главным образом детям ослабленным, со сниженным аппетитом. Остальным же лучше 3—4 раза в неделю заменять его протертым овощным супом. Мясное пюре готовят из говядины, телятины, постной свинины. Сварив мясо или потушив на слабом огне, пропустите его 2—3 раза через мясорубку, а чтобы оно было мягче, добавьте немного бульона, в котором оно варилось.

К новому блюду многие дети относятся настороженно, а тут еще незнакомый цвет, да и вкус непривычный. Чтобы это пюре не вызвало сразу негативной реакции, первые порции лучше смешать с пюре овощным. Начав с 1/2 чайной ложки, доведите в течение недели ежедневную порцию мясного пюре до 4—5 чайных ложек. К концу месяца ребенок уже практически получает в середине дня полный обед: на первое примерно четверть стакана овощного супа или мясного бульона, на второе 100—120 граммов овощного пюре и 20 граммов мясного, на третье 40—50 миллилитров фруктового сока, компота.

В летнее время уделите особенно пристальное внимание гигиене приготовления пищи, так как с наступлением тепла возрастает риск желудочно-кишечных инфекций. Их возбудитель может оказаться на плохо вымытых фруктах, овощах, на продуктах, доступных мухам, на ваших руках. Перед тем как кормить малыша, как бы вы ни торопились, не забудьте тщательно с мылом вымыть руки не только себе, но и ребенку. Соки готовьте из хорошо вымытых ягод, в посуде, предварительно ошпаренной кипятком; не оставляйте продукты открытыми; молоко, кефир храните на холоде!

Если у кого-либо из взрослых появилось даже легкое кишечное расстройство — будьте настороже, оберегайте малыша.

Надо знать и первые признаки кишечных заболеваний у детей: обычно это вялость или, наоборот, беспокойство, отказ от еды, срыгивание, рвота. Затем появляются урчание в животе, частый, жидкий стул. Иногда, наоборот, все начинается с поноса.

Главная опасность этих инфекций в том, что с частым стулом и рвотными массами ребенок теряет много жидкости и остро необходимых организму минеральных солей. Поэтому запомните: чем чаще стул и рвота, тем важнее, чтобы ребенок много пил. Советую иметь дома препарат регидрон: он продается в аптеке без рецепта. Размешав порошок в воде (пропорция указана на пакете), вы получите раствор минеральных солей, возмещающий потери.

Поить малыша надо очень маленькими порциями, но часто, по половине чайной ложки каждые 5—10 минут. Если регидрона нет, можно давать некрепкий чай (без сахара!), отвар ромашки, зверобоя, мяты (чайная ложка сухого растения на стакан воды), корок граната.

Врачу — а его вызывайте обязательно! — надо рассказать, сколько раз до его прихода были рвота, стул, сколько жидкости ребенок выпил. Лучше, не надеясь на память, все это записывать.

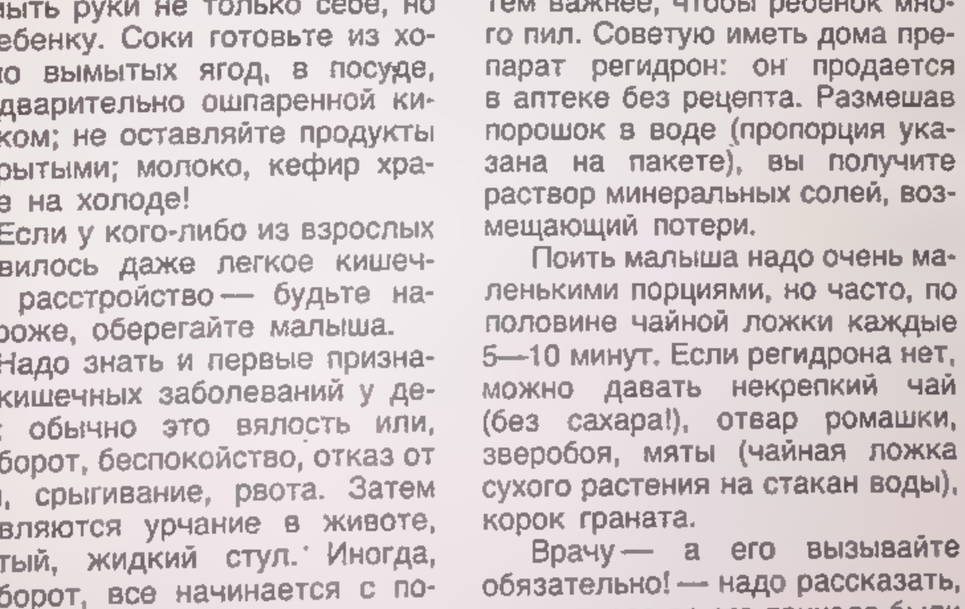


Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

Среди огорчений, которые приносят летние дни,— укусы комаров. Старайтесь защититься от них с помощью сеток на окнах. Некоторым отпугивающим действием обладает запах гвоздичного масла, одеколона «Гвоздика». Попробуйте несколько раз в день протирать кожу ребенка раствором пищевой соды, пока на коже держится «содовое покрытие», комары менее охотно садятся на нее. Места укуса протирайте разведенным спиртом, одеколоном, расчесанные волдыри смазывайте бриллиантовым зеленым.

Если ребенок очень болезненно реагирует на укусы комаров, у него появляются большие волдыри — посоветуйтесь с врачом. Возможно, он назначит для уменьшения реактивности один из антигистаминных препаратов в малой, соответствующей возрасту ребенка дозе.

Моторное и психическое развитие на седьмом месяце ускоряется: к концу месяца ребенок хорошо ползает, уверенно передвигается на четвереньках, ползет за игрушкой, активно размахивает ею, может бросить. Некоторые дети присаживаются, опираясь на руку.

Сейчас ребенку самое время часть бодрствования проводить в манеже. Приходилось слышать возражение: «Манеж — тюрьма для ребенка». Не согласна! Малыша, который уже умеет ходить, манеж действительно ограничивает, но для детей 7—10 месяцев это почти спортивная площадка. Особенно удобен деревянный манеж. Его пространство достаточно, чтобы поползать, а потом, ухватившись за перильца, стать на коленки, а затем и подняться на ноги.

Можно, конечно, дать ребенку поползать и по полу, на расстеленном одеяле или паласе, предварительно проведя энергичную уборку, лучше всего — с помощью пылесоса.

Усиливающаяся подвижность расширяет возможности познания окружающего мира. Ребенок подолгу сосредоточенно рассматривает различные предметы, незнакомых людей. У него появляется очень важное умение прислушиваться к звукам, к речи взрослых, он начинает лучше ее понимать. В ответ на вопросы: «Где часы?», «Где лампа?» — он находит взглядом названный предмет на знакомом месте, а затем может и обнаружить его в других местах.

Темпы физического развития, наоборот, несколько замедляются: прибавка массы тела за месяц — 550—500 граммов, а иногда и еще меньше, роста — 1,5—2 сантиметра.

Е. П. БОМБАРДИРОВА,
кандидат медицинских наук,
старший научный сотрудник
Института педиатрии АМН СССР

С ЛЕГКИМ ПАРОМ!

Слушай, как ты относишься к бане?— спросил меня недавно знакомый ученый-курортолог. Он занимается, в частности, изучением влияния банных процедур на здоровье человека. И, как говорят, на этом деле не один веник истрепал.

— К бане?— Я пожал плечами.— Каждую неделю принимаю ванну. Так сказать, в целях гигиены...

Мой знакомый поморщился и продекламировал:

— «Десять преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин». Понял? Строки из очень древнего индийского трактата. Правда, здесь ничего не говорится о парилке. А это, я тебе скажу, настоящее волшебство...

И так это было сказано, что я сразу понял: до сих пор я вел просто неполноценную жизнь.

— Но это дело исправимое,— успокоил меня знакомый.— Стоит только тебе начать париться. Под моим руководством, разумеется...

И мы пошли в баню. Для компании взяли с собой племянника ученого — начинающего физкультурника и будущего учителя физкультуры.

В раздевалке ученый спросил:

— А что вы вообще знаете о влиянии бани на организм человека?

Физкультурник достал из сумки блокнот и с выражением, как на экзамене, зачитал:

— В результате банной процедуры изменяется функциональное состояние органов и систем организма, а также внутриклеточный обмен веществ. Это повышает сопротивляемость организма воздействию неблагоприятных условий и способствует развитию защитных и компенсаторных механизмов. В итоге человек становится крепче, здоровее...

По всему было видно, что теоретически физкультурник к банной церемонии подготовился отлично.

Я добавил, что ко всему прочему баня повышает и работоспособность.

— Неплохо,— оценил ученый.— Теоретически неплохо. Теперь дело за практикой...

— С чего начнем?— бодро спросили мы.— Разумеется, с парилки?

— Ни в коем случае,— услышали в ответ.— К встрече с горячим паром надо подготовиться. Особенно это важно для новичков, пожилых людей, а также больных с повышенным артериальным давлением (разумеется, если парная им не противопоказана) и неврозами. Такие люди обязательно должны принять горячий душ в течение 2—3 минут. Остальные могут ополоснуться под теплым душем.

Когда я открыл дверь в парилку и перешагнул порог, мне показалось, что шагнул я в мартеновскую печь. Но сверху тотчас же донеслось:

— Закрывай дверь, парень! Все тепло выпустишь.

Физкультурник резво поднялся на самую верхнюю полку. И замер там, как изваяние.

— А вот этого не следует делать,— осадил его дядя.— Сначала нужно 5—7 минут постоять внизу или полежать спокойно на средней полке...

И ученый объяснил, что сразу начинать париться нельзя. Тело должно предварительно прогреться при относительно невысокой температуре воздуха. Это вызовет необходимое расширение сосудов кожи, и начнется потоотделение.

— Новичок может таким заходом и ограничиться,— добавил наш наставник.— Веник ему лучше отложить до следующего раза.

Мы улеглись на среднюю полку, подстелив полотенце, и принялись ждать начала потоотделения. У физкультурника закапало с носа через три минуты, у меня — через четыре.

— Это хорошо,— одобрил ученый и пошутил: — Вот когда с вас семь потов сойдет, тогда поймете, почем фунт здоровья...

Затем мы узнали, что с баней шутки плохи. Тут все надо делать постепенно. Если, например, после первого посещения парной на другой день вы чувствуете себя бодро, в другой раз время, проведенное в парной, можно увеличить на 1 минуту и постепенно перейти к 2—3-разовым заходам. Но общее время, проведенное в парилке, разумеется, в зависимости от возраста, самочувствия, температуры в парилке, не должно превышать 30 минут. Это для здоровых, сильных и молодых. Людям среднего и пожилого возраста лучше это время сократить.

Обычно температура воздуха в парилке на уровне головы на 15—20° выше, чем у ног. Поэтому, чтобы избежать теплового удара, если нет возможности лечь, сядьте на корточки и погрейтесь в таком положении.

Для того чтобы равномерно прогреть все части тела, опытные парильщики обычно лежат на средней полке, поворачиваясь с боку на бок. Такое положение облегчает работу сердца.

— Погрелись 5—7 минут,— продолжал наставлять ученый,— не вставайте резко на ноги: можно на мгновение потерять равновесие и упасть. А выйдя из парилки, не ложитесь сразу отдыхать. Походите 2—3 минуты...

Как выяснилось, отдыхать между заходами в парилку надо 15—20 минут (5—7 минут в мыльном отделении, затем в раздевалке). В это время можно выпить маленькими глоточками стакан крепкого чая, кваса или минеральной воды.

— Ну вот,— заныл начинающий физкультурник.— Отдых, чай. Зачем же мы принесли с собой сразу два веника: березовый и дубовый? Ты обещал познакомить нас с парилкой во всех тонкостях.

— Не торопитесь,— ответил наставник.— Парятся с веником после первого или даже второго захода в парилку, когда организм хорошо подготовлен к более сильным температурным воздействиям.

Когда мы в третий раз зашли в парилку, ученый сказал:

— А теперь приготовим ароматный пар!

Он открыл небольшой пузырек, накапал из него в тазик с водой, зачерпнул воды кружкой и плеснул в печь. Печь сердито зашипела, и нас обдала волна жара. По парилке поплыл аромат мяты.

— Прямо как в жаркий летний день на лугу,— сказал начинающий физкультурник.— Благодать!

Из кратких объяснений ученого мы узнали: прежде чем начать готовить ароматный пар, надо убедиться — температура и влажность воздуха в парилке вполне подходят. Как это сделать? Заберитесь на среднюю полку. Подышите. Если воздух не обжигает и не сушит носоглотку, значит, все в порядке.

Обычно на 3 литра горячей воды добавляют 7—10 мятных капель или половину чайной ложки эвкалиптового масла. Можно добавить настой мяты, липового цвета, еловых иголок. Или половину чайной ложки меда, или полчайной ложки сухой горчицы. Горчицу предварительно нужно хорошенько прожарить.

— А теперь ложись! — приказал мой знакомый племяннику и взял в руки сразу два веника.

Племянник покосился на решительного дядю и высказал заготовленный афоризм:

— В бане веник дороже денег

А я добавил, чтобы показать и свою теоретическую подготовку:

КРЕМ ИЗ РОМАШКИ, ЛОСЬОН ИЗ УКРОПА

Известно ли вам, что тонизирующим, смягчающим, противовоспалительным действием обладают не только специально приготовленные кремы и лосьоны, не только отвары и настои лекарственных растений, но и соки овощей, ягод и фруктов благодаря содержащимся в них фитогормонам, витаминам, микроэлементам, ферментам, эфирным маслам и дубильным веществам? Поэтому оставьте до зимы в холодильнике купленные в магазине косметические средства и внимательнее приглядитесь к тому, что растет у вас на грядке или попадается по пути во время загородных прогулок.

Мята, крапива, подорожник, валериана, чабрец, хвоя ели и сосны, молодые листья березы, липовый цвет давно привлекли внимание косметологов как средства, усиливающие обменные процессы в коже, а значит, оздоравливающие ее. Людям с любой кожей полезно не только делать примочки из этих трав, но и ежедневно умываться их настоем. Его готовят так: 1 столовую ложку сырья заливают 1 литром кипятка, настаивают 15—20 минут и процеживают.

А вот тем, у кого кожа жирная и пористая, придется немного потрудиться. Собрав зверобой, шалфей, мать-и-мачеху, тысячелистник, приготовьте из смеси этих трав настой из расчета 1 столовая ложка смеси на стакан кипятка. Одну часть настоя, добавив в него столовую ложку салицилового, камфорного или борного спирта, используйте для вечернего умывания, другую, но уже без спирта,— для утреннего. Советую из настоя приготовить кубики льда, которыми по утрам можно протирать лицо вместо умывания. Эта процедура оказывает тонизирующее действие на увядающую кожу. А теперь приведу несколько рецептов использования лекарственных растений для косметических целей.

РОМАШКА содержит дубильные вещества, эфирные масла (азулен). Оказывает противовоспалительное и дезинфицирующее действие. Настой готовится из расчета 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка. Такой настой особенно рекомендуется подросткам с жирной кожей.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК содержит каротин, смолы, фитонциды, витамин С, муравьиную, уксусную кислоты, азулен. Обладает противовоспалительным, успокаивающим действием. Настой тысячелистника из расчета 0,5 столовой ложки на стакан кипятка применяют для умывания чувствительной кожи. Кстати, тысячелистник входит в состав питательного крема «Аленушка», который предназначен для сухой чувствительной кожи.

РОЗА и ШИПОВНИК. Из лепестков этих растений можно приготовить розовую воду, которая хорошо освежает лицо. Лепестки заливают кипятком так, чтобы покрыть их, настаивают 15—20 минут, затем процеживают.

ЗВЕРОБОЙ. В его цветах содержится много каротина, витамина С, смолистых и дубильных веществ, эфирных масел. Настой зверобоя (из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка) применяют для уменьшения салоотделения при жирной коже лица и головы.

АЛОЭ. Сок этого растения, обладающий бактерицидными свойствами, используют для протирания жирной пористой кожи, склонной к воспалению (например, угревая сыпь у подростков). Тем, у кого кожа сухая, увядающая, сок алоэ можно добавлять в крем или накладывать салфетки, смоченные соком, на кожу, предварительно смазанную кремом. Сок алоэ легко приготовить самим: аккуратно оторвите 2—3 крупных листа, заверните их в бумагу или полиэтиленовый мешок и уберите на 8—10 дней в темное прохладное место, например, в холодильник. После этого сок можно отжимать.

МАСКИ

Один из наиболее удобных, доступных в домашних условиях способов ухода за кожей лица и шеи — косметические маски. Они усиливают кровообращение в коже, улучшают ее цвет, очищают и на некоторое время сокращают поры, смягчают и слегка отбеливают кожу. Этот эффект достигается при систематическом применении масок 2—3 раза в неделю.

Маску наносят на чистую кожу лица и шеи, за исключением век, предварительно умывшись или протерев лицо очищающим лосьоном. Эффект усилится, если есть возможность полежать 15—20 минут, расслабившись, на низкой подушке. Смывают маску теплой водой.

При сухой коже после маски наложите питательный крем, при жирной — умойтесь и протрите лицо лосьоном.

Во все косметические маски при сухой коже рекомендуется добавлять немножко растительного масла, сметаны, сливок или молока (можно ими перед наложением маски смазать кожу лица), так как необходимые для кожи вещества лучше всасываются, растворившись в жире.

Летом особенно полезны плодово-ягодные и овощные маски. Приготовить их несложно.

Ягоды (малину, землянику, клубнику, черную или красную смородину, рябину) растирают ложкой, фрукты (яблоки, айву, сливу, грушу, хурму) трут на мелкой терке до образования однородной кашицы, которую и накладывают на лицо и шею.

Хорошо стягивают поры, очищают кожу, снимают раздражение белково-ягодные или белково-овощные маски, а для сухой, увядающей — полезны фруктовые и овощные с добавлением взбитого желтка. Но сейчас, учитывая, что яйца могут быть заражены сальмонеллами, мы не рекомендуем их применять. Лучше не рисковать!

Если вам не удалось купить лосьон или туалетную воду, которой вы привыкли пользоваться, не огорчайтесь. Из арсенала средств, предлагаемых природой, вы легко приготовите их сами.

ЛОСЬОНЫ

Для жирной кожи: хвощ, липовый цвет, тысячелистник (по одной столовой ложке) залить 1,5—2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Слить в бутылочку и хранить в холодильнике.

Для морщинистой дряблой кожи: столовую ложку измельченного укропа (петрушки), чайную ложку измельченной дубовой коры (шалфея) и столовую ложку липового цвета залить 1,5—2 стаканами кипятка. Далее, как в первом рецепте.

Для чувствительной кожи с расширенными капиллярами: столовую ложку сухих лепестков розы (шалфея, ромашки, мяты, мелко изрубленной зелени петрушки, подорожника, алоэ) залить 1,5—2 стаканами кипятка. Далее, как в первом рецепте.

Чтобы улучшить состав самодельных лосьонов, можно добавить щепотку лимонной кислоты или столовую ложку любого кислого сока.

Лосьонами протирайте кожу лица вечером вместо умывания или днем, во время работы, чтобы уменьшить потовыделение.

КРЕМЫ

Кремы также можно приготовить самим, если в этом есть необходимость.

Кремы из ромашки. К 1/4 столовой ложки свежего сливочного масла добавьте 1/4 чайной ложки теплого настоя ромашки (1 столовую ложку ромашки залить стаканом кипятка) и тщательно разотрите. Крем готов. Настой ромашки храните в холодильнике, поскольку крем готовится на один раз.

Крем из рябины. Столовую ложку сливочного масла разотрите с чайной ложкой меда и столовой ложкой кашицы из растертых плодов рябины (можно яблока, груши, сливы, айвы, хурмы). Этот крем, как и другие, содержащие мед, не рекомендуется тем, у кого на лице расширены капилляры.

Н. П. ИСТОМИНА,
врач

Эта женщина — Надежда Федоровна Горохова — медсестра, специалист по лечебной физкультуре. Забегая вперед, скажу, что она была не единственной на трудном жизненном пути сестер. Не единственной, кто им помогал, искренне сочувствовал, поддерживал в трудную минуту — слава богу, сострадание, душевная чуткость, милосердие не стали совсем уж раритетами в наш меркантильный век. Были и другие. Но тем не менее именно Горохова стала им нянькой и массажисткой, опекуншей и подругой, требовательным воспитателем.

Долго, очень долго Надежда Федоровна не подпускала меня к сестрам. Мы познакомились, разговаривали по телефону, я несколько раз побывал у нее дома. И только почувствовав, что мною руководит не одно желание выполнить редакционное задание, Горохова начала рассказывать о жизни девочек, показывать их фотографии. А однажды по телефону я услышал: «Девочки ждут, они согласились встретиться с вами».

Маша и Даша родились 4 января 1950 года в Москве. Шесть лет врачи Института педиатрии АМН СССР и известный советский физиолог академик Петр Кузьмич Анохин выхаживали девочек, лечили, учили, наблюдали за их развитием. А развивались сестры не совсем как обычные дети, были и сюрпризы. В три года одна из девочек заболела воспалением легких, температура доходила до сорока. А у второй — никакого воспаления, и температура выше 37° не поднималась. Стали проявляться различия в темпераментах, характерах. Маша была более резка, обидчива, а Даша — помягче, поуступчивей, более любознательная, схватывала все быстрее. К семи годам сестры не только не могли ходить, но и сидели с трудом. Их перевели в Центральный научно-исследовательский институт протезирования и протезостроения Минсоцобеспечения РСФСР. Девочками занимался практически весь институт во главе с директором профессором Борисом Петровичем Поповым. В этом-то институте и познакомились Маша и Даша с Надеждой Федоровной.

Здесь была проделана поистине титаническая работа, чтобы девочки могли встать на ноги. Начали с трехколесного велосипеда: толчок ногой делает Маша, потом Даша... Не дни, не месяцы, а два года понадобилось для того, чтобы близнецы научились ходить на костылях, а потом надолго обходиться и без них. Здесь они научились читать и писать. И здесь же произошло осознание своего необычного состояния.

Потом несколько лет Маша и Даша провели в интернате для детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата в Новочеркасске. Там они получили среднее образование. Затем Надежда Федоровна перевезла их в Москву. Не знаю, по каким причинам, но жизнь и развитие девочек оказывались все дальше и дальше от интересов и внимания ученых, психологов, врачей. Почти 19 лет прожили они после возвращения из Новочеркасска в интернате для инвалидов и престарелых на Юго-Западе столицы. Жизнь текла спокойно, размеренно, серо, тускло. Сестры находились на государственном обеспечении, получали небольшую пенсию, буквально «пробитую» для них Гороховой после долгих хождений по инстанциям. Сначала это были 20 рублей, сегодня — 60 рублей. На двоих. За здоровьем следили врачи. Кто-то сердечно, заботливо, с искренним беспокойством, кто-то по обязанности. И все 19 лет сестры старались избегать встреч с любопытными, их взглядов, в которых сквозила порой жалость, а порой неприкрытый испуг.

Перечитываю записи многочисленных бесед с Машей и Дашей, которые были сделаны еще там, в интернате. Прослушиваю магнитофон. Какие они похожие! Какие разные! Перебивают, дополняют друг друга, а некоторые фразы произносят вместе, в один голос:

«Как мы живем? Нормально. Трудно, по-разному. Ссоримся, миримся. Раньше чаще ссорились, дрались даже. Постепенно учились беречь друг друга. Ко многому привыкли. Например, к бесцеремонным взглядам. Знаешь, мы стали очень злыми. Порой даже к тем людям, которые к нам хорошо относятся. Иногда кажется, что вся их забота — это просто бремя, которое они взвалили на себя и тащат. И не знают, как сбросить. Мы понимаем, что часто несправедливы. Но порой просто больно... Мы не жалуемся тебе, не стонем. Мы боремся за жизнь, боремся с жизнью. Можем и хотим работать. Например, шить что-нибудь. Увы, нет швейной машинки, отняли. Мы не хотим чувствовать себя иждивенками. У нас две головы, четыре руки — на что-нибудь мы способны! Работать хотим, чтобы ощущать себя нужными и чтобы подработать к нашей небольшой пенсии. Ты спрашиваешь, почему нам так тошно в этом доме инвалидов? Да потому, что мы хотим быть полезными в меру наших сил. Мы же люди! Но, кажется, никто, кроме нас, так не считает».

В январе этого года Маша и Даша отказались вести растительное существование в доме-интернате. Их положили на лечение в стоматологический комплекс ММСИ имени Н. Семашко. Здесь они встретили 1989 год и свое тридцатидевятилетие. Их окружили заботой и вниманием. Светлая, удобная палата, внимательный и тактичный медперсонал. И вырвалось отчаяние, скрываемое многие годы. Сестры не хотят возвращаться в дом инвалидов и престарелых. Не хотят и не могут! Они уже совсем не те, какими я увидел их в прошлом году. Исчез — или почти исчез — страх перед «вершителями» их судьбы. Появились твердость суждений, требовательность. Появилась надежда на изменения в жизни.

«Мы долго молчали, больше не хотим! Ведь если здесь нам создали человеческие условия, значит, можно сделать так, чтобы и дальше мы жили, как люди. Мы получили массу писем, переводы, посылки. Нас поддерживают, приглашают в гости, а некоторые предлагают поселиться у них насовсем. Мы бесконечно благодарны всем этим людям. Стараемся ответить на каждое письмо, но их так много. Пусть простят нас те, кому не успели ответить. Нам очень и очень дорого внимание людей, их забота...»

Да, неиссякаем поток людской доброты. Идут и идут сестрам Кривошляповым денежные переводы: пять, десять, пятьдесят рублей... Откликнулись школьники, студенты, пенсионеры, трудовые коллективы. Очень часто приходят конверты с деньгами без обратного адреса — и поблагодарить-то некого. Да люди, собственно, и не ждут благодарности. Просто ими движет безотчетный порыв помочь, поддержать хоть малостью. И, знаете, большинство писем и переводов близнецы получили от ребят и пенсионеров. Значит, доброта, милосердие заложены в нас изначально. Но, взрослея, мы как бы задвигаем на задний план, заваливаем ворохом суетных дел потребность сострадать, сочувствовать, сопереживать чужой беде. А на склоне лет вновь возвращаемся к этим непреходящим ценностям

Не остались безучастными к нуждам сестер и ведомства. Маша и Даша не будут больше испытывать материальные затруднения — размер пенсии им увеличен до 100 рублей в месяц. Кроме того, на их текущем счету скопилось несколько тысяч рублей. Они даже смогли купить себе магнитофон, о котором так долго мечтали. А кооператив «Алгоритм» из Закарпатья подарил им компьютер для игр с набором кассет и цветной телевизор «Темп». Но, пожалуй, самое главное — решился вопрос с жильем. В интернате № 6 специально для близнецов выделена однокомнатная квартира со всеми удобствами, с большой лоджией.

Еще раз убедился: любые неразрешимые проблемы разрешимы, если во главу угла ставятся не ведомственные интересы, а интересы человека. И еще убедился — доброта спасет мир.

Валерий ГОЛУБЦОВ,
корреспондент АПН,
специально для
журнала «Здоровье»

Фото С. КУЗЬМИНА

Генеральный директор известной западногерманской фирмы «Майра» Вильгельм Майер (слева) передает в дар сестрам уникальную коляску, изготовленную для них по индивидуальному проекту.

Облепиха

Рисунок А. ЮДИНА

Облепиха крушиновидная — это ветвистый колючий кустарник или небольшое деревце высотой до 6 метров с темно-серой или буровато-серой корой. Листья очередные, цельные, линейно-ланцетные, суженные в короткий черешок. Растение двудомное, цветки мелкие, невзрачные, желтоватые Женские сидят по два — пять в пазухах веток или колючек на коротких цветоножках, мужские собраны в короткие колоски. Плод — шаровидная или овальная оранжевая мясистая костянка с одной коричневой гладкой косточкой.

Плоды густо покрывают, как бы облепляют, концы ветвей, от чего растение и получило свое название. Цветет одновременно с появлением листьев. Плоды созревают в сентябре — октябре, не опадают до весны. Растет облепиха по берегам рек, озер, по поймам и заболоченным местам, на песках и скалах в Западной и Восточной Сибири, на Кавказе, в Казахстане, Средней Азии. Встречается в Прибалтике, Молдавии. Создаются плантации облепихи на Алтае, в Бурятской АССР.

Многие садоводы-любители успешно выращивают облепиху на своих садовых участках. Размножается она семенами и вегетативно. Для посадки выбирают открытые, светлые, защищенные от ветра участки. Хорошо размножается корневыми отпрысками и зелеными черенками. Начинает плодоносить на четвертом-пятом году. Для нормального плодоношения на каждые шесть женских кустов достаточно одного мужского

Сбор плодов облепихи начинают в период созревания, когда они приобретают желтую или красно-оранжевую окраску и упругость, при срывании не раздавливаются. Перезрелые плоды становятся мягкими, превращаются в руках в липкую массу. Поэтому со сбором ягод не затягивайте.

Плоды срывают руками или, чтобы не мешали колючки, проволочным пинцетом — в пакет, мешок. Промышленный сбор чаще всего проводят после морозов. Замороженные плоды отряхивают с веток прутьями на брезент или пленку. Удары должны быть несильными, иначе они повредят побеги. Мороженые плоды не заготавливают в солнечную погоду: подтаявшая от солнечных лучей кожица при отряхивании может отделиться от мякоти плода, которая остается на ветвях.

Хранят плоды в деревянных бочках или в тканевых мешках в прохладном, защищенном от света месте. Их используют для приготовления богатых витаминами соков, сиропов, желе и варенья. Ягоды содержат каротиноиды (провитамин А), витамины С, B_1, B_2, B_6, K_1, Е, Р, фолиевую кислоту (витамин группы В), углеводы, органические кислоты (яблочную, винную, щавелевую), дубильные вещества, флавоноиды, жирные кислоты (олеиновую, линолевую, линоленовую), азотсодержащие соединения, микроэлементы и фитонциды

В медицинской практике широко применяется облепиховое масло Наружно — для заживления ран, лечения ожогов, трофических язв, в гинекологической практике — для заживления эрозий, в офтальмологии — для лечения повреждений роговицы глаз. Благодаря своим антибактериальным свойствам облепиховое масло используется в дерматологии. В болгарской фитотерапии, например, вместо масла рекомендуется прикладывать к пораженным участкам свежие плоды.

Применяется облепиховое масло и внутрь. Оно улучшает липидный обмен в печени, защищает биологические мембраны от повреждающего действия химических агентов, показано после операций на пищеводе, страдающим онкологическими и другими заболеваниями.

Для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей рекомендуются ингаляции облепихового масла. При острых и хронических гайморитах в верхнечелюстную пазуху вводят 4—5 миллилитров стерильного облепихового масла, а страдающим хроническим и острым ларингитом и фарингитом смазывают слизистую оболочку ватным тампоном, смоченным облепиховым маслом, или проводят масляные ингаляции по 15 минут ежедневно. На курс лечения — 10 процедур.

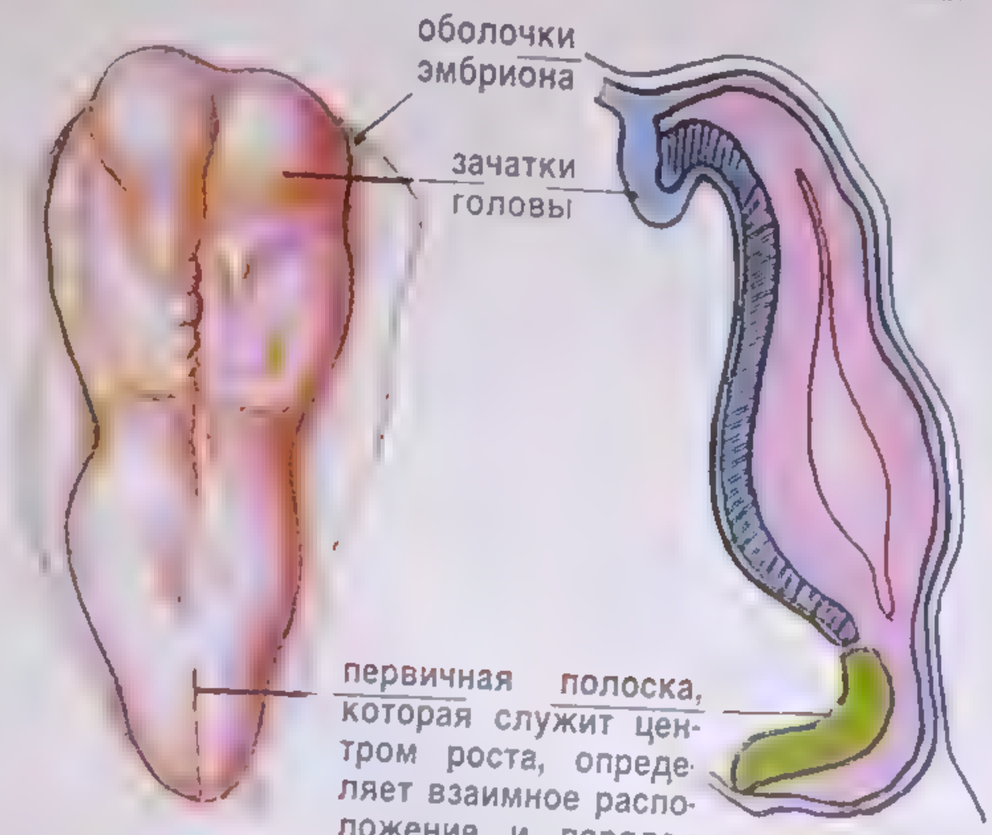
Свежие плоды и сок облепихи оказывают бактерицидное действие, стимулируют пищеварение. Их рекомендуют при пониженной кислотности желудочного сока, атонических запорах, используют в комплексном лечении больных токсическим гепатитом, назначают как естественный поливитамин

В косметической практике сок применяется как мягчительное, тонизирующее, питательное и повышающее упругость кожи средство.

Многие выращивают облепиху на своих садовых участках. Расскажу о способе получения облепихового масла в домашних условиях. Для этого из свежих плодов выжимают сок Оставшуюся кожуру плода и косточки после удаления сока высушивают, измельчают (можно в кофемолке) и заливают в термосе растительным маслом (1:2), нагретым до 60°. Время настаивания сутки. Затем жидкую часть — масло — сливают. Можно вторично залить остаток растительным маслом и полученный второй слив использовать для добавки к салатам, в косметические маски и кремы. Сок облепихи для сохранения консервируют или растирают плоды с сахаром в пропорции 1:1,5 или 1:2.

В. Э. ГУСЕЙНОВА,
кандидат
фармакологических наук

Зародыш человека на стадии закладки нервной системы



Закончилась восьмая неделя Эмбрион вырос до 3 сантиметров Его масса — 11 граммов.

Не правда ли, он напоминает древнего божка? Как жаль, что именно теперь, когда сформированы зачатки всех органов, судьба его висит на волоске, ибо большинство абортов приходится на 8—12-ю недели. Посмотрите на него, подумайте: у него уже есть все, чтобы стать человеком!

Такие стадии развития проходит в период от 5 до 8 недель

1 — рука,
2 — нога будущего ребенка

Рисунки А ЕВСЕЕВА

ОВОЩИ — ЭТ

Лето — пора овощей и фруктов. Многие выращивают их на своих садовых участках. Плоды — кладезь витаминов, содержат они и необходимые организму микроэлементы и клетчатку. Старайтесь приготовить из них самые разнообразные блюда. Экспериментируйте, пробуйте самые различные сочетания и не забывайте: красиво оформленное блюдо всегда вызывает аппетит.

Напоминаем, что плоды могут быть загрязнены различными микробами, вирусами, яйцами глистов, остатками удобрений и пестицидов, поэтому тщательно мойте их питьевой водой.

И еще один совет: овощные салаты необязательно заправлять майонезом или сметаной, гораздо полезнее растительное масло. Для пикантности можно добавить немного растертого чеснока, мелко нарезанной зелени или чуть-чуть сахара и сок лимона.

Излюбленным десертом детворы всегда были различные муссы и желе.

БУКЕТ ИЗ ОВОЩЕЙ

На круглое блюдо или в неглубокий салатник уложить подготовленные овощи, нарезанные кружочками и кольцами. Украсить зеленью петрушки или кинзы, травой регана, зеленым луком. Отдельно можно поставить растительное масло или любую заправку по вкусу.

Салат зеленый — 20 граммов, перец болгарский — 30 граммов, помидоры свежие — 40 граммов, огурцы свежие — 30 граммов, зелень петрушки или кинзы — 20 граммов, трава реган — 10 граммов

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ

Помидоры и огурцы промыть, нарезать кружочками и уложить горкой в салатник на листья зеленого салата вперемежку с репчатым луком. Полить растительным маслом или салатной заправкой.

Помидоры и огурцы свежие — по 40 граммов, лук репчатый — 20 граммов, заправка — 30 граммов.

САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ

Салат зеленый перебрать, промыть, нарезать на части, полить маслом или майонезом, посолить, перемешать. Уложить в салатник горкой на листья зеленого салата. Можно добавить вареное вкрутую яйцо.

Салат зеленый — 100 граммов, майонез — 25 граммов.

Секретами своей кухни поделилась мастер-повар Р. М. РЫКУНОВА.

Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

ЭТО ЗДОРОВО!

Ягоды для них могут быть самые разные. Готовить желе и муссы несложно. Нужно только заранее растворить желатин. Его кладут на 60 минут в холодную кипяченую воду. После полного растворения доводят до кипения и процеживают.

Если нет желатина, вспомните рецепты наших бабушек. Отожмите ягоды, мезгу отварите с сахаром, процедите и на фруктовом отваре заварите чуть более густую манную кашу. К концу варки, помешивая, влейте отжатый сок. Охладите и взбейте венчиком или миксером до пышности. Разложите в вазочки, украсьте ягодами, полейте соком.

Некоторые хозяйки применяют для быстрого приготовления мусса яичный белок. Сейчас, учитывая повышенную заболеваемость сальмонеллезом, использовать в пищу сырые яйца ни в коем случае нельзя! Поэтому советуем готовить мусс на желатине или с манной крупой.

МУСС ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ

Мусс готовится так же, как вишневое желе, охлаждается до 30°, затем его взбивают до пышной массы и разливают в подготовленные формы. При подаче на стол мусс можно полить соком.

Земляника садовая — 300 граммов, сахар — 150 граммов, желатин — 30 граммов, вода — 0,8 литра.

ЖЕЛЕ СЛОЕНОЕ

Формы для слоеного желе промыть, поставить на лед и наливать поочередно в равных количествах разное по цвету желе. Как только один слой застынет, наливать следующий, и так до заполнения формы. Дать хорошо застыть, затем форму опустить на несколько секунд в теплую воду и выложить желе из формы на блюдо, украсить фруктами

ЖЕЛЕ ВИШНЕВОЕ

Вишню промыть, удалить косточки, отжать сок и хранить его на холоде. Оставшуюся мезгу залить горячей водой и варить 8—10 минут. Отвар процедить, добавить сахар, довести до кипения, удалить пену, затем добавить подготовленный желатин. В сироп влить отжатый сок, положить лимонную кислоту. Разлить по формочкам.

Вишня — 500 граммов, желатин — 30 граммов, вода — 0,7 литра, лимонная кислота — 1 грамм, сахар — 160 граммов.

ЖЕЛЕ МОЛОЧНОЕ

Молоко вскипятить, охладить до 30°, добавить подготовленный желатин, перемешать, процедить. Разлить по формочкам.

Молоко — 0,7 литра, желатин — 30 граммов, вода — 0,24 литра.

фото В. СМИРНОВА

КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ПРИЕМ ВЕДЕТ ХИРУРГ

в венах ног: их надо делать, сняв с ноги эластичный бинт

— Какие упражнения вы мне порекомендуете?

— Любые движения ногами в положении лежа: попеременный подъем ног, движения, имитирующие езду на велосипеде сгибание и разгибание ног в коленях. Но учтите, упражнения можно выполнять только в том случае, если нет осложнения — язв или тромбофлебита.

— Скажите, пожалуйста, а как я узнаю, если вдруг возникнет тромбофлебит?

— В этом случае обычно ощущается острая боль по ходу вены, она уплотняется, кожа над ней краснеет может повыситься температура тела В таком случае надо лечь в постель и немедленно вызвать врача.

Постарайтесь этого не допускать. Найдите время, чтобы хотя бы часть пути на работу или с работы пройти пешком, выбирайтесь в выходной за город, чтобы зимой 1—1,5 часа походить на лыжах, летом плавайте, а лучше, если есть возможность, купите абонемент и круглый год плавайте в бассейне, вам это очень полезно. Это поможет и лишние килограммы сбросить Но не переусердствуйте: нагрузка не должна быть чрезмерной, не должна вызывать усталости и появления отеков

— Знаете, профессор, мне недавно сказали, что при варикозном расширении вен вредно часто мыть ноги. А я каждый день принимаю душ. Как же быть?

— Купание совсем не вредно, только не трите мочалкой то место, где у вас пятно на ноге. Кстати, ничем, кроме питательного крема, ногу мазать не надо

— И еще у меня к вам такой вопрос. Два месяца назад я простудилась, у меня был сильный кашель, и мне показалось, что вены стали больше выбухать, увеличилось и темное пятно на ноге. Чем это объяснить?

— Во время кашля повышается внутрибрюшное давление: из-за этого усиливается растяжение вен, нарушается отток крови из них, что способствует прогрессированию заболевания. Старайтесь принимать все меры, чтобы скорее избавляться от кашля. Впрочем, так же, как и от запоров, чтобы не приходилось тужиться.

— А я как раз этим страдаю...

— Это недопустимо. Следите за тем, чтобы кишечник работал регулярно. Ешьте больше овощей, особенно капусты и свеклы. Утром натощак выпивайте стакан холодной воды, съедайте замоченные с вечера в кипятке 8—10 ягод чернослива. Попробуйте на ночь выпивать стакан кефира, добавив в него столовую ложку растительного масла. Если все это не помогает, принимайте слабительные средства И вам непременно надо похудеть. И еще: круглыми резинкам, поддерживающими чулки, вы, надеюсь, не пользуетесь?

— Сейчас их, думаю, никто не носит. Предпочитаю колготы, а поверх них надеваю резиновые панталоны. А что, я неправильно поступаю?

— Да нет, вы можете все это носить, но при условии, чтобы резиновые панталоны не сильно сдавливали бедра. Ложась спать, ноги кладите на валик или на небольшую подушку, тогда они меньше будут отекать.

— Профессор, я слышала, что некоторым больным вводят в вену лекарство склерозант. Мне этот метод не подходит?

— Что вам сказать о склеротерапии? Этот метод заключается в следующем. В вену вводят вещество, вызывающее в ней воспаление, затем стенки ее склерозируются и как бы склеиваются. Просвет вены закрывается, то есть она перестает функционировать. Но этот метод нерадикален, а главное — склерозирующее вещество может попасть в систему глубоких вен и вызвать их тромбоз. Кроме того, он не избавляет от возможного рецидива заболевания. Так что лучше не будем рисковать. Постарайтесь поскорее уладить ваши домашние дела, и мы определим вместе с вами день операции

Репортаж
с консультативного
приема вела
Я. ТАНИЧЕВА

В РЕДАКЦИЮ ПРИШЛО ПИСЬМО

«По работе мне часто приходится просматривать зарубежную научную периодику. А недавно в одном из иностранных журналов прочла о том, какое пагубное воздействие оказывают на организм медицинские банки. Я хотела бы знать, действительно ли весь мир отказался от этой процедуры и, главное, как относятся к ней наши врачи».

О. ДОРОХОВА, МОСКВА.

ТАК СТАВИТЬ ЛИ БАНКИ?

Отвечает врач пульмонологического отделения Московской клинической больницы имени С. П. Боткина кандидат медицинских наук С. Н. БЕЛЕНЬКИЙ

— Лет 10—15 назад в нашу больницу с тяжелой пневмонией поступил гостивший в Советском Союзе президент Европейской ассоциации анестезиологов и реаниматологов. Когда к нему подошла медсестра, собираясь поставить банки, он возмутился и отказался наотрез. Его чрезвычайно удивило что у нас для лечения заболеваний органов дыхания все еще широко применялся этот способ, тогда как европейские и американские врачи уже давно от него отказались

Этот случай произошел больше 10 лет назад, когда мы, как говорится, знали только об одной стороне медали. Как известно, банки активизируют кровоток. И это расценивалось положительно, поскольку усиливший-ся кровоток способствует выведению из организма некоторых вредных веществ, образующихся при воспалительном процессе.

А теперь исследования высветили и оборотную сторону медали. Дело в том, что банка не только втягивает кожу, но воздействует и на более глубоко лежащие ткани, в том числе и на капилляры. Под влиянием этой процедуры расширяются так называемые поры Кона и каналы Ламберта в легких, по которым происходит миграция микроба-возбудителя. А усилившиися капиллярный кровоток может способствовать беспрепятственному распространению инфекции на все новые доли, сегменты и даже на здоровое легкое.

Именно поэтому врачи не рекомендуют в настоящее время эту процедуру при таких заболеваниях, как острые трахеит, ларингит, бронхит, пневмония.

А при гноиных заболеваниях: хронических бронхитах, плевритах, бронхоэктатической болезни — проводить эту процедуру в ряде случаев просто опасно, потому что расширения, появляющиеся в стенках бронхов под воздействием банок, становятся благодатным местом для развития нагноительных процессов.

Категорически противопоказаны банки при наличии опухолей, как злокачественных, так и доброкачественных, поскольку способствуют росту новообразований

Так что, когда кто-то из членов вашей семьи вдруг заболеет, и вы соберетесь поставить ему банки, обязательно посоветуйтесь с врачом — надо ли это делать, особенно в начальных стадиях заболевания.

От редакции.

Все мы знаем, что банки пока еще ставят. Ставят и дома, и в поликлиниках. Ставят, что греха таить, даже в стационарах. Правда, кое-где их заменили баночным массажем. Только выход ли это?

Мы попросили специалистов Министерства здравоохранения СССР разобраться в этом вопросе и внести полную ясность

Об этом — в одном из номеров нашего журнала

...ческое сдавление желч- или на правом боку, положив на выводящего протока и сильную

Держите меня крепче!

ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ

Одно из заметных событий этого периода — продолжающееся (а у некоторых детей только начавшееся) прорезывание зубов. Чаще всего на восьмом месяце у малыша уже есть четыре зуба — два нижних и два верхних резца. Значит, можно менее тщательно протирать пюре, каши варить погуще; пора и понемножку учиться жевать. Жевание улучшает кровообращение в деснах, укрепляет зубы и, конечно, готовит ребенка к предстоящему в недалеком будущем переходу на общий стол.

Раз-два в день во время кормления давайте ему в ручку сухарик, кусочек подсушенного белого хлеба. Он попытается его сначала сосать, а потом начнет и чуть-чуть откусывать...

Если это получается у него хорошо, вымойте яблоко, почистите, разрежьте на четыре части, выньте зернышки и предложите малышу в качестве десерта погрызть такую четвертушку.

На восьмом месяце в питании малыша уже можно использовать практически любые овощи и фрукты. В овощной суп, например, класть цветную капусту, кабачок, немного зеленого горошка, репки. Фруктовое пюре готовить из спелых слив (если у малыша нет склонности к частому стулу), персиков, абрикосов (если нет диатеза), сок — из черной и красной смородины, крыжовника, вишен, черники.

Почти все дети любят арбузы, и фруктовое пюре можно заменить кусочком арбуза, примерно 30—40 граммов. Но не будем забывать о нитратах; в бахчевых культурах при неправильном внесении минеральных удобрений они накапливаются довольно интенсивно. Не советую поэтому выбирать очень крупные экземпляры — можно заподозрить, что они «перекормлены» удобрениями.

Напомню, что арбуз, прежде чем надрезать, надо хорошенько вымыть. Поскольку концентрация нитратов выше у корки, для малыша вырежьте кусочек из сердинки. Такие же предосторожности надо соблюдать, если решите угостить ребенка дыней.

Режим питания остается прежним, но в самой процедуре еды появляются новшества. Бутылка с соской должна постепенно уходить из обихода. Не только сок, но и кефир во время дневных кормлений давайте из чашки. И пусть малыш сам активно держит ее двумя руками (а вы, конечно, будете его подстраховывать).

Пробуйте постепенно отказываться и от соски-пустышки. Чем раньше вы это сделаете, тем меньше риска неправильного формирования прикуса. Кроме того, замечено, что дети, долго сосавшие пустышку, позднее овладевают речью.

На восьмом месяце большинство детей уже хорошо ползает, а многие, найдя опору, самостоятельно выпрямляются и встают на колени, а то и на ножки.

Если ваш ребенок уже достаточно окреп и активно садится в кроватке сам, без вашей помощи, можно сажать его на горшок, а не просто держать над горшком или тазиком, как вы это делали до сих пор. Сажайте его после сна, если он проснулся сухим, после еды. И будьте, пожалуйста, осторожны, терпеливы, доброжелательны, чтобы эта процедура не вызвала неприятных ощущений, не отпугнула от горшка. Всякий раз успех малыша поощряйте добрым словом, улыбкой, закрепляя этот необходимый навык. Не советую оставлять ребенка одного на горшке или подолгу (свыше 5—7 минут) удерживать его на горшке с помощью игрушек. Кроме того, горшок не должен быть холодным, слишком большим или слишком маленьким. И, конечно, после каждого употребления его надо ополаскивать, а в конце дня мыть с мылом.

Продолжайте закаливание малыша, массаж и гимнастику. Сейчас особенно полезны упражнения, готовящие ребенка к ходьбе. Вот, к примеру, такое: обхватите голени ребенка, лежащего на спине так, чтобы большие пальцы ваших рук легли на их задние поверхности, а остальными четырьмя фиксируйте колени. Подымите выпрямленные ноги ребенка до вертикального положения и опустите их. Повторить это упражнение можно до 6 раз подряд. Его цель — укрепление мышц живота и ног.

Побуждайте малыша, лежащего на животе, подымать при этом голову и всю верхнюю часть туловища — это укрепляет мышцы спины и плечевого пояса; помогайте ему вставать из такого положения на колени, а затем и на ножки.

Если он пытается переступать, поддержите его инициативу: пусть сделает несколько шажков, держась за ваши руки. А вы приговаривайте какую-нибудь ритмическую считалочку типа: «Раз, два, три, четыре. Катю мы шагать учили».

Дети этого возраста уже от-

Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА.

ГИПЕРТО-БОЛЕЗНИ

200 миллилитров. Держать настой в холодильнике можно не более 3 суток. Разница между пятнадцатиминутным настоем и тридцатиминутным в том, что в первом больше сохраняется витамин С, а во втором из плодов экстрагируется гораздо больше калия и магния. Оптимальный вариант для гипертоников — чередование этих напитков.

Сушеные плоды шиповника, положенные в сухое и темное место, сохраняют свои полезные свойства круглый год.

МАЛИНА И ЗЕМЛЯНИКА благотворно сказываются на обмене веществ страдающих гипертонической болезнью благодаря содержащимся в них органическим кислотам и флавоноидам. Что касается земляники, полезны не только ее ягоды, но и отвар из листьев (1 столовая ложка листьев, сухих или свежих, на один стакан воды). Помните только, что у некоторых людей с повышенной чувствительностью земляника может вызвать аллергическую реакцию.

Для снижения артериального давления издавна применяли КАЛИНУ, КЛЮКВУ, ЧЕРНУЮ СМОРОДИНУ. Из этих ягод можно готовить соки, компоты, желе, начинять ими пирожки или просто есть в сыром виде, калину хорошо с медом. Их лечебное действие также объясняется содержанием витаминов А, В, С, Р и микроэлементов — калия, магния.

Зимой эти ягоды можно хранить протертыми с сахаром, просто замороженными в морозильной камере холодильника, в виде герметически закупоренных компотов или так называемых варений-пятиминуток, а плоды калины можно сушить.

Если летом вы сделали заготовки из этих ягод, постарайтесь распределить их так, чтобы вам хватило «лесных и садовых лекарств» до следующего ягодного сезона. И еще хочу напомнить — посоветуйтесь с врачом, как подобрать оптимальное для вас сочетание ягод, чтобы избежать неблагоприятных побочных действий.

Г. В. ЦОДИКОВ,
доктор
медицинских наук

Не всем больным можно делать слепой тюбаж. Одно из противопоказаний — камни в желчном пузыре.

БЕЗЗОНДОВОЕ ПРОМЫВАНИЕ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

Для того чтобы установить причины застоя желчи в желчном пузыре и желчных протоках, врач обычно назначает пациенту зондирование. Эта процедура позволяет проследить за характером отделения желчи, выяснить, почему она застаивается, промыть желчевыводящие пути.

Но устранить застой желчи можно и без помощи зонда — такое промывание желчных протоков именуется слепым тюбажем. Слепым он называется потому, что желчь поступает в двенадцатиперстную кишку, а затем выводится во время дефекации, тогда как во время зондирования желчь, вытекающую из зонда, видно хорошо.

Обычно эту процедуру врач назначает при гипокинезии желчного пузыря, при хронических запорах, поскольку наполненный кишечник способствует застою желчи в пузыре. Особенно полезен тюбаж после родов, поскольку гормональные сдвиги, сопутствующие беременности, и механическое сдавление желчного пузыря могут привести к образованию камней. Показана эта процедура и тем, у кого удален желчный пузырь, и страдающим ожирением, и просто после переедания. Проводить ее надо раз в десять дней. Но все равно в любом случае консультация врача необходима, поскольку не всем больным можно делать слепой тюбаж. Одно из противопоказаний — камни в желчном пузыре. Дело в том, что при активизации двигательной функции желчного пузыря камни могут сдвинуться и закупорить просвет желчного протока. В этом случае без экстренного хирургического вмешательства не обойтись.

Нельзя проводить эту процедуру и при язве двенадцатиперстной кишки. Излившийся в кишку избыток желчи будет раздражать ее слизистую оболочку и способствовать прогрессированию болезни.

Делают слепой тюбаж утром натощак. Для этой процедуры годятся воды малой и средней минерализации, такие, как Боржоми, Нарзан, Арзни, Миргородская, Славяновская, Смирновская. Под влиянием минеральной воды желчь разжижается, становится менее вязкой, улучшается двигательная функция желчного пузыря. Какую именно воду выбрать, подскажет лечащий врач.

Минеральную воду перед употреблением подогрейте до температуры 45—55°С. Предварительно не забудьте откупорить бутылку. Поставьте ее в кастрюлю с теплой водой или перелейте минеральную воду в какую-нибудь металлическую посуду и подогрейте на огне.

Теплую воду пейте так: сделайте два-три небольших глотка и полежите 3—5 минут на спине или на правом боку, положив на область правого подреберья горячую грелку, обернутую полотенцем, чтобы сохранялось тепло и не возник ожог кожи. Тепло снимает спазм сфинктера желчевыводящего протока, расслабляет мускулатуру желчных путей, что способствует оттоку желчи. Затем сядьте или встаньте, сделайте еще 2—3 глотка и снова ляжте на 3—5 минут с грелкой.

Таким образом — маленькими глотками с 3—5 минутными перерывами — выпейте всю воду (0,5 литра) и полежите с грелкой еще 15—20 минут. Вся процедура займет не больше часа.

У некоторых уже после первой процедуры исчезает чувство тяжести в правом подреберье, пропадают отрыжка желчью, горечь во рту. Однако независимо от того, почувствовали вы облегчение или нет, повторите процедуру.

Во второй раз врачи нередко советуют добавить желчегонные средства. Из бутылки отлейте 1 стакан минеральной воды и растворите в нем 1/3 чайной ложки карловарской соли, или 1/2 чайной ложки ксилита, или 2 гранулы сорбита. Сначала этот раствор, а потом и оставшуюся чистую минеральную воду выпейте по вышеописанной методике.

Если добавленные желчегонные средства неприятных ощущений — боли в правом подреберье, отрыжки — не вызывают, их дозу в следующий, третий, раз иногда увеличивают. Карловарскую соль — до 1/2 чайной ложки, ксилита — до 1 чайной ложки, сорбита — до 3 гранул. Более высокие дозы этих средств недопустимы, так как они могут вызвать спазм сфинктера желчевыводящего протока и сильную боль в правом подреберье. Оптимальную для вас дозу желчегонных средств подберите вместе с лечащим врачом.

В КАБИНЕТЕ ЗАВЕДУЮЩЕГО ОДНОЙ ИЗ КАФЕДР ХИРУРГИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ 2-ГО МОСКОВСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА ИМЕНИ Н. И. ПИРОГОВА ПРОФЕССОРА ИГОРЯ ИВАНОВИЧА ЗАТЕВАХИНА БОЛЬНАЯ 45 ЛЕТ — ЖЕНЩИНА СТАТНАЯ, НО ЧРЕЗМЕРНО ПОЛНАЯ. ОСМОТР ПАЦИЕНТКИ ПОКАЗАЛ, ЧТО НА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЕ ГОЛЕНИ ЛЕВОЙ НОГИ ВЕНЫ РАСШИРЕНЫ И ВЫБУХАЮТ, НА КОЖЕ В ЭТОЙ ОБЛАСТИ БУРОЕ ПЯТНО, КОЖА СУХАЯ, ШЕЛУШАЩАЯСЯ.

НА ПРИЕМЕ БОЛЬНАЯ, СТРАДАЮЩАЯ ВАРИКОЗНЫМ РАСШИРЕНИЕМ ВЕН

— Скажите, когда вы впервые заметили, что у вас расширены вены на ноге?

— Давно, во время беременности. Мне было 25 лет.

— А вы обращались тогда к врачу?

— Нет, к сожалению. Молодая была, не представляла себе, чем это может обернуться в будущем. К тому же после родов стало лучше: вены на голени были едва заметны. Но спустя 3 года они опять начали выбухать и слегка потемнели, хотя никаких неприятных ощущений я тогда еще не испытывала. С годами же мне становилось все хуже и хуже.

— Ноги болят, устают?

— К вечеру очень устают, в голенях и стопах ощущается тяжесть, в икрах бывает ноющая боль. Очень чешется кожа в том месте, где появилось бурое пятно.

— Кем вы работаете?

— Я математик, преподаю в вузе. И когда у меня в день две, а тем более три лекции, то как постою на кафедре несколько часов, да еще потом дома у плиты — ноги как свинцом наливаются и отекают так, что даже домашние тапочки не могу надеть.

— Я вот вижу на вас туфли совсем без каблуков, но вам лучше носить обувь на среднем каблуке. Ноги будут меньше уставать. Расположили вы давно?

— Во время родов, да так и не смогла избавиться от лишних килограммов, наоборот, еще накопила. Когда студенткой была, много двигалась: и в походы ходила, и в волейбол играла. А сейчас появилась, времени на спорт не стало хватать...

Конечно, некрасиво, когда такие вены на ногах, но соображения косметического порядка для меня не имели большого значения. Скажите, профессор, если бы я обратилась за медицинской помощью раньше, меня можно было бы вылечить без операции?

— Сомневаюсь. Консервативными методами пока еще никому не удается вылечить больных, страдающих варикозным расширением вен. Радикальна только хирургическая операция! Она предупреждает прогрессирование заболевания, развитие тяжелых осложнений. Я вам настоятельно советую не откладывать операцию. Если ее делают в поздней стадии заболевания не всегда удается получить хороший косметический эффект. Да и чем старше мы становимся тем тяжелее переносим любое хирургическое вмешательство. Так ведь?

— Но в ближайшие 3—4 месяца я никак не смогу лечь в больницу: муж уезжает в командировку, и мне не с кем оставить больную маму. Не можете ли вы дать мне какие-либо рекомендации, чтобы я могла продержаться это время?

— Конечно, я постараюсь вам помочь. Но хотелось, чтобы вы поняли смысл и цель моих рекомендаций. А для этого вы должны знать, что в основе заболевания — повышение давления крови в поверхностных венах. У вас, например, этому способствовала беременность: увеличенная матка сдавливала вены в малом тазу, из-за чего в этих сосудах, а затем и в поверхностных венах ног повышалось давление крови. Определенную роль сыграла и гормональная перестройка. Кроме того, вы располнели. И, наконец, вам приходится подолгу стоять на работе. Все это неизбежно ведет к застою крови в венах. При этом их стенки, менее упругие чем у артерии, испытывая большое давление изнутри, растягиваются, а вместе с ними растягиваются и клапаны, расположенные в стенках вен и обеспечивающие ток крови в направлении от поверхностных вен к глубоким. В результате уже ничто не может препятствовать застою крови в венах.

— А почему, скажите, ноги отекают, почему появилось бурое пятно и кожа стала сухой и чешется?

— Поскольку кровь застаивается, ее элементы, в том числе эритроциты, проникают через стенки вены в окружающую клетчатку. Содержащийся в них гемоглобин разрушается и окрашивает кожу, на ней появляется бурое пятно. Жидкая часть крови также пропотевает в окружающие ткани, нога отекает. Нарушается питание подкожной клетчатки кожи, и все это приводит к развитию экземы, дерматита, сопровождающихся сильным зудом, и, наконец, к развитию трофической язвы, которую очень трудно лечить. Самое же опасное осложнение варикозного расширения вен — образование тромба, развитие острого тромбофлебита.

Теперь вы понимаете, что главная цель всех мер, направленных на профилактику этих осложнений,— воспрепятствовать застою крови в венах, улучшить ее отток.

— Что для этого надо делать?

— Как можно меньше стоять и как можно больше двигаться. Во время чтения лекций не стойте, а ходите, переминайтесь с ноги на ногу, пританцовывайте. Но при обязательном условии эластической компрессии.

— А что это значит?

— Компрессия — давление, которое создается эластичным бинтом. Ногу надо бинтовать утром, лежа в постели, до того как вы спустили ноги с кровати. На ночь бинт снимайте.

— Скажите, пожалуйста, а как вы относитесь к эластичным чулкам?

— Вполне положительно, если в аптеке вам подберут нужный размер. Но я бы вам посоветовал лучше бинтовать ногу эластичным бинтом. Дело в том, что как бы точно по размеру ни был подобран чулок, все же он не может полностью соответствовать конфигурации ноги каждого больного. А компрессию, которую создает бинтование, можно дозировать индивидуально.

Ежедневно выполняйте физические упражнения, помогающие ликвидировать застой крови

С. Г. МУССЕЛИУС,
доктор медицинских наук

ОСТРОЕ ОТРАВЛЕНИЕ ГРИБАМИ

Помните: поздно (на 2 — 5-е сутки) начатое лечение при отравлении ядовитыми грибами в большинстве случаев безуспешно.

Самые грибные месяцы — август и сентябрь — самые тревожные для врачей-токсикологов. Плохое знание населением съедобных грибов, доверчивое отношение к каждому встреченному на лесной тропе «консультанту» влекут за собой порой непредсказуемые последствия. А по своей тяжести острые отравления ядовитыми грибами занимают ведущее место среди всех небактериальных пищевых отравлений.

Наиболее тяжелая интоксикация, когда поражаются сразу несколько жизненно важных систем организма, отмечается при отравлении бледной поганкой, сатанинским грибом, ложными опятами, красным, пантерным и вонючим мухоморами.

Условно съедобные грибы — грузди, волнушки, валуи, горкушки, рядовки, толкачики, скрипицы, содержащие смолоподобные вещества, могут вызвать острый гастроэнтерит — воспаление желудка и тонкого кишечника. Есть условно съедобные грибы без специальной обработки (длительного вымачивания с многоразовой сменой воды, а затем засолка с 6-недельной выдержкой) нельзя.

Хотя сезон весенних грибов прошел, думаю, нелишне напомнить о тех опасностях, которые они таят. В строчках и сморчках, например, много гельвеловой кислоты, которая приводит к распаду эритроцитов, что может стать причиной острого заболевания крови. Поэтому запомните раз и навсегда: если уж вы не можете отказать себе в удовольствии полакомиться этими грибами, обязательно предварительно прокипятите их дважды и каждый раз не менее 20—30 минут. Воду после кипячения сливайте. В строчках, кроме гельвеловой кислоты, содержится токсическое вещество гирометрин, схожее по действию с ядом бледной поганки. Гирометрин разрушается при кипячении или не менее полутора-двухмесячной сушки в проветриваемом помещении за счет окисления кислородом воздуха. И тем не менее сушеные строчки и сморчки после варки обязательно промывают чистой водой и хорошо отжимают. Только после этого они пригодны для еды. Отвар содержит ядовитые вещества и использовать его для приготовления супа, соуса ни в коем случае нельзя.

Свинушки считались до недавнего времени условно съедобными. Однако из-за острых отравлений, зафиксированных в последние годы, они безоговорочно отнесены в разряд ядовитых грибов.

Особое внимание следует обратить на то, что и съедобные грибы при неблагоприятных экологических условиях могут приобретать токсические свойства. Вырастая вблизи промышленных предприятий, химических комбинатов, автомобильных трасс, где имеет место выброс токсических веществ в воду и атмосферу, грибы накапливают в высоких концентрациях ртуть, свинец, кадмии, другие тяжелые металлы и тогда становятся опасными для здоровья.

И все же наиболее угрожающее жизни отравление — отравление бледной поганкой.

Бледная поганка и близкие к ней виды ядовитых грибов (зеленая, весенняя, зловонная поганки), которые часто путают с зеленой сыроежкой, шампиньонами, со съедобным грибом зонтиком, содержат чрезвычайно токсичные соединения — фаллотоксины и аминотоксины. Достаточно съесть хотя бы малую часть такого гриба, и развивается тяжелая интоксикация. Токсины, всасываясь в органах желудочно-кишечного тракта, концентрируются главным образом в печени и почках. Фаллотоксины отравляюще действуют на печень через 8—12 часов, аминотоксины — через 24—48 часов, но их токсический эффект в 15—20 раз выше.

В конечном итоге под воздействием фаллотоксинов и аминотоксинов развивается некроз клеток печени и печеночная недостаточность. Растянутое по времени и отдаленное действие грибных ядов вызывает постепенное поражение всех систем организма. Причем, напомню, первые симптомы могут появиться только через 12—14 часов. И если не принять срочных мер, упустить время, то уже через двое-трое суток с момента отравления лечение бывает чрезвычайно сложно, а порой и бесперспективно.

Каковы же признаки нарастающей интоксикации? Думаю, это надо знать каждому. **Заболевание начинается со спастической боли по всему животу, тошноты, неукротимой рвоты, частого жидкого стула. Рвота типа кофейной гущи, примесь крови в кале при холероподобном (до 20—25 раз в сутки) стуле типичны для отравления бледной поганкой.**

Центральная нервная система реагирует на разный вид отравляющих веществ не одинаково. Если в пищу попал мухомор, под действием содержащегося в нем мускарина, микоатропина и других алкалоидов, развивается двигательное возбуждение, возникают галлюцинации. При отравлении бледной поганкой в начальном периоде интоксикации больные взволнованны и беспокойны.

Изменения со стороны сердечно-сосудистой деятельности проявляются малым наполнением пульса, неустойчивостью артериального давления со склонностью к гипотонии.

Наиболее тяжело переносят отравление грибами дети и люди преклонного возраста. Их организм очень чувствителен к водно-электролитным нарушениям, возникающим вследствие острого гастроэнтерита. Развившаяся на фоне нарастающей интоксикации острая сердечно-сосудистая недостаточность может иметь в этих случаях самые тяжелые последствия.

Помощь при отравлении грибами должна быть наискорейшей! Никогда не следует полагаться на домашние средства или тем более «на авось». При малейшем подозрении надо срочно вызвать врача или немедленно отправить заболевшего в лечебное учреждение. **Помните, поздно (на 2—5-е сутки) начатое лечение при отравлении ядовитыми грибами в большинстве случаев безуспешно.**

Что делать, пока врача еще нет? Прежде всего промойте желудок так называемым ресторанным способом: дайте больному выпить подряд 5—6 стаканов воды или молока. Затем, раздражая пальцем или чайной ложкой корень языка или заднюю стенку глотки, вызовите рвоту. Эту процедуру можно повторить 3—5 раз.

Уложите больного в постель. Приложите теплые грелки к рукам и ногам. Непрерывно давайте ему теплое питье, а при резкой слабости — крепкий чай. Если нет жидкого стула, только в первые часы после отравления грибами больному можно дать легкое слабительное средство (одна столовая ложка вазелинового или касторового масла или не более 30—50 миллилитров 33%-ного раствора сернокислой магнезии). Людям, склонным к гипотонии, давайте слабительное малыми дозами, чтобы избежать резкого падения артериального давления из-за большой потери организмом жидкости.

Если отравилась семья, не удивляйтесь, что медицинский работник, к которому обратились

ОСТРОЕ ОТРАВЛЕНИЕ ГРИБАМИ

за помощью, прежде всего займется детьми, людьми пожилого и старческого возраста — теми, кто наиболее чувствителен к грибным токсинам. Поступая так, он абсолютно прав. Обязательно помогите врачу или медицинской сестре установить вид съеденных грибов, их количество, способ обработки. Вспомните, использовался ли в пищу отвар, кто еще ел грибы и сколько человек могли пострадать. Все эти на первый взгляд мелочи помогут правильно, не теряя времени, наметить путь лечения.

Думаю, подробно говорить на страницах журнала о методах лечения не имеет смысла. Это целый комплекс мер. Здесь и очищение крови, плазмы, лимфы и других сред организма с помощью различных сорбентов и аппаратов типа «искусственная почка». Одновременно вводят гормоны, витамины, сердечно-сосудистые препараты, аминокислоты... Московским НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского для медицинских работников созданы подробные методические рекомендации, которые утверждены Минздравом СССР. Сотрудники отделения острой почечно-печеночной недостаточности института круглосуточно оказывают консультативную помощь практическим врачам.

НО БЕДЫ ТАК ЛЕГКО ИЗБЕЖАТЬ

ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ СЛЕДОВАТЬ ЭТИМ НЕСЛОЖНЫМ ПРАВИЛАМ, ВАМ НЕ УГРОЖАЕТ ОТРАВЛЕНИЕ ГРИБАМИ

Собирайте только те грибы, которые вы хорошо знаете. Не кладите в корзину и не покупайте на рынке переросшие, дряблые, поврежденные личинками и плесенью грибы.

Не позволяйте детям брать ядовитые грибы в руки. Не пробуйте сами подозрительные грибы на вкус.

Обращайте внимание на форму, внешнюю окраску, цвет мякоти до и после разреза гриба. Это поможет вам распознать ядовитые грибы, схожие по внешнему виду со съедобными.

— Бледная, зеленоватая, весенняя, зловонная поганки отличаются от шампиньона и зеленой сыроежки белыми с зеленоватым оттенком пластинками, отсутствием грибного запаха, мешковидным обертыванием у основания ножки;

— сатанинский гриб в отличие от белого на срезе розовеет;

— у ложного валуя нет рубчатого края, а мякоть пахнет редькой или хреном;

— отличительная черта ложного опенка — зеленоватые или бурые пластинки и мякоть с неприятным запахом;

— несъедобные рядовки (заостренная, желтая, мыльная) схожи с сыроежками и условно-съедобной серой рядовкой, но имеют коническую или плоскую шляпку с острым бугорком, ярко окрашенную в зеленоватый, желтый или дымчато-серый цвет с липкой поверхностью, а на разрезе розовеют.

Грибы — продукт скоропортящийся. Не откладывайте их обработку!

Заготавливайте впрок только молодые грибы.

Сушке подлежат: белые, подберезовики, подосиновики, маслята, моховики, козлята. Пластинчатые грибы сушить не рекомендуется. Исключением могут быть опята, но при условии, что вы твердо уверены в определении этого гриба.

Солите, сушите, маринуйте каждый вид грибов отдельно.

Перед отариванием тщательно отмойте грибы от частичек песка и почвы.

Мариновать и солить можно все съедобные грибы, обязательно предварительно прокипятив их 10—15 минут.

После отваривания валуев, волнушек, горкушек воду обязательно сливайте.

Никогда не покупайте на рынке грибные консервы, закрытые крышками в домашних условиях, а также сухие грибы, грибную икру и различные салаты с грибами.

А. В. ПОГОЖЕВА,
кандидат
медицинских наук

ЯГОДЫ ПРИ НИЧЕСКОЙ

Заготовленные впрок «лесные и садовые лекарства» постарайтесь распределить так, чтобы вам хватило их до следующего ягодного сезона.

Еще в древние времена, когда не было ни таблеток, ни микстур, для лечения самых разных болезней люди использовали травы, коренья, ягоды. С развитием медицины появлялись все новые и новые лекарства, но народные способы не отодвигались на второй план, не забывались. И сейчас медицина часто обращается к лечению травами и ягодами.

Немалую пользу могут принести дары леса и сада в лечении и профилактике гипертонической болезни. На начальных стадиях заболевания я бы даже отдала им предпочтение, поскольку они оказывают на организм человека меньше побочных действий, чем лекарственные препараты.

Прежде всего хочу вспомнить ЧЕРНОПЛОДНУЮ РЯБИНУ. Обычно рекомендуют принимать в день по три раза до еды по 50 миллилитров сока или по 100 граммов ягод. Лечебное действие черноплодной рябины связано с высоким содержанием витаминов С и Р, которые укрепляют стенки сосудов, и флавоноидов, способствующих снижению артериального давления. Но принимать ягоды этого растения надо курсами по 2—3 недели, а потом делать перерыв на 2—3 месяца. Более длительное и неумеренное лечение черноплодкой может привести к нарушению свертываемости крови.

В сезон, конечно, лучше есть свежие ягоды, а на зиму заготавливать сок, закатывая его в банки.

С наличием флавоноидов медики связывают и лечебное действие ягод БОЯРЫШНИКА. Из них можно готовить пастилу, джемы, напитки. И даже заваривать как кофе. Для этого плоды боярышника надо подсушить в духовке и перемолоть в кофемолке. В таком виде он сохраняет свои свойства круглый год.

Одну чайную ложку получившегося порошка заливают стаканом холодной воды и доводят до кипения. В отвар можно добавлять сахар или мед по вкусу и пить вместо утреннего кофе.

Но помните, что злоупотребление ягодами боярышника может стать причиной брадикардии — урежения частоты сердечных сокращений, которая сопровождается головокружением и слабостью. Если вы завариваете боярышник как кофе, то пейте этот напиток один раз в день. И только по совету врача!

Очень полезны при гипертонии плоды ШИПОВНИКА. Помимо витамина С они богаты калием и магнием, которые способствуют не только снижению артериального давления. Эти микроэлементы регулируют сокращения сердечной мышцы, оказывают седативное, успокаивающее действие, снижают остроту психических реакций. А ведь именно внешние раздражители приводят к стойкому возбуждению вегетативных прессорных центров, что и вызывает, как правило, повышение артериального давления.

В лечебных целях рекомендуют настой плодов шиповника. Пить его можно без ограничений. Для приготовления настоя необходимо взять 20 граммов сухих плодов шиповника (2 столовые ложки), залить стаканом кипятка, закрыть крышкой и кипятить на медленном огне в эмалированной посуде 15 или 30 минут. После этого снять с огня, через 45 минут процедить через двойной слой марли и добавить охлажденную кипяченую воду до первоначального объема, то есть до

ОН ОБРЕТАЕТ ЛИЦО

А. И. БРУСИЛОВСКИЙ,
профессор

На втором месяце эмбриональной жизни происходит качественный скачок в развитии зародыша. Благодаря тому, что клетки зародышевых листков интенсивно размножаются, перераспределяются в пространстве и специализируются, идет формирование органов и тканей. Зародыш так разительно меняется, что теперь его именуют эмбрионом.

Начиная с 4-й по 8-ю неделю клетки **наружного зародышевого листка** усиленно трудятся над «эскизом» центральной и периферической нервной системы: закладывается головной и спинной мозг, проводящие нервные пути. Первоначально мозг имеет гладкую поверхность, как у рыб. Позднее появляются первые признаки извилин, и он начинает напоминать мозг пресмыкающихся. Но лишь к концу внутриутробного периода мозг эмбриона станет мозгом человека.

Из **наружного листка** образуется также чувствительная ткань (эпителий) ушей, носа и глаз, кожный покров, волосы, ногти.

Клетки **среднего листка** дают начало мышцам скелета, внутренних органов и сосудов, сердцу, крови, лимфе, кровеносным и лимфатическим сосудам, хрящам и костям, селезенке, почкам, половым железам и, наконец, оболочкам, выстилающим все полости тела.

Клетки **внутреннего листка** образуют эпителиальную выстилку органов пищеварительной системы, а также эпителий печени, поджелудочной железы.

Подумать только — из первых нескольких десятков клеток с [illegible]-вым генетическим набором образуются прочные жесткие клетки костной ткани, суперсложные клетки нервной системы, секреторные клетки эндокринных органов, эластичные и упругие мышечные клетки — словом, все великое множество (10^{15}!) клеток организма. Процесс их дифференцировки, специализации чрезвычайно сложен.

Как показали исследования, каждая клетка на стадии специализации крайне «разборчива», для развития ей необходимы специфические условия. Во-первых, ей небезразлично, какие соли и в какой концентрации содержатся в омывающей ее крови и тканевой жидкости (то есть ионный состав среды). Во-вторых, на ее специализацию могут оказывать влияние продукты жизнедеятельности других, соседних клеток. Известно, что обмен этими продуктами идет через кровь, лимфу, тканевую жидкость. И, в-третьих, каждой клетке необходим контакт с определенной индуцирующей тканью. Например, роговая оболочка глаза развивается лишь в контакте с хрусталиком. Когда в эксперименте эмбриону курицы на место хрусталика пересадили клетки кожи, то вместо роговицы у него выросли перья.

Бывает, что страшные эксперименты ставит сама жизнь. Различные неблагоприятные факторы окружающей среды, инфекционные заболевания матери способны нарушать интимные механизмы дифференцировки клеток, закладки органов, а это приводит к трагическим последствиям — появлению ребенка с врожденными уродствами.

Вспомните о талидомиде. Это «успокаивающее и совершенно безобидное снотворное средство» стало причиной рождения сотен и сотен детей с врожденными уродствами конечностей. У одних новорожденных талидомид отнял пальцы, у других — руки и ноги. Причем, как показал анализ этих трагических случаев, страшные последствия применения талидомида наблюдались тогда, когда женщины принимали это лекарство на 5 — 6-й неделе беременности. Именно в этот период особенно быстро развиваются конечности эмбриона. Они удлиняются, намечается разделение на отделы, появляются кисти и ступни, скорее похожие на ласты с пятью лучами — будущими пальцами.

А на 7-й неделе начинается окостенение (уже!) скелета, которое закончится только к 20 — 25 годам.

На 5 — 6-й неделе происходит еще одно важное событие: эмбрион обретает лицо. Его глаза, раньше расположенные почти по бокам головы, сближаются. Еще нет век, поэтому они кажутся огромными на крошечном лице. У эмбриона очень «умный», выпуклый лоб. А в плоском, с вывернутыми ноздрями носу трудно угадать очертания будущего задорного курносого носика, или «аристократического» носа с горбинкой, или длинного, любопытного, словно у Буратино... Губы только вырисовываются, а в глубине десен крошечными зернами проклевываются зачатки молочных зубов.

Нет, хорошеньким его никак не назовешь. Но все же ясно — это человек и никто другой.

Так всего за два месяца одноклеточная «амеба» становится человеком. Вернее, первым его наброском, эскизом. За 50 — 60 дней органы и системы организма успевают сформироваться лишь в общих чертах. В последующие семь месяцев организм будет развиваться, все более усложняясь и самосовершенствуясь. Жизнь до рождения продолжается.

Симферополь

ВНИМАНИЕ: 4-я — 8-я недели — критический период в жизни будущего ребенка, когда эмбрион особенно чувствителен ко всякого рода повреждающим факторам.

ПЛАЦЕНТА не является абсолютной защитой для плода. Различные химические вещества, в том числе и лекарства, способны проникать через плаценту и оказывать негативное влияние на развитие эмбриона.

Будьте предельно осторожны с лекарствами, особенно в первый и второй месяцы беременности, когда идет закладка всех органов и систем организма ребенка! Лекарственные препараты принимайте только по рекомендации врача!

ТЕРАТОГЕННЫМИ (от греческого слова «тератос» — «урод») называют все факторы, способные вмешиваться в процесс специализации клеток, грубо нарушать его и приводить к аномалиям развития.

Таким свойством обладают большие дозы радиации, рентгеновского излучения, многие химические вещества в высоких, превышающих предельно допустимые нормы концентрациях.

ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА тоже могут быть небезразличны для беременной и плода. В частности, кофеин в высоких концентрациях способен вызывать спонтанные, то есть самопроизвольные, аборты на ранних сроках беременности.

В США обследовали 550 беременных — любительниц кофе. Только одна женщина из 14, которые выпивали более 6 чашек кофе в день, смогла сохранить беременность. У остальных 13 развитие плода прекратилось и беременность прервалась.

См. «Здоровье» № 6 за 1989 год.

ШЕСТНАДЦАТИЛЕТНИЙ МАЛЬЧИК, НЕЖНО И ТРЕПЕТНО ЛЮБИВШИЙ СВОЮ ОДНОКЛАССНИЦУ, ПОВЕСИЛСЯ, УЗНАВ, ЧТО ЗАРАЗИЛСЯ ГОНОРЕЕЙ ПОСЛЕ БЛИЗОСТИ С НЕЙ. ЧТО ТУТ СЫГРАЛО РОКОВУЮ РОЛЬ? ГОРЬКОЕ РАЗОЧАРОВАНИЕ? ИЛИ БОЯЗНЬ ОГЛАСКИ?

Признаюсь, еще несколько лет назад и я шарахалась в сторону от вывески «Кожно-венерологический диспансер». Страх ли, брезгливость ли были тому причиной? Почему-то вспоминалась трагическая героиня Куприна, заразившаяся сифилисом и покончившая жизнь самоубийством.

Время действия повести Куприна «Яма» — начало нынешнего века. А сейчас на пороге уже век XXI. Но вполне современные жители одного из микрорайонов столицы — Крылатского — протестуют против вселения кожно-венерологического диспансера в новое здание, расположенное вблизи их жилых домов. Пишут гневные письма в Моссовет, скандируют на митингах «Не допустим заразы!», хотя вот уже 15 лет в городе не зарегистрировано ни одного случая заражения сифилисом бытовым путем. И если исключить внутриутробный путь, остается только один способ заражения венерическими заболеваниями — половые контакты.

Невежество и страх до сих пор нередко определяют наше отношение к венерическим заболеваниям, причем второе органично вытекает из первого.

Однако на ниве незнания и безграмотности произрастает не только страх, но и — как это ни покажется странным — абсолютная его противоположность, полное бесстрашие.

За последние три года венерические болезни резко помолодели. Количество заболевших детей и подростков в Москве, например, выросло в 1988 году в три раза по сравнению с 1985-м. Я не буду перечислять все причины этого явления, в них нужно разбираться общими усилиями педагогов и врачей, скажу лишь об одной.

Мы берегли и до сих пор бережем наших детей от знания элементарной физиологии, гигиены и культуры интимной жизни. Долгие годы считалось, что если о чем-то не говорить, то этого вроде бы и не существует. Но когда выяснилось, что количество восьмиклассниц, делающих аборты и болеющих гонореей, в десятки раз больше, чем могли себе представить люди, воспитывающие этих восьмиклассниц, стало ясно, что нельзя и дальше стыдливо прятать глаза. Надо немедленно, не откладывая, объяснять школьникам и школьницам, что они могут заразиться венерическими заболеваниями, наконец, СПИДом.

Психиатры считают, что раннее начало половой жизни опасно, помимо всего прочего, еще и тем, что в этот период — в 13—14 лет — у подростков начисто отсутствует страх перед беременностью или заболеванием.

Это не значит, что надо с малолетства запугивать детей, травмировать их психику постоянными напоминаниями об опасности заражения венерическими болезнями. Нравственное воспитание — вот благодатная почва, на которую органично лягут семена полового просвещения.

Обучать детей основам здорового образа жизни должны компетентные специалисты, знающие особенности психологии подростка. Но никто всерьез по-прежнему этим не занимается. Учебник по этике и психологии семейной жизни написан коллективом авторов, в котором нет ни одного медика. В книге отсутствует даже намек на такую «стыдную» тему, как венерические заболевания. А сам предмет читают где учитель физики, где географии, но в любом случае — человек, весьма далекий от медицины.

В Швеции каждому подростку в день его совершеннолетия в почтовый ящик вместе с поздравительной открыткой опускают презерватив с краткой памяткой, где говорится о том, что нужно предохраняться от ранней беременности, СПИДа, венерических заболеваний. Нет необходимости слепо копировать чужой опыт. Но если бы и мы раз и навсегда смогли отказаться от груза устаревших норм и ханжеских установок! Если бы нашли в себе смелость хотя бы сказать молодым людям: врачи считают, что надо, простите, помочиться после полового акта со случайным партнером — даже это уменьшит риск заражения гонореей или сифилисом. Но... Мы предпочитаем держать юных в неведении.

Районный кожно-венерологический диспансер. К урологу пришел паренек лет 15—16. Пожаловался: почти два месяца выделения. Врач без труда установил: запущенная гонорея.

— Что ж ты раньше не приходил?

— А я думал, поллюции...

В кабинет врача-гинеколога заглядывает кудрявая головка. Личико бледное, ножки длинные, вытянутый до колен свитер, голосок недовольный: пришлось дожидаться у двери. На вид лет 15, не больше.

— Можно? Я из училища отпросилась всего на полчаса.

С разрешения врача перелистываю карточку. Совсем недавно в третий раз переболела гонореей — иммунитет ведь к этому заболеванию не вырабатывается, заражаться можно до бесконечности. Сейчас пришла на контрольное обследование.

Врач, стараясь поймать взгляд пациентки, спрашивает:

— Ты так и не предупредила ребят, с которыми была близка?

В ответ пожимает плечами.

— Поверь, я не буду сообщать ни родителям, ни в школу, пусть придут сами или с тобой. Им нужно лечиться.

— Откуда ж я знаю, от кого заразилась, что ж мне их всех за руку приводить?

Да, часто они в самом деле не знают, от кого заразились, и положа руку на сердце не всегда их можно в этом винить, худеньких крашеных искательниц приключений. Так сложилась их жизнь: юные души не научены трудиться. И предел мечтаний — скоротать вечерок где-нибудь в «Метелице». А там девчонок легко «берут в оборот» двое или трое ребят, например, из ближнего Подмосковья, везут на такси к себе в Люберцы или в Балашиху и «пускают» по кругу, зачастую независимо от их желания.

Приходят ли они потом в диспансер?

Чаще, почувствовав боль, обнаружив выделения, обращают-

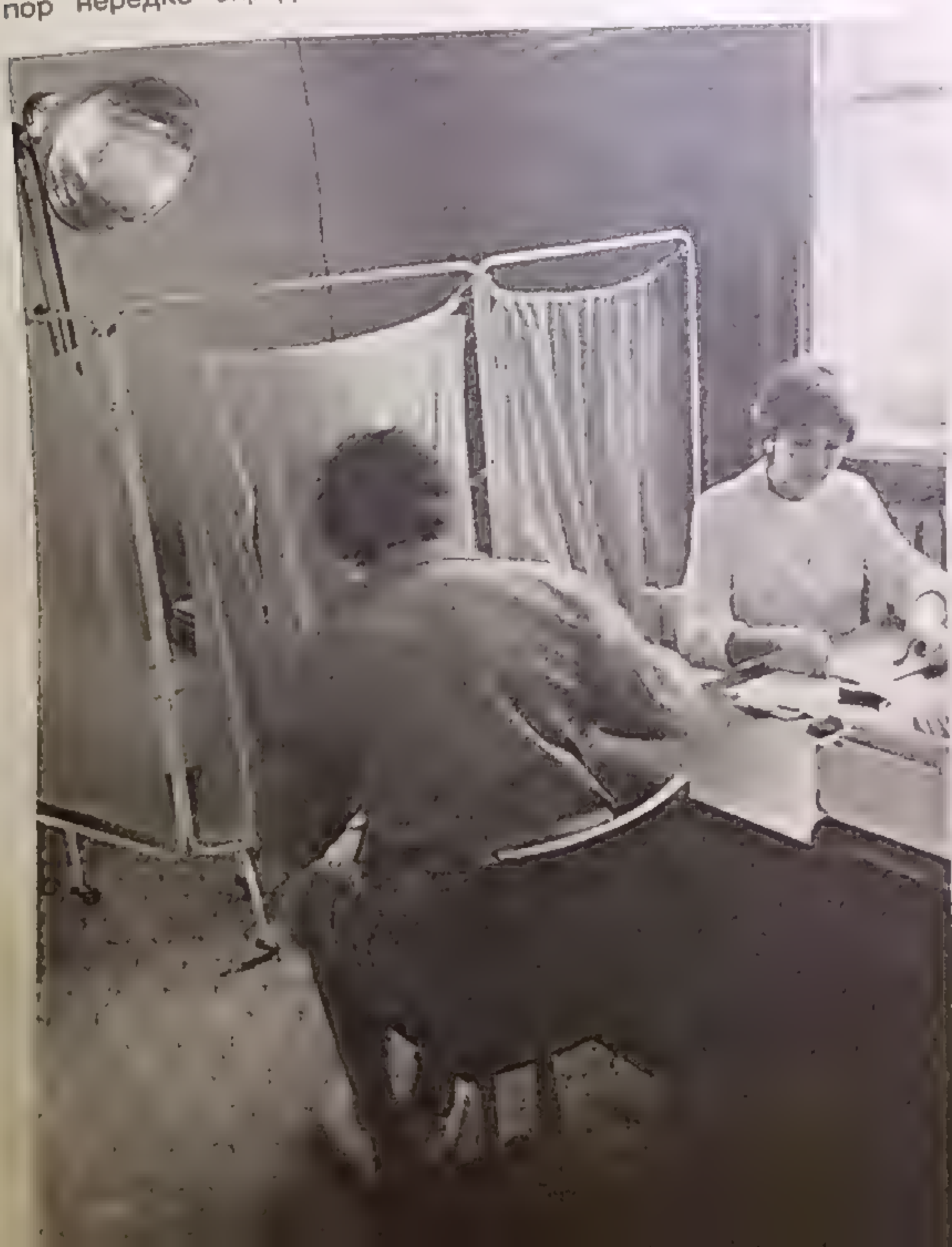
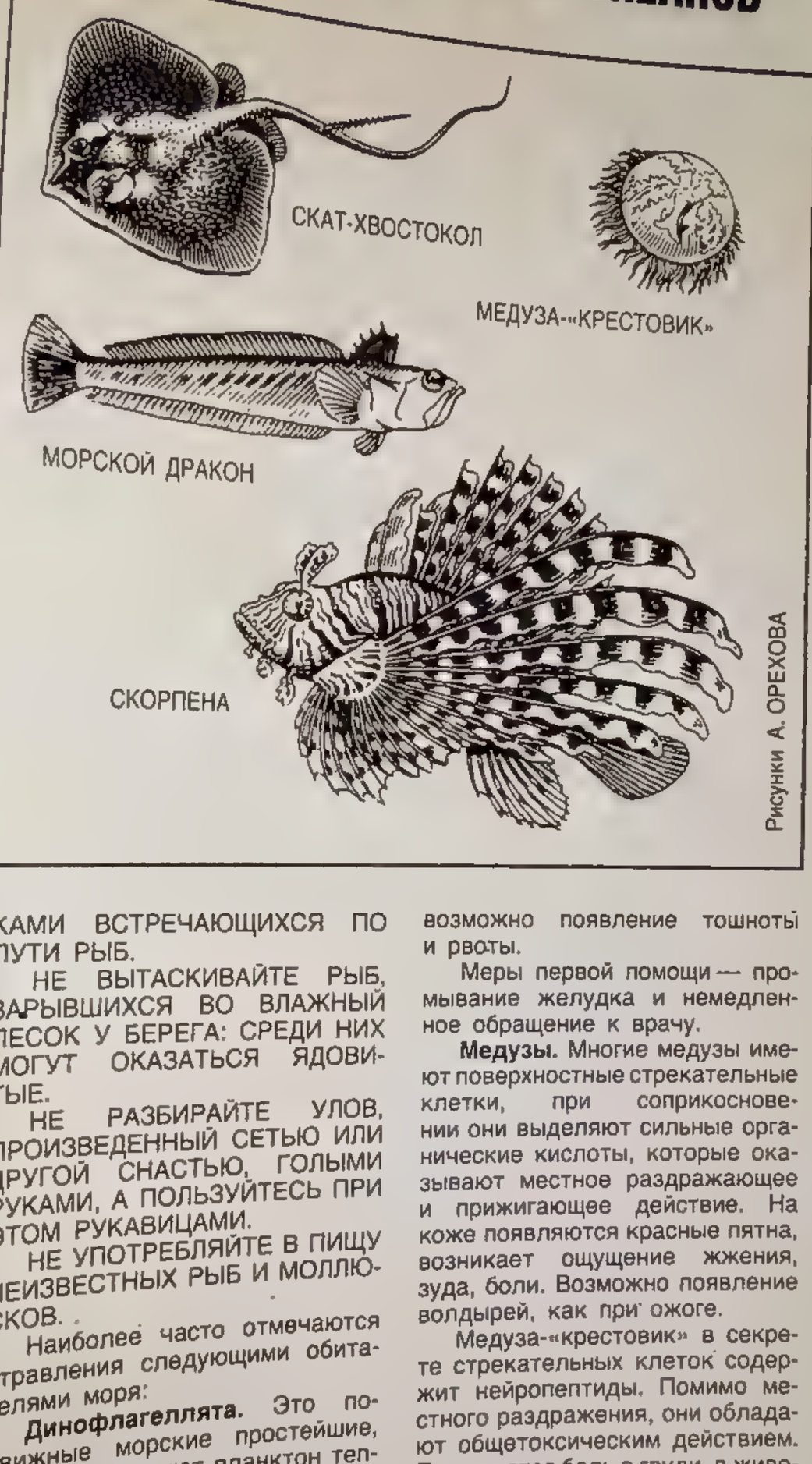


Фото М. ШТЕЙНБОКА

И ЛЕЧИТЬ, И БОРОТЬСЯ:

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ ЯДАМИ ОБИТАТЕЛЕЙ МОРЕЙ И ОКЕАНОВ



Ежегодно отравление ядами морских рыб регистрируется в мире примерно у 20 тысяч человек, из которых около 300 погибает.

Многие обитатели морей и океанов приобрели ядовитость в процессе их длительного развития и приспособления к окружающей среде. Используемое ими «токсическое оружие» (токсины) отличается большим разнообразием химического состава.

Токсины, попадая в организм человека (через укус, укол о плавники, со съеденной рыбой), поражают центральную и периферическую нервные системы. Кроме того, белковый состав токсинов может вызвать тяжелые аллергические реакции.

Токсичность ядов зависит не только от вида морского обитателя, а также от его возраста и пола, условий его роста и питания, времени года и места обитания.

Учитывая быстрое развитие токсического эффекта, при лечении отравлений ядами обитателей моря большое значение имеют меры первой само- и взаимопомощи. Запомните их.

При укусе или уколе необходимо отсосать ртом кровь из образовавшейся ранки, сплюнуть содержимое и хорошо прополоскать водой полость рта. Причем у того, кто отсасывает яд, не должно быть ранок, трещин в полости рта, кровоточащих десен. Не рекомендуется делать надрезы или прижигать место укола, а также накладывать жгут на пораженную конечность, что может вызвать осложнения.

При попадании ядов внутрь (со съеденной рыбой, икрой) нужно немедленно сделать промывание желудка путем вызывания рвоты. Предварительно следует выпить 2—3 стакана соленой воды (в крайнем случае можно морской), а после 2—3-кратной рвоты принять внутрь 10—20 граммов активированного угля (в виде кашицы) или черных сухарей.

При попадании ядовитого вещества на кожу (касание медуз) для удаления ядов достаточно тщательно промыть пораженную поверхность проточной водой с мылом, а потом местно применить любой питательный крем на жировой основе.

Во всех случаях появления симптомов отравления необходима консультация врача, а в тяжелых случаях — госпитализация в больницу для проведения специального детоксикационного лечения. Главной мерой профилактики отравления является соблюдение известных мер предосторожности:

НЫРЯЯ НА ГЛУБИНУ С АКВАЛАНГОМ, НЕ ТРОГАЙТЕ РУКАМИ ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ ПО ПУТИ РЫБ.

НЕ ВЫТАСКИВАЙТЕ РЫБ, ЗАРЫВШИХСЯ ВО ВЛАЖНЫЙ ПЕСОК У БЕРЕГА: СРЕДИ НИХ МОГУТ ОКАЗАТЬСЯ ЯДОВИТЫЕ.

НЕ РАЗБИРАЙТЕ УЛОВ, ПРОИЗВЕДЕННЫЙ СЕТЬЮ ИЛИ ДРУГОЙ СНАСТЬЮ, ГОЛЫМИ РУКАМИ, А ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПРИ ЭТОМ РУКАВИЦАМИ.

НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ В ПИЩУ НЕИЗВЕСТНЫХ РЫБ И МОЛЛЮСКОВ.

Наиболее часто отмечаются отравления следующими обитателями моря:

Динофлагеллята. Это подвижные морские простейшие, которые образуют планктон теплых морей. Они нередко вызывают «цветение» моря, окрашивая воду во время приливов в красноватый цвет («красные приливы»). Содержат яд — сакситоксин, обладающий нейротоксическим действием. Отравления развиваются при использовании в пищу рыбы или моллюсков, питающихся этим планктоном.

Через 20—30 минут после приема внутрь такой рыбы появляются онемение языка, губ, десен, участков лица. Отмечается боль в мышцах и суставах при движении, развиваются резкая слабость, бледность кожных покровов, поверхностное частое дыхание, «замирание» сердца, возможно появление тошноты и рвоты.

Меры первой помощи — промывание желудка и немедленное обращение к врачу.

Медузы. Многие медузы имеют поверхностные стрекательные клетки, при соприкосновении они выделяют сильные органические кислоты, которые оказывают местное раздражающее и прижигающее действие. На коже появляются красные пятна, возникает ощущение жжения, зуда, боли. Возможно появление волдырей, как при ожоге.

Медуза-«крестовик» в секрете стрекательных клеток содержит нейропептиды. Помимо местного раздражения, они обладают общетоксическим действием. Появляются боль в груди, в животе, удушье, судороги мышц конечностей, мышечная слабость. Эта медуза распространена у берегов Японского моря и Амурского залива.

Меры первой помощи включают тщательное промывание всего тела проточной водой.

Иногда на пляжах можно наблюдать, как некоторые любители самолечения натираются медузами в надежде избавиться от ревматизма, радикулита, невралгии. Такое «лечение» может привести к непредсказуемым последствиям, поскольку яд медуз еще мало изучен.

Ядовитые рыбы. Ядовитые рыбы подразделяются на два основных вида: активно-ядовитые и пассивно-ядовитые.

Известно около 200 видов рыб, вызывающих отравление с помощью ядовитых колючек или шипов, снабженных ядовитой железой. К ним относятся **скаты-хвостоколы, морские дракончики,** бородавчатковые, скорпеновые рыбы. В месте укола сразу возникает резкая боль. Кожа вокруг ранки сначала бледнеет, затем краснеет, начинает «гореть» и отекать. Отек может распространяться на соседние части тела. В течение нескольких часов нарастают симптомы общего отравления: тошнота, рвота, понос, головокружение, озноб и повышение температуры тела, иногда бред и расстройства сознания. Снижается артериальное давление — пульс частый и слабый, ослабляется дыхание.

Меры первой помощи включают отсасывание крови из ранки сразу после укола, обращение к врачу.

Пассивно-ядовитые рыбы содержат яд в различных тканях. Ядовитые акулы — в печени, морские угри и мурены — в мышцах. Наиболее токсична рыба фугу (отряд скалозубов или углобрюхов). В печени, икре, молоках и кишечнике этих рыб содержится высокотоксичный яд — тетродоксин.

Через 10—15 минут после его попадания в желудок появляется зуд губ, языка, неба и глотки, переходящий в их полное онемение. Начинаются слюнотечение, рвота, понос, боль в животе. Потеря чувствительности на коже конечностей сопровождается резкой слабостью, затруднением глотания и дыхания. При сохранении сознания утрачивается способность говорить и самостоятельно дышать.

Меры первой помощи, кроме промывания желудка, должны включать искусственное дыхание методом «изо рта в рот» (см. «Здоровье» № 1 за 1989 год).

Наибольшую распространенность имеют скумбриевые рыбы (тунец, пеламида, ставрида, макрель), которые относятся к промысловым. В мясе этих рыб содержится много гистидина, который в антисанитарных условиях длительного хранения (без холодильников) превращается в токсическое гистаминоподобное вещество. Попадая в организм, он вызывает тошноту, рвоту, резкое покраснение лица, зуд кожных покровов, слюнотечение, боль в животе, понос, затруднение дыхания и кашель.

Меры первой помощи: немедленное промывание желудка, затем — обращение к врачу.

Е. А. ЛУЖНИКОВ,
профессор

Фото Константина КОКОШКИНА (Москва). «Вот и вырос дочка!..»

ФОТОКОНКУРС «ЗДОРОВЬЕ ВАШЕЙ СЕМЬИ»

Фото Игоря ЯКОВЛЕВА (Москва). «— Милый, ты куда?..»

[illegible] и произо-[illegible] маленькое чудо. В на-[illegible] отношениях появи-[illegible] вновь те чувства, без которых нет нормальной семьи. У нас двое детей. Все теперь хорошо. Спасибо. Но как бы хотелось, чтобы ваш журнал смог помочь многим!

М. Р., Киев

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

Навел меня на письмо ваш очерк «Одному для многих» за март месяц.

При всем своем хорошем отношении — тьфу, тьфу, тьфу — мой Игорь стал еще нежней, внимательней, заботливей. Вник во все эти испытания, через которые проходит женщина. Спасибо вам!

С. Н., Кривой Рог

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

Наша семья совсем еще молодая, ей всего 8 месяцев, и поэтому у нас есть очень много вопросов к специалистам. Я сама ни за что не решусь пойти к сексопатологу. Мне как-то стыдно спросить об этом у кого-то. Поэтому я обращаюсь с просьбой к вам открыть в вашем журнале постоянную рубрику, где бы помещались ответы специалистов-сексопатологов на вопросы читателей.

Ирина

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

Мы молодожены. 2 дня как поженились. Очень, очень, очень помогла нам ваша статья рубрики «Она и Он» «Апогей». Слов нет, замечательно. Мы действительно неграмотны и очень, очень мало знаем. Ждем ваших публикаций.

Олег и Наташа, г. Горький

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

Пишу и вижу, как вы мое письмо бросаете в корзину. А зря! У меня ведь предложение:

Рубрику «Она и Он» вы, судя по всему, сделали постоянной. Она, конечно, нужна, даже очень. Но двух страниц для нее мало. Советую вам начать выпуск приложения к вашему журналу под названием, допустим «Эрот» или «Интим».

В этом приложении можно рассказывать обо всем, что касается полового воспитания, физиологии и психологии интимной жизни. Оно должно быть рассчитано только на взрослых, и тогда можно будет писать пооткровеннее, ведь статьи, которые вы печатали до «Апогея», нам ничего не давали. На издание можно организовать отдельную подписку, за ценой не постоим!

Чтобы вы убедились, прав ли я, напечатайте мое письмо и увидите, сколько будет откликов.

А. З., женат, отец троих детей

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

Молодцы! Наконец-то, переборов все стереотипы мышления, касающиеся полового воспитания, вы несете нам научные знания о сексе. Мы с женой очень рады этому. Еще два года назад мы высказывали пожелание, чтобы вы больше писали об интимной супружеской жизни, и, наконец, дождались. Думаем, что эти статьи многое прояснят, помогут решить деликатные семейные проблемы.

Мы считаем, что и старшему поколению вы должны раскрыть глаза на жизнь молодых семей. Хорошо ли, скажем, живя в одной квартире, помещать молодых в проходной комнате? И пусть не говорят, что они жили еще в худших условиях, что им было не до секса. Мы можем их пожалеть, можем им посочувствовать, но зачем же на это равняться?

Продолжайте свою рубрику и будьте источником вдохновения для молодых супружеских пар, которые стремятся к достижению высшего чувства, а не просто физического удовлетворения.

Супруги Ф., Львов

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

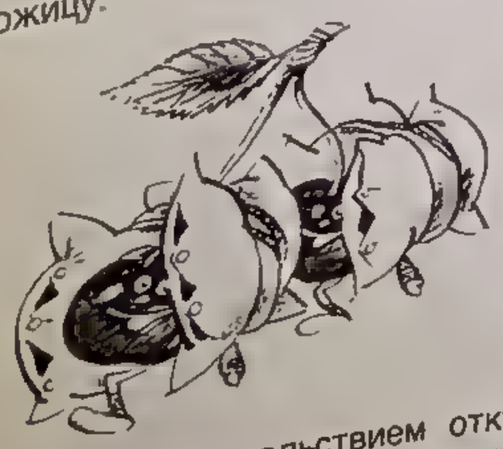
КОПИЛКА ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

ЕСЛИ ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ, КАК ВЫБРАТЬ СПЕЛЫЙ АРБУЗ, воспользуйтесь таким советом: у зрелого арбуза плодоножка засохшая, корка блестящая и упругая с ясным рисунком, а на боку, там, где арбуз соприкасался с землей, может быть желтое пятно.

ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ СЫРОСТЬ В ПОДПОЛЬЕ, закройте грунт под садовым домиком слоем рубероида. От этого более сухим станет воздух в помещении, а деревянные конструкции прослужат дольше.

ЧТОБЫ ДОЛЬШЕ СОХРАНИТЬ ЗЕЛЕНЬ (петрушку, укроп, кинзу) свежей, не промывая, положите ее в стеклянную банку, закройте полиэтиленовой крышкой и поставьте на нижнюю полку холодильника.

ВЫ УВЕЛИЧИТЕ СРОК ХРАНЕНИЯ ЯГОД ДО ПЕРЕРАБОТКИ, если будете собирать вишню, сливу, черешню, крыжовник, землянику, облепиху, ежевику, малину вместе с плодоножкой, а смородину, лимонник — кистями. Старайтесь не повредить кожицу.



Дети с удовольствием откусывают от целого красного помидора. При этом БРЫЗГИ ОСТАВЛЯЮТ ЗАМЕТНЫЕ СЛЕДЫ НА ОДЕЖДЕ. Избавиться от них можно следующим образом. Положите загрязненный материал на доску и натрите пятна соком или кусочком зеленого помидора. Затем эти места промойте несколько раз кипяченой водой. Потом подсушите и посыпьте тальком.

А. Б. КУЛИКОВ,
врач

ПРИНЯВ ВАННУ, искупавшись в реке, бассейне, попарившись в бане, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ТЩАТЕЛЬНО ВЫТИРАТЬ КОЖУ МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ НОГ. Проверьте, нет ли там трещин и опрелостей. И если есть, то смажьте кожу йодом или нитрофунгином, чтобы воспрепятствовать проникновению в организм болезнетворных бактерий и грибов.

Г. М. ПРОКОФЬЕВА,
врач

Тем, кто большую часть рабочего времени проводит сидя, МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ГИМНАСТИКОЙ, НЕ ВСТАВАЯ СО СТУЛА. Делая каждое упражнение 6—10 раз, вы затратите на весь комплекс всего 5—6 минут. Выполняя его в первой и во второй половине дня, вы сохраните бодрость и высокую работоспособность.

1. Потянуться, поднимая руки вверх, с глубоким вдохом и продолжительным выдохом.

2. Поднимать и опускать плечи.

3. Медленно вращать головой, сначала вправо, затем влево.

4. Наклоняться в стороны, стараясь руками коснуться пола.

5. Стул сзади. Приседайте, опираясь руками о край стула.

6. Опираясь сзади руками о сиденье стула, ритмично попеременно поднимайте согнутые ноги 10—20 раз.

А. Ф. СИНЯКОВ,
кандидат
медицинских наук

СДЕЛАВ ЛЕГКУЮ УТРЕННЮЮ ГИМНАСТИКУ, ВЫ МОЖЕТЕ СРАЗУ САДИТЬСЯ ЗА СТОЛ — после водных процедур, разумеется. Если же тренировка была нагрузочной и вызвала даже небольшое утомление, поесть лучше через полчаса-час, так как после значительной физической нагрузки пища усваивается хуже.

Н. П. САВЧЕНКО,
кандидат
медицинских наук

ПИЩЕВЫЕ ОТХОДЫ не должны долго находиться в мусорном ведре. Их следует выбрасывать сразу же. Освобождать и мыть мусорное ведро необходимо не реже одного раза в сутки, а летом даже 2—3 раза в день, чтобы в доме не появились тараканы и мухи.

Л. С. ЗАБРОЦКАЯ,
кандидат
медицинских наук

ИЗБЫТОК САХАРА И СЛАДОСТЕЙ в ежедневном рационе вызывает перевозбуждение островкового аппарата поджелудочной железы, что в сочетании с наследственной предрасположенностью может привести к развитию диабета. Сахар и сладости высококалорийны, а избыток углеводов переходит в организме в жир, поэтому людям, склонным к полноте, необходимо ограничивать себя, а тем, кто страдает ожирением,— полностью исключить из меню сахар и сладости.

Т. А. ЯППО,
кандидат
медицинских наук

ШУМНАЯ РАБОТА ХОЛОДИЛЬНИКА всегда раздражающе действует на нервную систему. Чтобы холодильник работал бесшумно и надежно, его следует установить строго горизонтально. Но добиться этого не всегда легко. Вот один из простейших способов. Налейте в ванночку, имеющуюся в холодильнике, подкрашенную чернилами воду и поставьте ее на дно морозильной камеры. Регулируя винты в ножках холодильника, добейтесь ровного расстояния «зеркала» воды от краев ванночки.

Л. И. ТЕТЕРНИКОВ,
кандидат
технических наук

ЕВА РЕКОМЕНДУЕТ

Эликсира красоты и здоровья нет, но...

Очень хочется всегда выглядеть привлекательной. Когда все успевать?

Проводить много часов перед зеркалом может себе позволить редкая женщина, поэтому немногие свободные минуты используйте как можно рациональнее.

Чтобы вам сопутствовала радостная юность, полная активности зрелость и счастливая старость, не пренебрегайте маленькими хитростями, делающими Золушку принцессой. О них вам расскажет новая рубрика журнала.

Итак, первый совет.

Если у вас потеет под мышками, не пожалейте двух минут для ухода за собой. На указанное место положите 4 компресса, холодный и горячий попеременно. После этого подмышки освежите дезодорантом или пастами Теймурова, Лассара. Желательно, чтобы кожа под мышками была тщательно выбрита.

Э. А. РЕШЕТИЛОВА,
заведующая отделением
косметологической
лечебницы
«Институт красоты

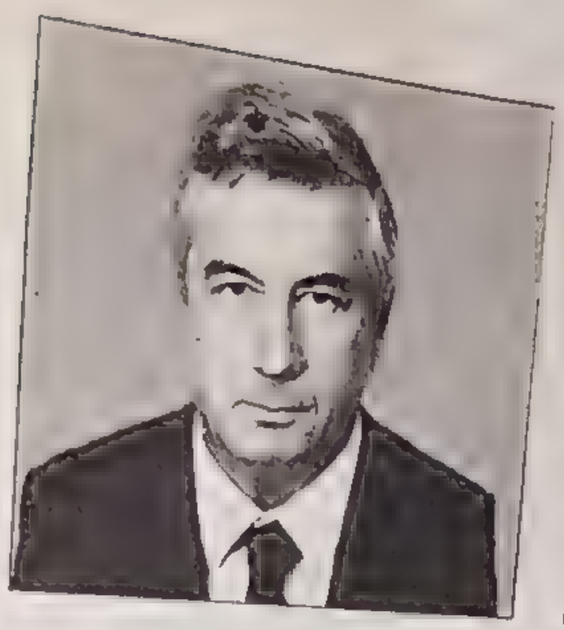
ВНИМАНИЕ: ПОДПИСКА!

Уважаемые читатели! Подписка на журнал «Здоровье» 1990 года идет с января. Надеемся, что вы его уже оформили. Если нет — поспешите в ближайшее почтовое отделение, пока подписка проводится без ограничений. Обращаем ваше внимание на то, что подписная кампания закончится в сентябре.

ВНИМАНИЕ: ПОДПИСКА!

В. А. ГАЛКИН, профессор, заслуженный деятель науки РСФСР

ТРИ ВОПРОСА О ЖЕЛЧНО-КАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ



После того, как в № 9 журнала «Здоровье» за 1988 год была опубликована статья о предупреждении желчнокаменной болезни, я получил немало писем с вопросами. На три из них, наиболее часто встречающихся, я хотел бы ответить сегодня.

Первый вопрос: передается ли желчнокаменная болезнь по наследству? У любого человека может быть предрасположенность к тем или иным заболеваниям, в том числе и к желчнокаменной болезни. Но это совсем не значит, что он обязательно заболеет. Из поколения в поколение передаются особенности обмена веществ, строение внутренних органов, вследствие чего тот или иной орган становится своего рода слабым местом. В медицине это называется locus minoris resistentiae — место наименьшего сопротивления того или иного органа к действию внутренних и внешних патогенных факторов. Таким образом, по наследству передается не сама желчнокаменная болезнь, а лишь предпосылки к ее развитию.

Если вы знаете о том, что желчные камни были у ваших родителей, у дедушки или бабушки, выполняйте несложные профилактические меры, предупреждающие застой желчи в пузыре и желчных ходах. Для этого прежде всего необходимо больше двигаться, гулять, ежедневно делать утреннюю гимнастику, выполнять упражнения для мышц брюшного пресса. Лучше, конечно, если в таких семьях детям привьют любовь к движению с самого раннего возраста.

Свой дневной рацион дробите на 4—5 приемов. Желчь будет застаиваться меньше.

Что касается питания, то свой дневной рацион дробите на 4—5 приемов. Ешьте понемногу. Каждый прием пищи сопровождается выбросом желчи, следовательно, чем чаще человек ест, тем меньше застаивается желчь. Ограничивайте животные жиры, исключите острые приправы, больше ешьте овощей.

Чтобы предупредить воспаление в желчном пузыре и желчевыводящих путях, надо избавляться от очагов хронической инфекции в организме: тщательно лечить кариозные зубы, тонзиллит, гайморит.

О том, что у вас есть предрасположенность к образованию камней в желчном пузыре, сообщите своему участковому терапевту. Диспансерное наблюдение, своевременно принятые меры помогут предупредить развитие заболевания.

Второй вопрос: правда ли, что желчегонные препараты, такие, как аллохол, холосас, способствуют образованию желчных камней? Разумеется, нет! Ни аллохол, ни холосас, ни другие желчегонные препараты не могут стать причиной образования камней в желчном пузыре. Но безудержное применение подобных препаратов может привести к следующим неприятным последствиям, от которых я хочу предостеречь больных, предпочитающих советоваться со знакомыми, чем идти за консультацией к врачу.

Во-первых, под воздействием аллохола или холосаса, принимаемых бесконтрольно и в больших дозах, избыток желчи, излившийся в двенадцатиперстную кишку, не успевает соединиться с необходимыми для пищеварения ферментами поджелудочной железы. Это приводит к нарушению процесса пищеварения, раздражению желчью слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки и развитию эрозий.

Во-вторых, в ответ на желчегонные средства, принимаемые в избыточных количествах, чрезмерно много желчи поступает в кишечник, что ведет к нарушению флоры кишечника и образованию так называемых каловых камней. Эти камни представляют собой сгустки желчи, смешанной с каловыми массами. Помимо неприятных ощущений, боли, они могут вызвать перфорацию (прободение) стенки толстой кишки. Выводятся каловые камни из организма во время дефекации и имеют бурый или зеленоватый цвет, а из-за того, что они очень плотны, некоторые люди их ошибочно отождествляют с желчными камнями.

И третий вопрос: существует ли связь между развитием атеросклероза и образованием желчных камней? Как известно, нарушение жирового обмена приводит к изменению нормального содержания холестерина в крови и желчи. А это, в свою очередь, может стать причиной не только развития атеросклероза, но и образования холестериновых желчных камней. Из этого можно сделать вывод: все, что направлено на предупреждение образования холестериновых желчных камней, особенно увеличение в рационе овощей и фруктов, правильное соотношение животных и растительных жиров, активный двигательный режим, способствует и профилактике атеросклероза.

НАМ ПИШУТ

СОВМЕЩАЮТСЯ ЛИ ЭТИ ПРОЦЕДУРЫ?

«У меня остеохондроз. Делаю компрессы с бишофитом, но после процедуры боль усиливается. Почему? И можно ли параллельно с лечением бишофитом делать и другие лечебные процедуры, в частности наложение «Ипликатора Кузнецова»?»

Э. Казанова, Ташкент

Отвечает старший научный сотрудник Всесоюзного научного центра медицинской реабилитации и физиотерапии Минздрава СССР В. Б. КИСЕЛЕВ.

— Усиление боли еще не значит, что от бишофита надо сразу отказываться. Специалисты знают, что на бишофит, как и на любое другое бальнеофизиолечение, организм может поначалу прореагировать усилением болевых ощущений. Считается, что это — признак начинающегося выздоровления. Бывают случаи, когда болевых реакций не наблюдается, что отнюдь не свидетельствует о неэффективности лечения.

Если обострение проявляется незначительной болью и небольшим ограничением подвижности суставов, то компрессы с бишофитом можно продолжать, делая их через день. В тех случаях, когда боль сильная, лечение необходимо прервать на 2—3 дня. Как правило, острая реакция бывает следствием передозировки процедур.

Может ухудшиться и общее состояние. Появляются бессонница, раздражительность, неуравновешенность, повышается или понижается артериальное давление. Но и эти симптомы проходят, если сделать на 2—3 дня перерыв или при уменьшении концентрации раствора бишофита, длительности процедуры и площади воздействия.

Можно ли проводить параллельно лечение рассолом бишофита и «Ипликатором Кузнецова»? Можно, но помните, что сначала надо поставить компресс (как правило, на 4—8 часов), затем смыть бишофит и через 15—20 минут наложить ипликатор на 30—60 минут.

Бишофит применяют и для растирания при массаже вместо крема, вазелина, талька. В этом случае получается рациональное сочетание физического и бальнеотерапевтического воздействий. Но надо иметь в виду, что при массаже с бишофитом следует каждый третий день делать перерыв. Кроме того, через 3—5 часов после окончания массажа, как и после компресса, обязательно надо смыть остатки бишофита, иначе при следующей процедуре соль может повредить кожу.

А. Н. НАЗАРОВ,
кандидат медицинских наук

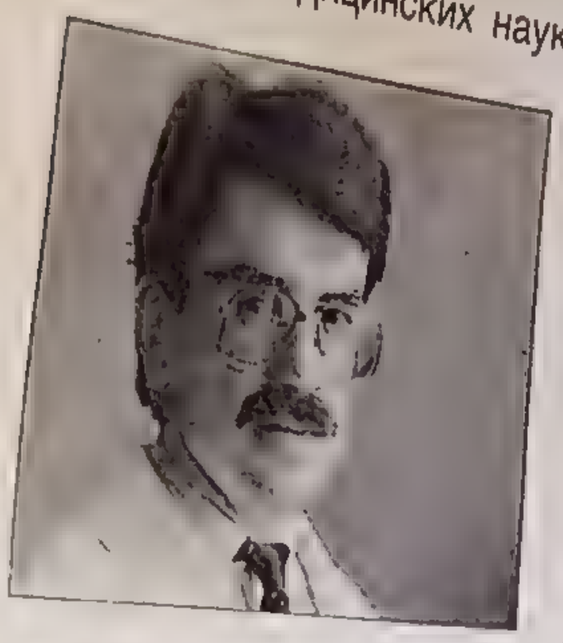
ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

Чаще всего оперативное вмешательство на щитовидной железе проводится по поводу таких заболеваний, как диффузный токсический зоб, узловые формы зоба с одним или несколькими узлами.

В течение первых суток после операции врач обычно рекомендует воздержаться от еды, а в некоторых случаях даже и от питья. В последующие 2—3 дня пищу следует есть только жидкую, мягкую. Более конкретно о том, что можно есть, скажет хирург. Разрешается пить Боржоми, другие щелочные минеральные воды, иногда фруктовые и ягодные соки.

Если выделяется густая слизь и откашливать ее трудно, обычно назначают отхаркивающие средства, а чтобы предупредить развитие бронхита или трахеита, надо в первые же послеоперационные дни делать дыхательную гимнастику или надувать детскую резиновую игрушку.

Бывает, что сразу после хирургического вмешательства появляется хрипота, изменяется тембр голоса. Иногда голос даже совсем пропадает. Но, как правило, через 2—3 суток, а иногда несколько позднее, все эти неприятные последствия операции проходят бесследно.



Первые полгода, а лучше год после хирургического вмешательства аккуратно посещайте эндокринолога.

Некоторые больные даже после снятия швов держат голову в напряженно-вынужденном положении, как бы фиксируя ее с помощью мышц шеи. Делать этого не надо, голову держите прямо, расслабив шейные мышцы.

Через 3—4 недели после операции, если восстановительный период идет нормально, вы можете приступить к работе. В первый год настоятельно рекомендую избегать перенапряжения и физического, и нервно-эмоционального, авралов, штурмовщины. В этот период обычно больного освобождают от работы в ночную смену, на конвейере с заданным темпом, поездок в длительные командировки. Противопоказан в течение года и тяжелый физический труд. Придя с работы, прежде чем приняться за домашние дела, отдохните. Спать старайтесь не менее 7—8 часов.

Вносить какие-то особые коррективы в питание не требуется. Но, как и всем, кто перенес любую хирургическую операцию, необходимо есть больше богатых витаминами овощей, фруктов, белковую пищу (рыба, мясо, молочные продукты).

Отдыхать лучше в привычной климатической зоне. На юг можно ехать только в нежаркое время года (с октября по май). Нельзя применять тепловые процедуры, в том числе физиотерапевтические, грязи, различные лечебные ванны — все, что приводит к перегреванию тела. А вот водные, закаливающие процедуры в виде обливаний, веерного, циркулярного душа весьма полезны: они оказывают общеукрепляющее, тонизирующее действие на организм.

Первые полгода, а лучше год после операции ежемесячно посещайте эндокринолога. Систематическое наблюдение позволит врачу вовремя обнаружить появление первых признаков осложнений, которые иногда могут возникнуть сразу или спустя несколько месяцев после операции.

Речь идет о рецидиве тиреотоксикоза, возникающем порой после операции по поводу диффузного токсического зоба. Это осложнение проявляется учащением сердцебиения даже после незначительной физической или эмоциональной нагрузки, повышенной нервозностью, плаксивостью, нарушением сна, чрезмерной потливостью, дрожанием рук, похуданием, несмотря на повышенный аппетит.

После операции по поводу диффузного токсического зоба, а также узловых форм зоба может развиться гипотиреоз, при котором значительно снижается продукция гормонов щитовидной железы. Развивается гипотиреоз обычно медленно, и первые его проявления характерны для многих других заболеваний: быстрая утомляемость, вялость, сонливость, зябкость, нарушение памяти, склонность к запорам.

О своих ощущениях, изменении самочувствия обязательно расскажите врачу, а не начинайте пить по собственному усмотрению те лекарства, которые вы принимали раньше. Иначе можно упустить время, необходимое для радикального лечения.

НАМ ПИШУТ

«РАССКАЖИТЕ ПРО КОНСКИЙ ЩАВЕЛЬ»

«Когда моему сыну было три года, он заболел дизентерией. Никакие лекарства не помогали. И тут добрые люди посоветовали давать ему отвар из семян конского щавеля. Так я и сделала, и постепенно понос стал прекращаться, ребенок выздоровел. Я считаю, что спасла его только эта целебная трава. Расскажите в журнале про конский щавель и поставьте вопрос о том, чтобы его применяли в лечении детей и взрослых».

Л. А. Егорова, Москва

С письмом нашей читательницы мы обратились во Всесоюзный НИИ лекарственных растений. Научный сотрудник института О. Л. ЛУКЬЯНОВ подтвердил, что конский щавель действительно обладает целебными свойствами. Но действующее начало содержится не только в семенах, а главным образом в корнях, где, помимо дубильных веществ, обнаружены флавоноиды, аскорбиновая кислота, эфирные масла, железо.

Препараты из конского щавеля применяются для лечения колитов, энтероколитов и некоторых других заболеваний. Однако терапевтический эффект их не так высок, чтобы можно было рассчитывать только на это средство. Надежнее сочетать конский щавель с химиопрепаратами, назначенными врачом (так, видимо, получилось в случае, о котором рассказывает автор письма). Ведь прежде всего необходимо воздействовать на возбудителя инфекции, снять интоксикацию («промыть» организм), а затем применять лекарственные травы. Кстати, конский щавель эффективнее в сочетании с другими лекарственными растениями — ромашкой, корой дуба, плодами черемухи и ягодами черники.

Следует знать и об одном коварном свойстве конского щавеля: в малых дозах он оказывает вяжущее и закрепляющее действие, а в больших, наоборот, слабит, подобно ревеню.

Рецепт приготовления отвара такой: 2 столовые ложки корня положить в эмалированную посуду, залить стаканом (200 миллилитров) кипятка, закрыть крышкой и поставить на водяную баню на 30 минут. После охлаждения процедить, отжав корни. Готовый отвар храните в прохладном месте, и не более двух суток. Как слабительное принимают ½ стакана отвара на ночь, как закрепляющее — по ¼ стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

И еще одна важная оговорка: препараты конского щавеля противопоказаны при заболеваниях почек.

Собирают растения осенью на лесных полянах, в оврагах, на берегах озер. Не собирайте конский щавель, как и другие лекарственные растения, по обочинам дорог, возле свалок.

пать и готовить только в таком количестве, которое семья может съесть за один раз. Если же часть блюда осталась, немедленно уберите его в холодильник или ледник. Оставшиеся на следующий день блюда, которые можно подвергать термической обработке, например, суп, котлеты, жаркое или тушеные овощи, перед подачей на стол надо не только разогреть, а прокипятить или прожарить;

— в дорогу или в поход брать с собой только такие продукты, которые в течение двух-трех дней не испортятся: сыр, копченую колбасу, крутые яйца, консервы, печенье. Если вы взяли жареную курицу или котлеты, съешьте их в первый же день пути, не оставляя в тепле на следующий. Можно брать с собой овощи и фрукты. Но их надо тщательно вымыть дома, вряд ли у вас в дороге будут для этого условия;

— яйца можно есть только сваренными вкрутую, но ни сырые, ни всмятку, ни яичницу-глазунью сейчас есть нельзя. Можно готовить яичницу, только взбив яйца и обжарив ее с обеих сторон; можно добавлять яйца в блюда, которые проходят термическую обработку (котлеты, сырники). Прежде чем разбить яйцо, следует промыть его под струей воды, затем руки и нож, которым вы его разбивали, обязательно вымыть с мылом. Курицу проваривайте или прожаривайте до полной готовности;

— овощи, фрукты и ягоды, предназначенные для консервирования, очень тщательно, со щеткой отмывайте от грязи, от мельчайших частичек земли, так как с почвой на них могут попадать споры возбудителя ботулизма. Поскольку прорастанию спор и образованию токсина в какой-то мере препятствует кислота, при консервировании некислых овощей — огурцов, кабачков и других — добавляйте на литр маринада или рассола 3—4 столовые ложки 9%-го столового уксуса;

— грибы не консервируйте в герметично закупоренных банках. Их лучше солить или мариновать. Солить грибы надо в рассоле, содержащем не менее 15% поваренной соли (1 столовая ложка соли без верха на 1 литр воды) с обязательным добавлением уксусной кислоты.

...доровье» № 7.

Л. С. ЧУГУНОВА,
заслуженный врач РСФСР

ЕСЛИ ПОВЫСИЛОСЬ А/Д

Иногда при повышении А/Д, несмотря на все принятые меры, самочувствие ухудшается. Не медлите, вызывайте «Скорую».

Почти каждый страдающий гипертонической болезнью по некоторым характерным признакам чувствует, когда у него внезапно повышается артериальное давление.

Прежде чем принять лекарства, хорошо бы, конечно, проконтролировать свои ощущения, измерив А/Д с помощью тонометра.

Кстати, рекомендую его приобрести в одном из магазинов медицинской техники. Научиться измерять давление несложно. И лучше, если этой процедурой овладеет кто-нибудь из домашних, поскольку трудно бывает самому себе надевать манжетку и точно определять величину артериального давления, особенно при плохом самочувствии.

Если А/Д действительно окажется высоким, а вы в этот момент дома, примите полулежачее положение: лягте, приподняв на подушках голову и верхнюю часть туловища, чтобы не усиливался приток крови к голове. Находясь на работе, сядьте в кресло, на диван или на стул. Откройте окно для притока свежего воздуха.

Положите под язык таблетку, которую вам советует врач принимать в таких случаях, и таблетку феназепама, рудотеля или любого другого седативного (успокаивающего) средства. Через 10—15 минут артериальное давление начнет снижаться. Эти лекарства вам всегда надо иметь при себе на «пожарный случай». А назначенные врачом гипотензивные средства принимайте ежедневно.

Если А/Д повысилось в жаркий день, на затылок, сзади на шею и на лоб положите на 15—20 минут смоченное в холодной воде полотенце, и по мере его высыхания и согревания вновь смачивайте его холодной водой. А в прохладную, дождливую погоду лучше поставить горчичники на затылок (можно и на волосистую часть головы), на шею сзади и на спину в два ряда вдоль грудного отдела позвоночника. Эту процедуру рекомендую делать так: смачивайте каждый горчичник в теплой воде, соединяйте их по два намазанными горчицей сторонами внутрь и прикладывайте к телу.

Дома можно сделать и теплую (40—45°) ножную ванну, опустив ноги в воду до верхней трети голеней, если эта процедура не вызывает у вас никаких побочных реакций.

Но иногда, несмотря на все принятые меры, самочувствие ухудшается: усиливаются головокружение, головная боль, появляются рвота или боль в области сердца, тогда попросите домашних или сослуживцев немедленно вызвать «Скорую».

Артериальное давление может внезапно подняться, когда вы находитесь на улице, работаете на садовом участке или, нарушив запрет врача, загораете на пляже.

Почувствовали себя нехорошо, сразу же перейдите в тень, сядьте и примите все перечисленные лекарства (повторяю, они должны быть у вас всегда с собой) и не вставайте после этого не менее получаса. Если есть возможность, положите на голову смоченное холодной водой полотенце.

В том случае, когда по прошествии получаса улучшения не наступает, попросите кого-либо вызвать «Скорую».

Предупредить внезапный подъем А/Д летом, в жару, помогут очень простые правила, если ими не пренебрегать. Избегайте прямых солнечных лучей, не перегревайтесь! Надевайте шляпу светлых тонов, панаму или ходите под зонтиком. Платья, белье, мужские рубашки предпочтительны из ситца, льна, батиста, но не из синтетических тканей.

В солнечный день не выходите из дома без солнцезащитных очков, так как яркий свет может также способствовать спазму сосудов и повышению артериального давления.

На садовом участке работайте до 11 часов или с 17 часов и ни в коем случае не в наклон, а сидя на скамеечке.

Перед отъездом на месяц или на более длительный срок в деревню, на дачу обязательно посетите своего участкового врача. Он посоветует, в частности, какие взять с собой лекарства. Помните, что вам нельзя ездить на юг летом. Если врач разрешит, можно поехать к морю не позже мая и не раньше второй половины сентября и лучше не на Кавказ, а в Крым.

И еще несколько практических советов.

Хотя в жару обычно появляется сильная жажда, пить надо понемногу, маленькими глотками. Если человек много пьет, сердцу приходится работать с большей нагрузкой, поскольку увеличивается общий объем крови и количество крови, выбрасываемое сердцем за одно сокращение, то есть сердечный выброс. А это один из основных факторов, влияющих на величину артериального давления.

Надо также ограничивать поваренную соль. Хорошо известно, что соль (хлористый натрий), поступающая в организм в избытке, способствует повышению артериального давления.

Летом старайтесь больше есть овощей, фруктов, ягод. Они нормализуют обмен углеводов и жиров, который часто бывает нарушен у страдающих гипертонической болезнью.

Находясь на пляже, не сидите на солнце. Под воздействием солнечных лучей усиливается образование в организме так называемых вазоактивных веществ, что отрицательным образом действует на сердечно-сосудистую систему. У страдающих артериальной гипертонией нередко нарушена функция почек, а при этом категорически противопоказано солнечное облучение. К тому же, если, разогревшись, вы войдете в холодную воду, может произойти спазм сосудов, в том числе и коронарных (сосудов сердца), а это грозит весьма неблагоприятными последствиями.

И, наконец, солнечные лучи наносят сильнейший «удар» по иммунной системе, которого следует избегать и здоровым, и тем более больным.

А. А. КУБАНОВА,
доктор медицинских наук

ДИСГИДРОТИЧЕСКАЯ ЭКЗЕМА

Моя знакомая, у которой муж болел дисгидротической экземой, сказала мне с укором: «Дерматолог не мог его вылечить, а направили к невропатологу — и он помог. Мужа госпитализировали в неврологическое отделение больницы, а когда он выписался, мы были просто потрясены: все высыпания на руках и стопах исчезли!»

Пришлось объяснить ей, что ничего удивительного в этом нет, поскольку первопричиной дисгидротической экземы чаще всего бывают нарушения нервной, иммунной, эндокринной систем, изменения обмена веществ. И поэтому нередко лечение приводит к успеху в том случае, если оно направлено на устранение причины, обусловившей появление высыпаний на коже. У больного, о котором идет речь, экзема явилась следствием невроза или другого неврологического заболевания.

В арсенале дерматолога сегодня в борьбе с экземой немало средств, но вряд ли они помогут, если больной не наладит режима питания, труда и отдыха.

Существует много разновидностей экземы, которые отличаются клиническими проявлениями и течением заболевания. Характерным признаком дисгидротической экземы являются высыпания, локализующиеся на ладонях, подошвах стоп, на пальцах рук и ног в виде пятен, узелков, пузырьков, наполненных жидкостью. Они плотные на ощупь, прозрачные, величиной от булавочной головки до горошины. Пузырьки могут самостоятельно вскрываться, превращаясь в ссадины, или подсыхать, образуя плоские желтоватого цвета корочки, а иногда сливаются в многокамерные пузыри.

Если в них попадает гнойничковая инфекция, они приобретают желтоватый цвет, на них появляются медово-желтые или зеленые корки, при надавливании ощущается болезненность. Бывает, увеличиваются паховые лимфатические узлы, если нагноились пузыри на стопе, или подмышечные — в случае инфицирования пузырьков на руках. Часто больных беспокоит зуд.

Приступая к лечению, врач-дерматолог прежде всего направляет больного на специальный анализ, проводит микроскопическую диагностику, чтобы исключить грибковое заболевание — дисгидротическую эпидермофитию, клиническая картина которой имеет сходные черты с дисгидротической экземой. Но лечение этих заболеваний разное.

Врач выясняет причину экземы и, если она обусловлена заболеванием любой из систем организма или какого-то одного органа (печени, поджелудочной железы), он направляет больного к соответствующему специалисту. Но вряд ли лечение будет эффективным, если пациент не наладит режима питания, труда и отдыха.

Немаловажное значение имеет диета. Как правило, исключают или резко ограничивают продукты, вызывающие аллергию. Это — цитрусовые, яйца, клубника, помидоры, мед, рыба, шоколад, острая и пряная пища, все спиртные напитки. И, наоборот, больше рекомендуется есть кисломолочных продуктов. Что касается соли, то ее надо ограничивать: не есть ничего соленого, пищу готовить без соли и только слегка подсаливать на столе. Это необходимо потому, что натрий, содержащийся в поваренной соли, способствует задержке жидкости в организме, приводит к отекам, и это отрицательно сказывается на состоянии больного. Очень важно не допускать запоров.

Полезно купаться в море, ходить босиком по чистому пляжу, но осторожно, чтобы не инфицировать пузырьки на подошвах. Хороший эффект дают общеукрепляющие водные процедуры: обтирания, обливания прохладной водой. Но, конечно, снижать температуру воды надо постепенно, чтобы не вызвать переохлаждения организма.

Настоятельно советую избегать контактов с различными аллергенами: в быту это стиральные порошки, средства бытовой химии, например, инсектициды.

При показаниях врач назначит иглорефлексотерапию, лекарственные средства, в том

числе антигистаминные, противовоспалительные, седативные (успокаивающие). Без совета врача принимать какие-либо препараты ни в коем случае нельзя, так как это может привести к резкому обострению процесса.

В период высыпания пузырьков, при отечности в пораженной области облегчают зуд примочки с раствором амидопирина, танина или фурацилина. Чтобы бинт или марля, которые смачивают и накладывают на кожу, быстро не высыхали и не согревались, их надо складывать в 6—8 слоев.

Если присоединяется вторичная инфекция и пузырьки нагнаиваются, необходима консультация врача.

Целебное действие оказывают и теплые ванночки с отваром ромашки, чистотела, шалфея, череды, тысячелистника. Чтобы их приготовить, насыпьте в кастрюлю 10 столовых ложек любой из названных трав, заварите литром кипятка, доведите до кипения, поставьте в водяную баню (кастрюлю большего размера с кипящей в ней водой) и подержите 30 минут. Затем процедите и вылейте отвар в тазик, предварительно налив в него 5 литров теплой воды. Так же делается и ванночка с отваром дубовой коры, только коры надо взять в два раза меньше — 5 столовых ложек на литр воды и кипятить ее не менее 20 минут. Ванночки с отваром дубовой коры уменьшают зуд. Ноги или руки надо держать в разбавленном водой отваре 15—20 минут.

При показаниях больному могут быть выписаны аэрозоли и мази, содержащие кортикостероидные гормоны.

Небольшие пузырьки, которые появляются на коже ладоней и боковых поверхностей пальцев рук и ног, обычно вскрываются самостоятельно. А если образовались крупные пузыри на подошвенной стороне, которые мешают ходьбе и могут нагнаиваться, обратитесь к врачу. Чтобы избежать попадания инфекции во вскрывшиеся пузыри, надо очень тщательно следить за чистотой ног. Ежедневно делать ванночки, о которых уже рассказано, и менять носки или чулки, причем они должны быть не синтетические и не шерстяные, а только хлопчатобумажные. Нельзя носить тесную обувь.

Умейте на время отвлечься от забот и неприятностей, как бы ни были они велики. Если вас что-то тревожит, отвлекитесь какими-то делами по дому, сходите в кино, на выставку, послушайте любимую музыку или прочитайте интересную книгу. Многим хорошо помогает общение с природой — туризм, альпинизм, просто прогулка в парке. Поговорите с близким другом, подругой, которые вас поймут и поддержат.

Учеными давно доказано, что лучшее средство для снятия нервного напряжения — физическая нагрузка. Это может быть физический труд, например, работа на садовом участке, или занятия физкультурой — ходьба, бег, плавание, гимнастика, любой другой вид спорта, который вам нравится.

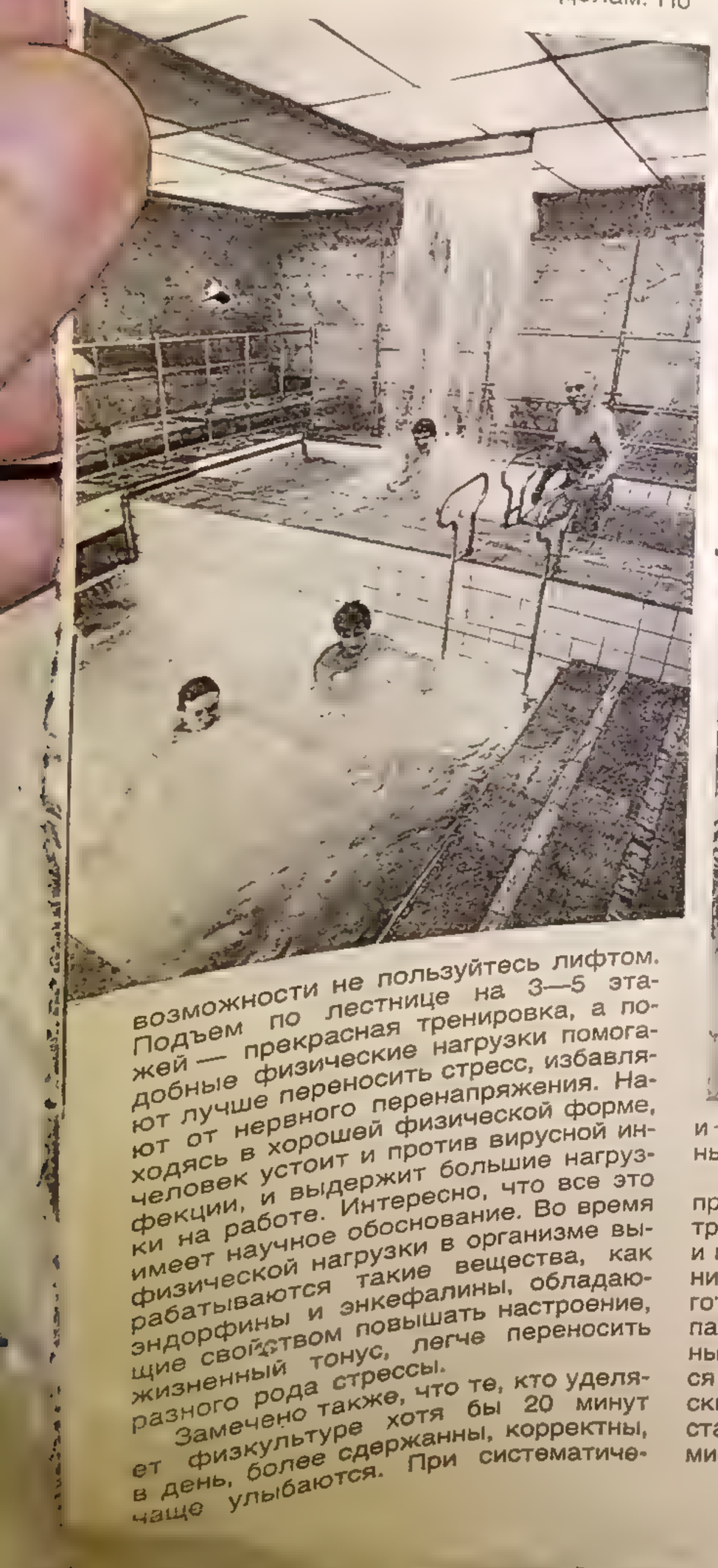
Старайтесь как можно больше ходить (5—8 километров в день). Если не хватает времени для прогулок, ходите пешком на работу и по делам. По возможности не пользуйтесь лифтом. Подъем по лестнице на 3—5 этажей — прекрасная тренировка, а подобные физические нагрузки помогают лучше переносить стресс, избавляют от нервного перенапряжения. Находясь в хорошей физической форме, человек устоит и против вирусной инфекции, и выдержит большие нагрузки на работе. Интересно, что все это имеет научное обоснование. Во время физической нагрузки в организме вырабатываются такие вещества, как эндорфины и энкефалины, обладающие свойством повышать настроение, жизненный тонус, легче переносить разного рода стрессы.

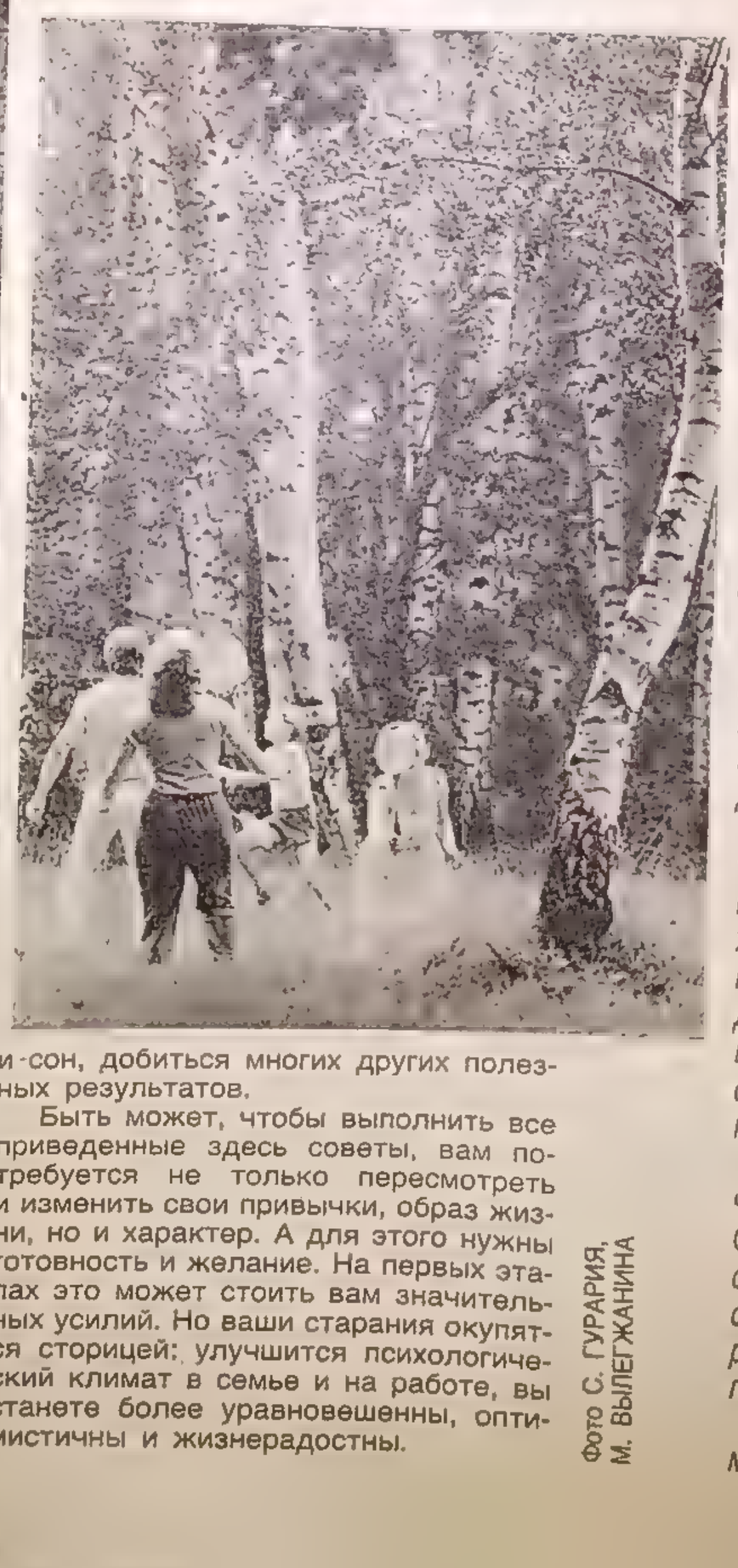
Замечено также, что те, кто уделяет физкультуре хотя бы 20 минут в день, более сдержанны, корректны, чаще улыбаются. При систематических тренировках уменьшается тревожность, повышается уверенность в себе — характер человека становится уравновешенным и спокойным.

Физические тренировки обеспечивают и хороший сон, что также немаловажно для преодоления стрессовых ситуаций.

Прекрасное средство от стресса — баня (парная или сауна). Банная процедура усиливает обмен веществ, активизирует кровообращение и тем самым снимает нервное и физическое утомление, восстанавливает силы, повышает жизненный тонус, улучшает настроение. Если нет противопоказаний, то желательно ходить в баню раз в 7—10 дней.

Хорошо зарекомендовала себя аутогенная тренировка. Конечно, осваивать ее приемы надо с помощью специалиста. Аутотренинг дает возможность самостоятельно воздействовать на свое душевное и физическое состояние. Ведь расслабление мышц тела снимает и нервное напряжение, нормализует деятельность нервной системы. С помощью такой тренировки можно быстро восстановить работоспособность, улучшить настроение и сон, добиться многих других полезных результатов.





Быть может, чтобы выполнить все приведенные здесь советы, вам потребуется не только пересмотреть и изменить свои привычки, образ жизни, но и характер. А для этого нужны готовность и желание. На первых этапах это может стоить вам значительных усилий. Но ваши старания окупятся сторицей: улучшится психологический климат в семье и на работе, вы станете более уравновешенны, оптимистичны и жизнерадостны.

Фото С. ГУРАРИЯ, М. ВЫЛЕГЖАНИНА

НАМ ПИШУТ

НЕРВНАЯ СИСТЕМА НЕ ВЫДЕРЖИВАЕТ...

Часто читаю в вашем журнале советы, как уберечь себя от стресса, как тренировать для этого нервную систему. Но никакая нервная система не выдерживает при столкновении с действительностью. Может, «Здоровье» вступится за здоровье тысяч своих читателей перед всесильными ведомствами?

В частности, перед Министерством связи...

В последнюю подписную кампанию к вашему журналу я добавила 3 толстых литературных журнала, муж выписал 4 технических и 2 для детей. Да еще газеты, еженедельники. Но почтовые ящики совсем не приспособлены для такого количества печатной продукции. На почте говорят — обращайтесь в ДЭЗ, они должны побеспокоиться о новых ящиках. Коммунальники отфутболивают: ящики целые, закрываются, не наша забота, что они маловместительные. Ходите, мол, за журналами и газетами на почту. К потерям отдельных экземпляров, опозданиям с доставкой нас уже, к сожалению, приучили.

Теперь и в почтовом отделении тоже стали отказывать, так как у них нет условий по нескольку дней хранить горы периодики. К тому же, почта работает так, что после трудового дня приходится часами стоять в очереди, чтобы получить корреспонденцию. Ведь один оператор и оформляет подписку, и выдает подписные книги, газеты и журналы и другую корреспонденцию «до востребования».

Я специально не указываю своего почтового отделения — все мои родственники и знакомые из разных районов Москвы жалуются на то, что в этом году москвичам все труднее получить (уже оплаченные за доставку!) свои газеты и журналы. Из удовольствия и оперативного источника информации они превращаются в повод для новых стрессов!

Хотелось бы узнать через ваш журнал, что думают делать в Министерстве связи СССР с почтовыми ящиками в домах, с расписанием работы почты, сроками доставки — ведь тиражи растут! Может, скоро нам предложат самим забирать газеты прямо из типографии? А что?

М. МАКАРОВА

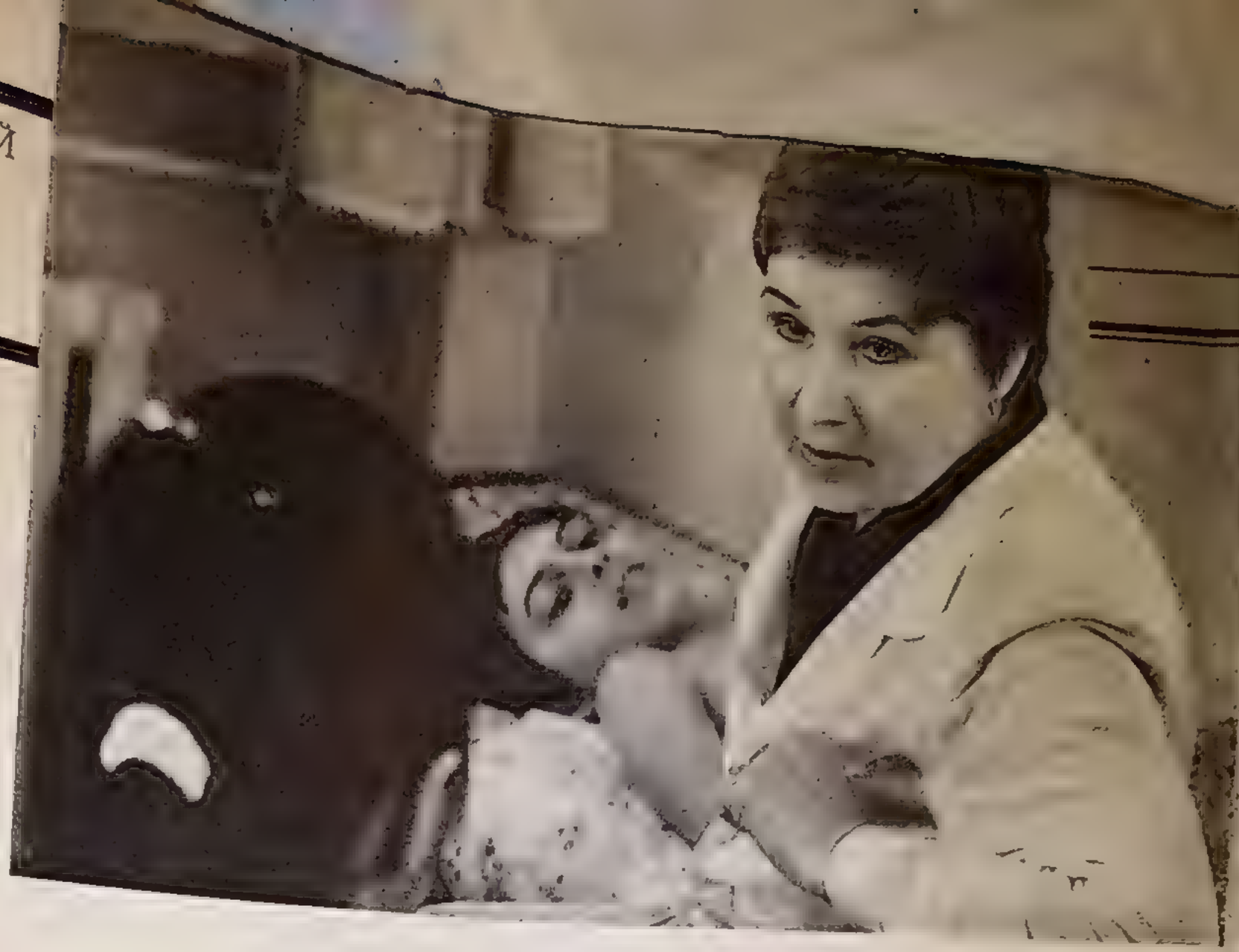
Москва

КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ПРИЕМ ВЕДЕТ ДЕТСКИЙ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ

Поликлиника Института педиатрии АМН СССР. Сегодня прием ведет гастроэнтеролог кандидат медицинских наук Валентина Васильевна ШЕЛЯПИНА.

«У ребенка болит живот» — эту жалобу Валентине Васильевне приходится выслушивать очень часто. Причины боли самые разные, и в каждом случае их надо выяснить, разобраться, определить, что поможет именно этому ребенку...

В кабинет входит женщина с худенькой девочкой лет десяти.



У РЕБЕНКА БОЛИТ ЖИВОТ

— Моей Лене три года назад поставили диагноз — хронический гастродуоденит, *— рассказывает мама.* ***— Каждую осень и весну девочка страдает от обострений. Две недели назад опять начались приступы боли. Лену часто тошнит, у нее очень плохой аппетит. В поликлинике нам дали направление на дополнительное исследование и назначили к вам на консультацию. Мы уже сделали эхографию желчного пузыря, холецистографию.***

— Судя по результатам этих исследований,— объясняет Валентина Васильевна,— у девочки на фоне хронического гастродуоденита появилась дискинезия — нарушение моторики — желчевыводящих путей. Не волнуйтесь: у большинства детей, страдающих гастродуоденитом, развивается именно такая, как мы говорим, сочетанная патология. И боль у девочки усилилась потому, что не происходит оттока желчи.

— Доктор, меня очень беспокоит состояние дочери. Таких сильных приступов боли у нее еще не было. Одна надежда на вас...

— Думаю, что мы сможем помочь девочке, но только совместными усилиями! Очень многое зависит от того, сумеете ли вы обеспечить ей нормальный режим и диету. Я многие годы наблюдаю за детьми, госпитализированными в клинику института по поводу заболеваний органов пищеварения, и вижу: врачи еще только обследуют ребенка, а ему уже становится лучше, боль стихает. И объясняется это, безусловно, тем, что в клинике строго соблюдается режим и едят дети только то, что можно и нужно. Вот и вам над этим надо серьезно подумать. Сейчас в период обострения Лене надо обязательно есть пять раз в день, небольшими порциями, и пока соблюдать щадящую диету...

— Я и так ей уже несколько дней, кроме каш, ничего не даю...

— И совершаете ошибку! Избыток углеводов не идет на пользу, только больше жира откладывается в печени, а это, понятно, совсем нежелательно. Очень прошу вас не забывать, что соотношение белков, жиров и углеводов в рационе больного ребенка должно быть таким же, как в рационе здорового, то есть 1:1:4. Девочке нужно полноценное питание. Недостаток белка, например, грозит ей анемией, снижением сопротивляемости организма инфекциям. Не бойтесь поэтому давать Лене отварное мясо, творог, омлет.

— Как же я об этом раньше не подумала? И жиры старалась исключить из диеты, как только дочка начинала жаловаться на боль...

— Ограничивать жиры не надо, но ей разрешаются только легко усваиваемые сливочное и растительное масло. Содержащиеся в растительном масле полиненасыщенные жирные кислоты способствуют стиханию воспаления слизистой желудка и кишечника. А вот от тугоплавких жиров — говяжьего, свиного, бараньего, гусиного сала — надо отказаться.

— А красную икру Леночке можно? Она такая бледная, худенькая, хотелось бы ее немножечко подкормить...

— Категорически не советую! Икра и любые другие консервы, а также копчености, пряности не рекомендуются даже во время ремиссии. К сожалению, родители часто пренебрегают этими запретами и не могут удержаться, чтобы не дать ребенку «чуть-чуть» икры или «немножечко» колбаски. А этого «чуть-чуть» достаточно, чтобы опять заболел живот. И если уж мы заговорили о запретах, то Лене противопоказано все жареное! Ведь образующиеся в процессе жарения продукты расщепления жиров раздражают слизистую желудка и кишечника. Таким же действием обладают экстрактивные вещества, содержащиеся в крепких мясных бульонах,— их тоже надо исключить из рациона.

— Валентина Васильевна, а каким же продуктам отдавать предпочтение?

— Готовьте овощные супы, крупяные, творожные запеканки, отварную говядину, паровые котлеты или мясное суфле, отварную рыбу, нежирную, конечно, паровой омлет из целого яйца или яйцо всмятку. Сейчас, пока еще не прошел острый период заболевания, в течение примерно недели, овощи нужно отваривать.

Потом, когда боль стихнет, можно давать и сырые овощи, исключив только репу, редьку, лук, чеснок.

— А помидоры?

— В период ремиссии можно и помидоры, и огурцы. Очень полезны яблоки, сейчас — тушеные или печеные, а уже через неделю и сырые.

Да, еще не советую Лене завтракать в школе, даже когда пройдет обострение. Лучше давать девочке с собой бутерброды с отварным мясом или паровой котлетой, яблоко. Хочу, чтобы и вы, и Леночка поняли: правильное питание — главное условие хорошего самочувствия.

А теперь возьмите листок бумаги и запишите, какими лекарственными травами вам следует запастись. Да, не удивляйтесь, никаких медикаментов я девочке пока не назначу. Попробуем снять воспаление слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки с помощью трав. Сейчас ей надо пить отвар сбора таких трав: кукурузные рыльца, бессмертник, зверобой. Травы смешайте в равных пропорциях. Если у девочки будет запор, зверобой замените пижмой. Заваривайте одну столовую ложку смеси трав на стакан воды. Пить его надо подогретым — по одной трети стакана три раза в день за 10—15 минут до еды. Через месяц включите в сбор трав и тысячелистник.

ЭТО ДОЛЖЕН *уметь* КАЖДЫЙ

В. Д. МАЛЫШЕВ, профессор

Х. Т. ОМАРОВ, кандидат медицинских наук

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ПРИ БОЛИ В СЕРДЦЕ

Боль как при стенокардии, так и при остром инфаркте миокарда может быть легкой или интенсивной, резко сжимающей или давящей, сопровождаться ощущением тяжести, стеснения, жара. Локализация боли чаще за грудиной, реже — слева от грудины с распространением в левое плечо, лопатку, нередко в запястье и даже пальцы, ключицу и левую половину шеи, в нижнюю челюсть, подбородок, ухо, иногда в обе лопатки или в живот. При стенокардии боль возникает внезапно и продолжается обычно несколько минут; при остром инфаркте миокарда боль может продолжаться до 2—3 суток и даже более. Малейшее физическое напряжение приводит к нарастанию боли.

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ОСТРОЙ БОЛИ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА

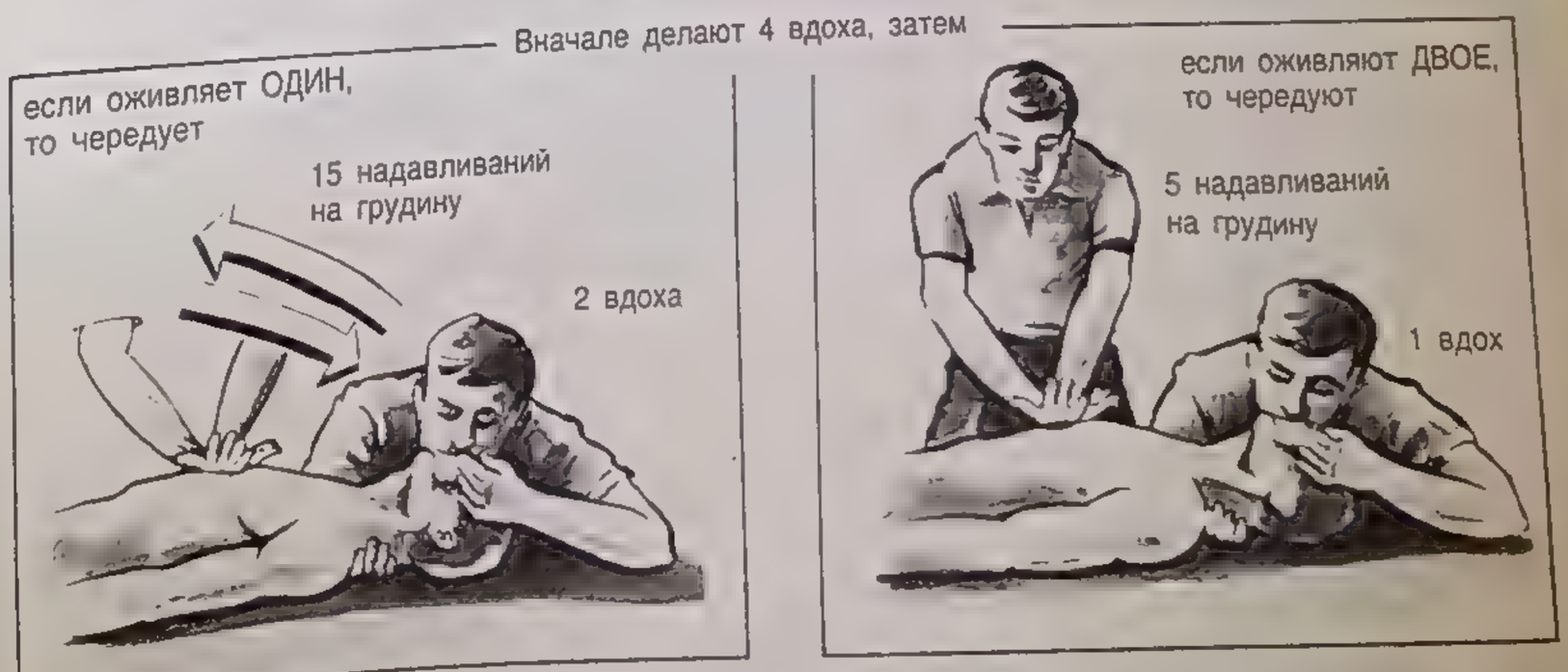
больной должен:

— немедленно прекратить работу, постараться сесть или прилечь;
— расстегнуть воротник, распустить ремень;
— положить под язык таблетку нитроглицерина, или таблетку валидола, или кусочек сахара с 6—7 каплями Вотчала, принять 30 капель валокордина или корвалола;
— если после этого боль сохраняется в течение 5 минут, положить вторую таблетку нитроглицерина под язык, попросить домашних или сослуживцев немедленно вызвать «Скорую».

окружающие больного должны:

— не оставлять человека с болью в сердце одного;
— обеспечить ему приток свежего воздуха;
— если после приема названных лекарств боль не проходит, вызвать «Скорую», а в условиях сельской местности немедленно послать за врачом или фельдшером;
— в ожидании врача поставить больному 2 горчичника на область грудины, придать ему полулежачее положение и, если он в сознании, ноги опустить по щиколотки в таз с горячей водой;
— если остановилось сердце и нарушилось дыхание, не дожидаясь врача, начинать проводить весь комплекс сердечно-легочной реанимации, включая закрытый массаж сердца и искусственное дыхание.

СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ



ЗАПОМНИТЕ: надавливания на грудину производятся с частотой 60—80 раз в минуту, искусственное дыхание (вдох) способом «изо рта в рот» либо «изо рта в нос» (через сложенную вдвое марлю).

СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНУЮ РЕАНИМАЦИЮ СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ В ТАКОМ РИТМЕ ДО ПОЯВЛЕНИЯ У ПОСТРАДАВШЕГО САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ДЫХАНИЯ И ПУЛЬСА ИЛИ ДО ПРИБЫТИЯ «СКОРОЙ».

во дворе!

Д. ОРЛОВА

Ежемесячный журнал
Министерства здравоохранения СССР и РСФСР

МОСКВА
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС
«ПРАВДА»

Здоровье

Основан 1 января 1955 г

10 '88

(406)

На нашей обложке

1 ПЕРЕСТРОЙКА В МЕДИЦИНСКОЙ НАУКЕ — В. И. Покровский

Острая проблема

3 ЧТОБЫ ЖИТЬ ДАЛЬШЕ — Н. Морова

4 КАК РАЗРУБИТЬ ГОРДИЕВ УЗЕЛ? — Н. Савина

Советскому детскому фонду имени В. И. Ленина — один год

7 СЛОВО ДЕЛОМ ПОДКРЕПЛЯЕТСЯ — С. Борисов

Врач разъясняет...

8 КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ КАРИЕС — М. М. Соловьев

9 НЕНУЖНЫЙ ОБРЯД — А. А. Айдаров

Говорят, что...

9 НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ У БОЛЬНЫХ ГИПЕРТОНИЕЙ — В. В. Панфилов

Врач разъясняет...

10 ХРОНИЧЕСКИЙ ТОНЗИЛЛИТ — М. Я. Полунов

В редакцию пришло письмо...

11 БУКАРБАН И ЗРЕНИЕ — Е. С. Жданова

12 ПОЧЕМУ СЕРДЦЕ БЫСТРО ИЗНАШИВАЕТСЯ — Н. И. Аринчин

Консультативный прием ведет аллерголог

14 НА ПРИЕМЕ РЕБЕНОК, СТРАДАЮЩИЙ ЭКССУДАТИВНЫМ ДИАТЕЗОМ — С. Н. Вахрамеева

Лекарственные растения

16 БЕССМЕРТНИК, КУКУРУЗНЫЕ РЫЛЬЦА, ШИПОВНИК... — Д. А. Муравьева

11 КАК СТОБЕД ХОТЕЛ ИСПУГАТЬ ВОЛКА, А САМ ЧУТЬ НЕ СГОРЕЛ — Д. Орлова

Механизм развития заболевания

17 КАРИЕС — М. М. Соловьев

По вашей просьбе

18 ХОЛЕСТЕРИН В ПРОДУКТАХ. СКОЛЬКО ЕГО НАДО ЗДОРОВОМУ ЧЕЛОВЕКУ? — Т. А. Яппо

Расти здоровым, малыш!

19 РЕБЕНОК ИДЕТ В ЯСЛИ
СПРАВОЧНОЕ БЮРО «ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ — Л. И. Каплан

Над чем работают ученые

23 ЭКСПРЕСС-ОРТЕЗИРОВАНИЕ — И. А. Мовшович, В. Я. Виленский

По вашей просьбе

24 НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ — В. И. Хаснулин

По вашей просьбе

26 ГИМНАСТИКА ПО КОЛПАКОВУ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Продолжаем разговор

27 РИСК НЕ ОПРАВДАН — В. М. Ламзутов

28 УПРАЖНЕНИЯ ПО СИСТЕМЕ ЙОГИ — Л. И. Тетерников

Это должен уметь каждый

30 ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

31 ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ БОЛИ В СЕРДЦЕ — В. Д. Малышев, Х. Т. Омаров

Главный редактор
М. Д. ПИРАДОВА

Редакционная коллегия:
В. В. АДУШКИНА
(ответственный секретарь),
А. А. БАРАНОВ
(зам. главного редактора),
М. Е. ВАРТАНЯН,
М. Н. ВОЛГАРЕВ,
В. А. ГАЛКИН,
А. П. ГОЛИКОВ,
А. Л. ГРЕБЕНЕВ,
М. И. КУЗИН,
В. И. КУЛАКОВ,
В. В. МАТОВ,
Н. М. МУХАРЛЯМОВ,
Р. Г. ОГАНОВ,
Д. С. ОРЛОВА,
М. А. ОСТРОВСКИЙ,
В. Ф. ПОПОВ,
А. С. ПЬЯНОВ,
Н. И. РУСАК,
В. С. САВЕЛЬЕВ,
Г. И. СИДОРЕНКО,
В. А. СИЛУЯНОВА,
М. Я. СТУДЕНИКИН,
Е. В. ТЕРЕХОВ,
Т. В. ФЕДОРОВА
(зам. главного редактора),
А. П. ШИЦКОВА.

Технический редактор
З. В. ПОДКОЛЗИНА

Адрес редакции:
101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14
Телефоны:
212-24-17; 251-44-34,
251-20-08; 212-24-90;
250-24-56; 251-94-49.

Перепечатка разрешается
со ссылкой
на журнал «Здоровье».
Рукописи не возвращаются.

Номер оформлен
художником Е. Тереховым.

Сдано в набор 22.08.88.
Подписано к печати 01.09.88. А 11769.
Формат 60×90⅛. Глубокая печать.
Усл. печ. л. 4,50. Уч.-изд. л. 7,58.
Усл. кр.-отт. 7,55.
Тираж 16 800 000 экз.
(1-й завод: 1—6 999 314 экз.).
Заказ № 2974.

Ордена Ленина и ордена
Октябрьской Революции
типография имени В. И. Ленина
издательства ЦК КПСС «Правда»,
125865, ГСП, Москва, А-137,
улица «Правды», 24.

© Издательство ЦК КПСС
«Правда»
«Здоровье», 1988.

Что из этого вышло

Рисунок А. БОРИСОВА

глупый,— сказала старшая девочка.— С тобой играть неинтересно, мы пошли...

Разгоряченный Стобед подбежал к Марфе Ивановне и закричал:

— Хочу купаться! — И стал стягивать с себя рубашку.

— Не спеши, подожди меня,— остановила его Марфа Ивановна,— детям в воду одним входить нельзя.

— А что будет? — поинтересовался Стобед.

— Крокодил укусит,— пошутила Марфа Ивановна.

Стобед, конечно, не испугался. Он бросился в воду, так что брызги полетели. И вдруг закричал:

— Спасите! Крокодил меня кусает!

— Ты что балуешься? — строго спросила Марфа Ивановна, подходя к нему. И в ту же минуту сама охнула: — Ой! Да что же это?

Оба они, хромая, вышли на берег. Стобед не мог наступить на правую ногу, Марфа Ивановна — на левую. И вслед за ними по желтому песочку, по зеленой траве потянулась красная ленточка крови.

— Безобразие! — возмущалась Марфа Ивановна.— Такая была прекрасная, чистая речка. Кто же посмел набросать в нее стекол?

Стобед низко опустил голову и тихонько всхлипнул; Марфе Ивановне стало его очень жалко.

— Ну, не плачь, потерпи,— приговаривала она, перевязывая ему ногу чистым носовым платком.— Сейчас посмотрим, может быть, у нас осталось немного сока...

Она раскрыла сумку, заглянула внутрь и удивленно подняла брови.

— Где же бутылка? — спросила она.— Не знаешь?

— Знаю,— тихо прошептал Стобед.

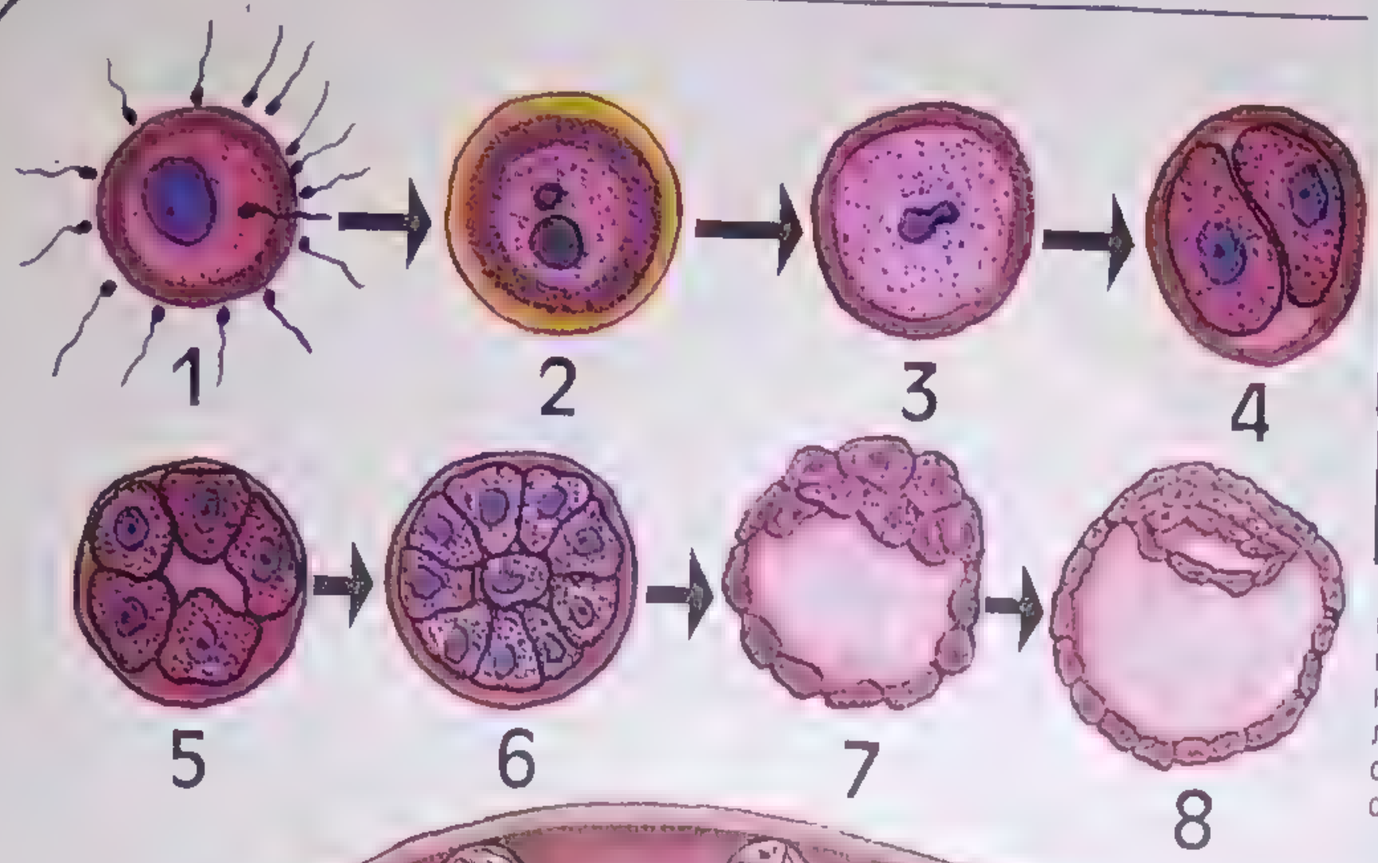
— Я, кажется, теперь тоже знаю,— вздохнула Марфа Ивановна.

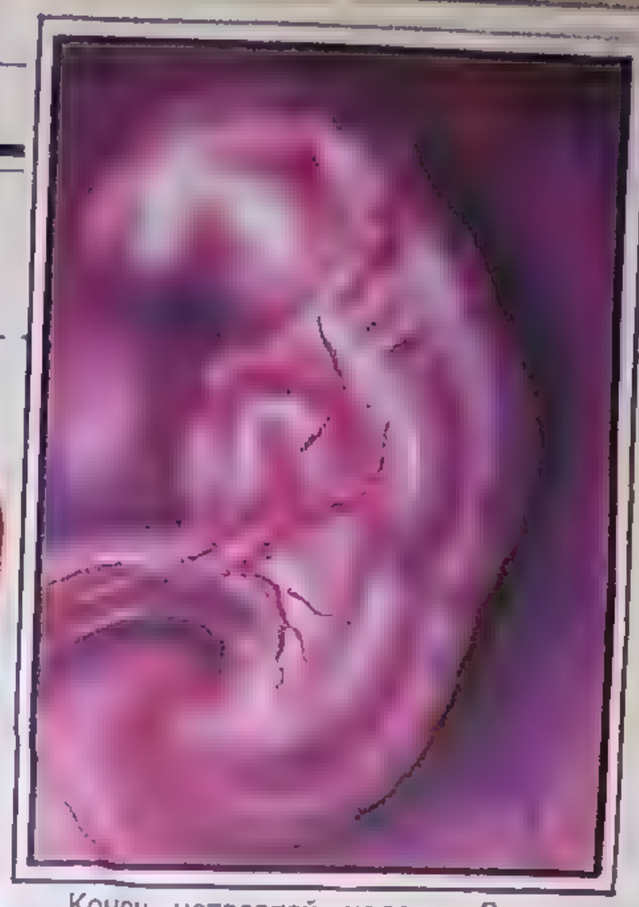
— Простите, пожалуйста,— стал хныкать Стобед.

— Ну, я-то тебя, допустим, прощу,— ответила Марфа Ивановна,— но ведь ты провинился и перед этой чистой речкой, и перед теми ребятами, которые придут сюда купаться и тоже могут пораниться. Уж они-то тебя, наверное, не простят! Понимаешь, как плохо ты поступил?

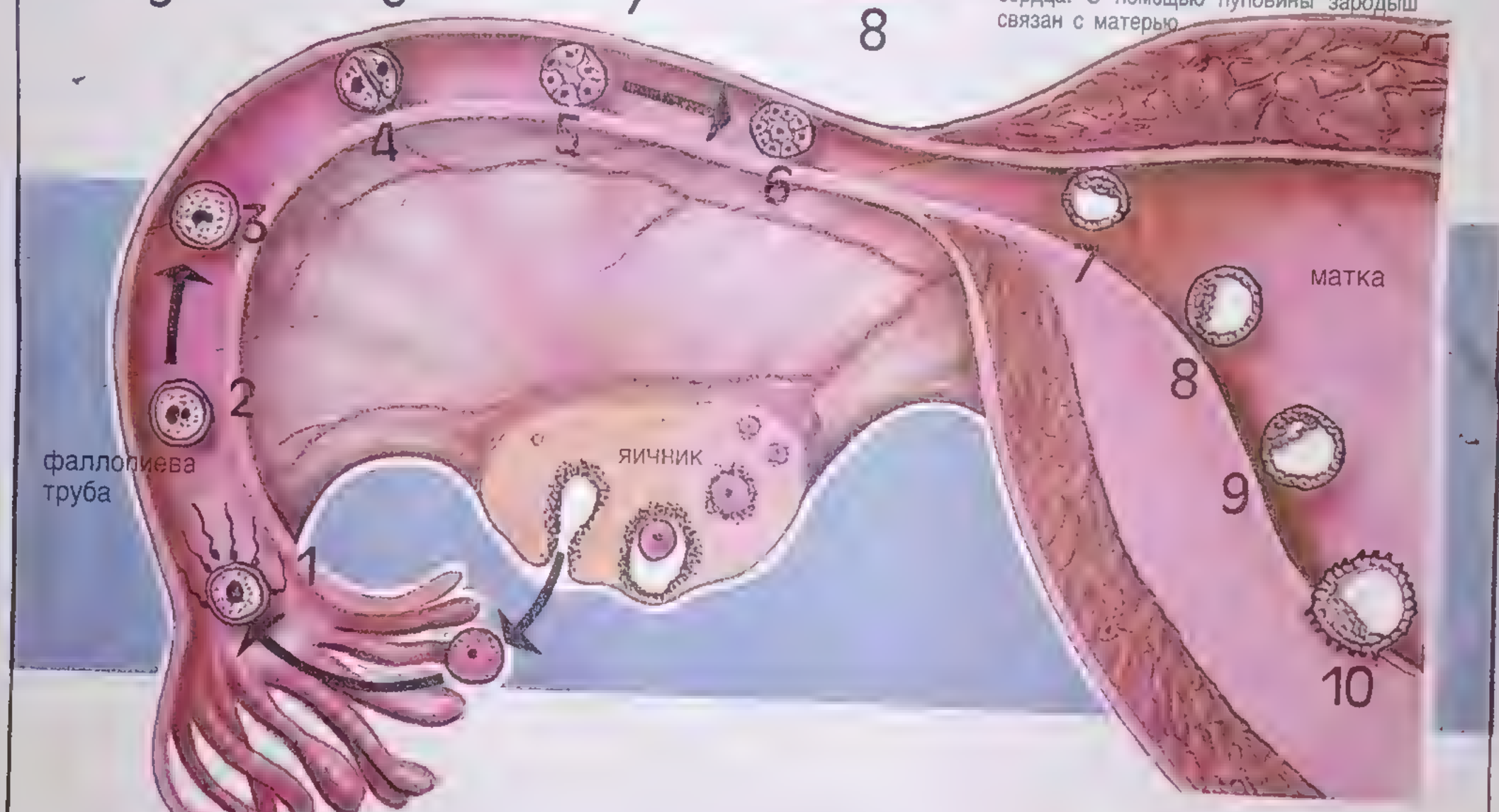
— Понимаю, понимаю,— уверял Стобед.— Честное-пречестное слово, я теперь никогда не буду ничего бросать ни в речку, ни в озеро, ни в море, ни в океан, ни даже в лужу, которая у нас во дворе!

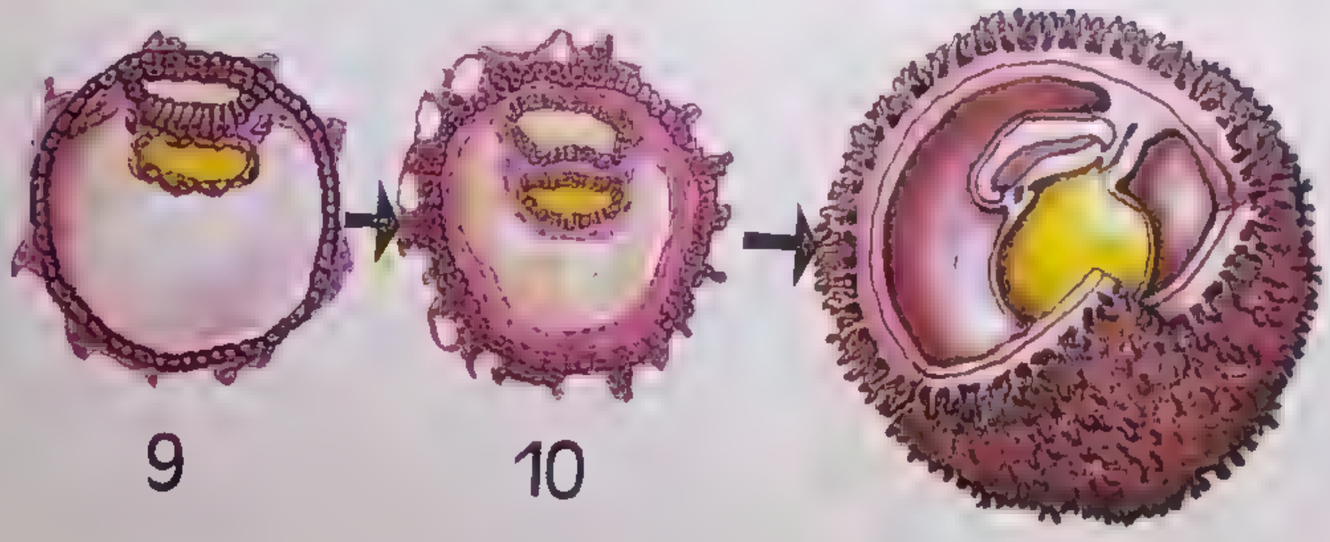
Д. ОРЛОВА





Конец четвертой недели. Зародыш вырос до 5—8 миллиметров. Его голова имеет зачатки глаз, ушей, рта. Образованы зачатки конечностей. Брюшная полость занята выпуклостью будущего сердца. С помощью пуповины зародыш связан с матерью.





Яйцеклетку в фаллопиевой трубе атакуют десятки сперматозоидов, но внутрь яйцеклетки проникает только один (1).

После слияния ядер женской и мужской половых клеток (2, 3) начинается дробление яйца (4—6).

В плотном клеточном шаре образуется внутренняя полость, и зародыш превращается в пузырек (7).

Развитие продолжается в матке. Наружный слой клеток разрастается, образуя оболочки будущего плода (8—9). Наружные клетки врастают в слизистую оболочку матки (10) — начинается формирование плаценты (11).

Рисунок А. ЕВСЕЕВА

Ежемесячный
научно-популярный журнал
министерств
здравоохранения СССР и РСФСР

МОСКВА
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС
«ПРАВДА»

Здоровье

9 88

(405)

Основан 1 января 1955 г.

	1	КУРОРТ РЯДОМ С ДОМОМ	Ю. В. Ступин
	3	РАЗГОВОР С ПОДРОСТКОМ И О ПОДРОСТКЕ	Б. З. Драпкин
По вашей просьбе	5	НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ	В. И. Хаснулин
Планирование семьи	6	РИТМИЧЕСКИЙ МЕТОД ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ	А. Д. Легун, Л. Н. Берник
	7	ПОКА МАМА В БОЛЬНИЦЕ	М. Мелконян
Врач разъясняет...	8	ВОЗМОЖНО ЛИ ПРЕДУПРЕДИТЬ РАЗВИТИЕ ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ?	Б. А. Галкин
	9	КАК СДЕЛАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ НЕПОДВЛАСТНЫМ ГРИППУ	Г. [illegible]зикова
	10	ОПУЩЕНИЕ ПОЧКИ	В. С. Волкова
	11	ЕСЛИ ВАМ НАЗНАЧЕНО УЗИ	С. Г. Бурков
	12	БЛЕФАРИТ	Ю. Ф. Майчук
	13	КОГДА РОЖДАЕТСЯ СЛАБОУМНЫЙ РЕБЕНОК	В. Д. Казьмин
	14	И КОЛЕТ, И... ЛЕЧИТ	А. Н. Некрасов
В редакцию пришло письмо	15	АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ ПРОТИВ АТЕРОСКЛЕРОЗА?	В. В. Зуевский
Лекарственные растения	16	СОЛОДКА	Д. А. Муравьева
	11	КАК СТОБ[illegible] КАЧАЛСЯ НА КАЧЕЛЯХ	Д. Орлова
Механизм развития заболевания	17	ЖЕЛЧНОКА[illegible]НАЯ БОЛЕЗНЬ	В. А. Галкин
	18	ТРИ ПОСТУ[illegible]А МАКАРЕНКО	Л. А. Чубаров
Расти здоровым, малыш!	19	РЕБЕНОК ЗА СТОЛОМ СПРАВОЧНОЕ БЮРО «ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	С. Г. Грибакин
	23	ПЕРВАЯ РУССКАЯ ЖЕНЩИНА-ВРАЧ	Г. В. Осипов
Оздоровительные системы Дальнего Востока	23	[illegible] — ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВСЕХ	Г. Н. Музруков, М. А. Чернышев
	24	КОНСУЛЬТАНТ ОТВЕЧАЕТ ЧИТАТЕЛЯМ	Г. Я. Лукачер
Читатели обсуждают	25	ВРАЧ УЧАСТКОВЫЙ ИЛИ СЕМЕЙНЫЙ?	
	27	ОДИН МОЗГ — ДВА ВИДЕНИЯ МИРА	А. Черняховский
По вашей просьбе	29	МАСКА ИЗ БОДЯГИ	С. Н. Абрамов
	30	ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ	
Это должен уметь каждый	31	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ БЫТОВЫМ, УГАРНЫМ ГАЗОМ, ВЫХЛОПНЫМИ АВТОМОБИЛЬНЫМИ ГАЗАМИ	В. Д. Малышев, Х. Т. Омаров

Главный редактор
М. Д. ПИРАДОВА

Редакционная коллегия:
В. В. АДУШКИНА
(ответственный секретарь),
А. А. БАРАНОВ
(зам. главного редактора),
М. Е. ВАРТАНЯН,
М. Н. ВОЛГАРЕВ,
В. А. ГАЛКИН,
А. П. ГОЛИКОВ,
А. Л. ГРЕБЕНЕВ,
М. И. КУЗИН,
В. И. КУЛАКОВ,
В. В. МАТОВ,
Н. М. МУХАРЛЯМОВ,
Р. Г. ОГАНОВ,
Д. С. ОРЛОВА,
М. А. ОСТРОВСКИЙ,
В. Ф. ПОПОВ,
А. С. ПЬЯНОВ,
Н. И. РУСАК,
В. С. САВЕЛЬЕВ,
Г. И. СИДОРЕНКО,
В. А. СИЛУЯНОВА,
М. Я. СТУДЕНИКИН,
Е. В. ТЕРЕХОВ
(главный художник),
Т. В. ФЕДОРОВА
(зам. главного редактора),
А. П. ШИЦКОВА.

Технический редактор
З. В. ПОДКОЛЗИНА

Адрес редакции:
101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14.
Телефоны:
212-24-17; 251-44-34;
251-20-06; 212-24-90;
250-24-56; 251-94-49.

Перепечатка разрешается
со ссылкой
на журнал «Здоровье».
Рукописи не возвращаются.

Сдано в набор 21.07.88.
Подписано к печати 03.08.88. А 01858.
Формат 60×90⅛. Глубокая печать.
Усл. печ. л. 4,50. Уч.-изд. л. 7,58.
Усл. кр.-отт. 7,55.
Тираж 16 800 000 экз.
(1-й завод: 1—7 000 141 экз.).
Заказ № 2836.
Ордена Ленина и ордена
Октябрьской Революции
типография имени В. И. Ленина
издательства ЦК КПСС «Правда».
125865, ГСП, Москва, А-137,
улица «Правды», 24.

© Издательство ЦК КПСС
«Правда»
«Здоровье», 1988.

ЭТО ДОЛЖЕН *уметь* КАЖДЫЙ

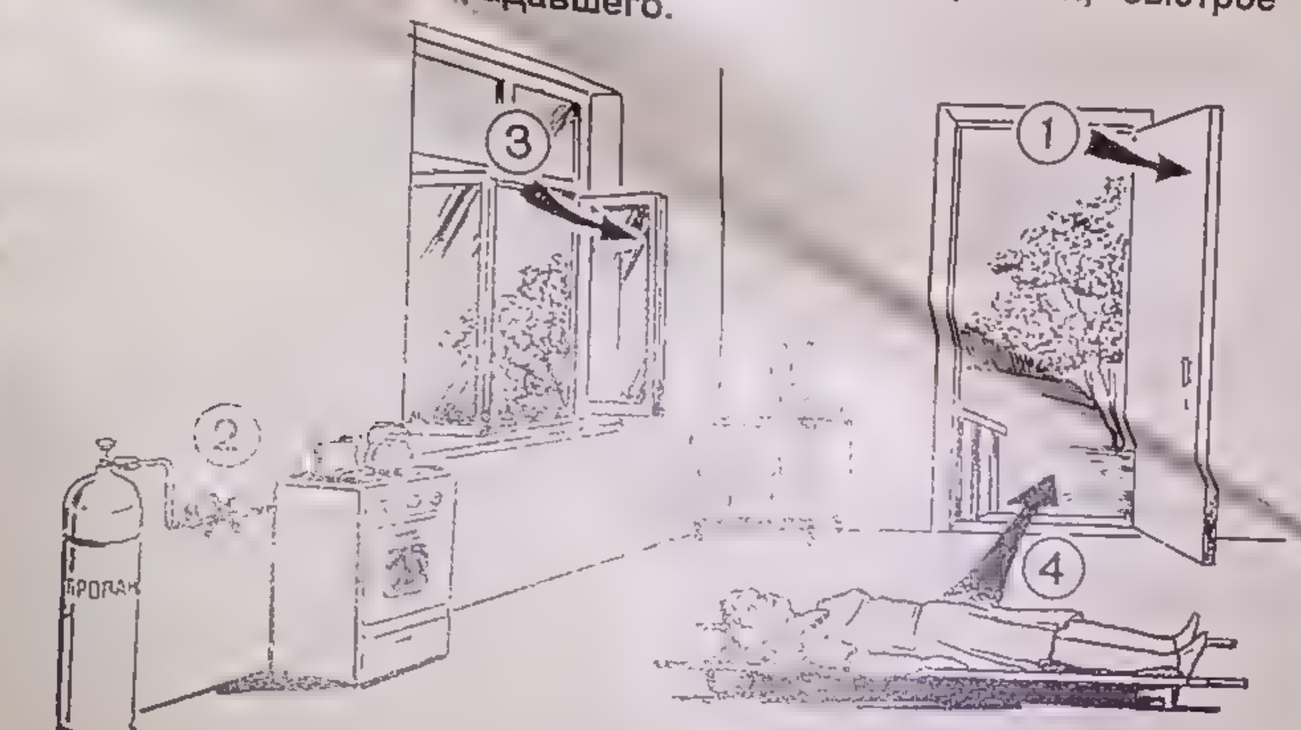
В. Д. МАЛЫШЕВ, профессор,
Х. Т. ОМАРОВ, кандидат медицинских наук

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ПРИ ОТРАВЛЕНИИ БЫТОВЫМ, УГАРНЫМ ГАЗОМ, ВЫХЛОПНЫМИ АВТОМОБИЛЬНЫМИ ГАЗАМИ

Угарный, бытовой, выхлопные автомобильные газы содержат окись углерода, которая нарушает процесс усвоения кислорода клетками организма человека, что становится причиной тяжелого отравления.

Если вы обнаружили человека в бессознательном состоянии в квартире, где ощущается запах газа, или в непроветриваемом гараже, где находится автомобиль с включенным двигателем, запомните последовательность мероприятий, быстрое выполнение которых очень важно для спасения пострадавшего.

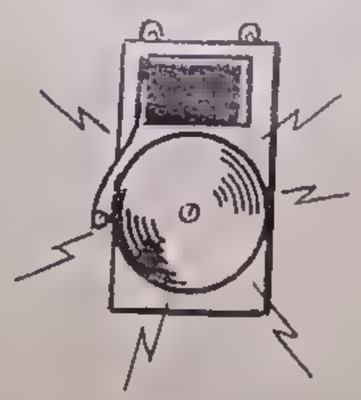


1. Распахните двери.
2. Прекратите поступление газа: перекройте газ, выключите двигатель автомобиля.
3. Откройте окна.
4. Как можно быстрее вынесите пострадавшего на свежий воздух.

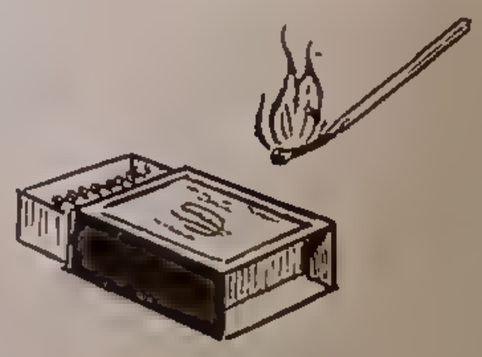
НЕЛЬЗЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

телефоном,

электрическим звонком и освещением,



зажигать спички.



ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОЖАРУ ИЛИ ВЗРЫВУ.

Сообщите о случившемся при утечке бытового газа в службу экстренного вызова горгаза по телефону 04, в пожарную охрану — 01 и вызовите «Скорую» — 03. Пользоваться телефоном можно только у соседей или на улице!

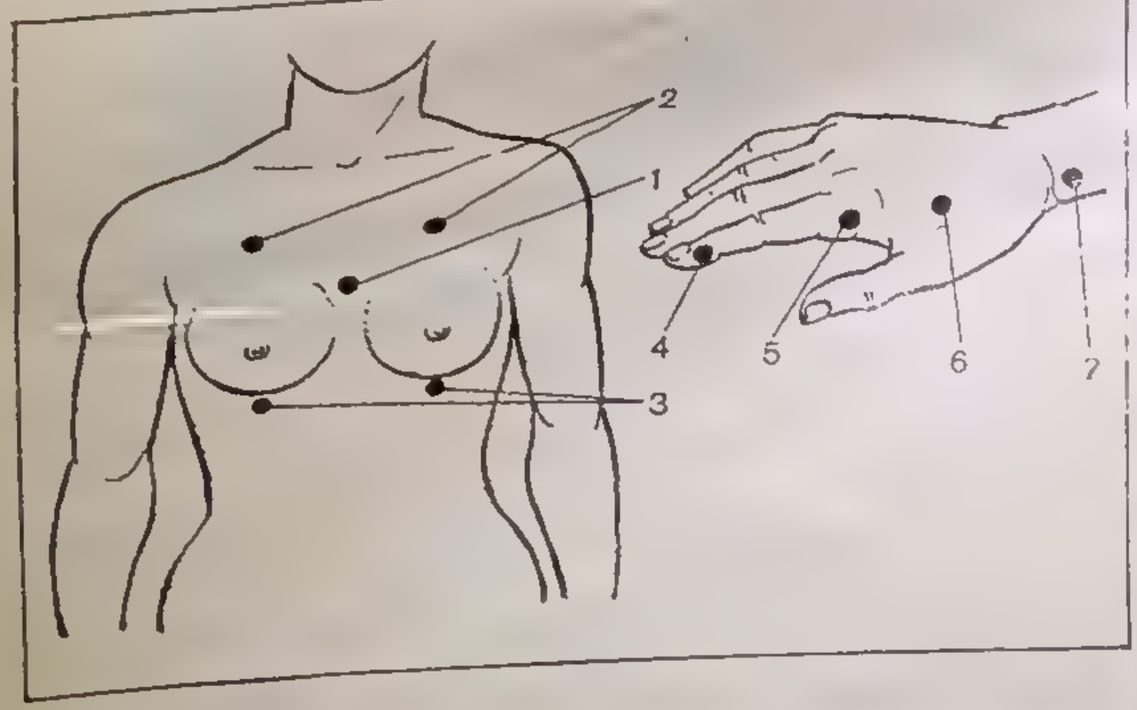
Если у пострадавшего отсутствует дыхание, немедленно начинайте проводить искусственную вентиляцию легких способом «изо рта в рот» либо «изо рта в нос» и продолжайте до приезда «Скорой». Тот, кто оказывает первую помощь, чтобы не отравиться, вдох в рот или нос пострадавшего должен делать через смоченную водой марлевую салфетку или носовой платок, а при пассивном выдохе пострадавшего отклонять свою голову в сторону, чтобы выдыхаемый газ не попал в легкие.

ОТ МЕСЯЦА ДО ДВУХ

Вашему ребенку пошел второй месяц. Вы можете быть довольны, если к этому времени масса его тела увеличилась на 500—600 граммов, он начал, лежа на животе, немного приподнимать головку, сосредоточивать взгляд на лице взрослого, на яркой игрушке, улыбаться.

Малыш интенсивно растет, потребность в пище увеличивается. Теперь ему необходимо не 100—110, как в первый месяц, а 110—120 миллилитров на кормление (всех кормлений 6).

Но как быть, если у мамы не стало хватать молока? Прежде всего начните принимать поливитамины «Гексавит» или «Ундевит» по 1 драже 2 раза в день и дополнительно 1 таблетку никотиновой кислоты.



Постарайтесь купить в аптеке сухую крапиву. Ее заваривают из расчета одна столовая ложка на стакан кипятка и принимают 2 раза в день по 1—2 столовые ложки после еды.

Стимулирующее действие на выработку грудного молока оказывает точечный массаж. Найдите, сверяясь с нашим рисунком, три точки над молочными железами, две — под ними (1, 2, 3) и четыре на кисти (4, 5, 6, 7).

Каждую из этих точек надо легко массировать по часовой стрелке по 30—60 секунд 2 раза в день.

Наконец, если у вас никогда не возникало аллергических реакций на мед, нет эндокринных заболеваний и тучности, можно принимать апилак два раза в день по одной таблетке после еды. Эти таблетки не глотают, а сосут.

Молоко обязательно должно прибывать! Но все же предусмотрите страховочный вариант: чем и как докармливать, если придется. Почти одинаково хороши сухие смеси: «Малютка», «Детолакт», «Симилак», «Бона», «Пилтти». Остановитесь на какой-нибудь из этих смесей. А для начала, пожалуй, лучше всего получать на молочной кухне ацидофильную смесь «Малютка».

Давать ее надо после кормления грудью сначала осторожно, понемножку, по 10—15 миллилитров на кормление, смешивая с небольшим количеством заранее сцеженного грудного молока.

С 3—4 недель пора давать соки. Зимой наиболее доступны яблочный, морковный, лимонный, но если морковь или лимон будут вызывать диатез, придется ограничиться яблочным соком, причем только из зеленых яблок.

Начав с нескольких капель, доведите к концу второго месяца ежедневную порцию сока до 25—30 миллилитров (5—6 чайных ложек) в день.

Для профилактики рахита врач, вероятно, назначит вам витамин D в масляном растворе или видехол. Обычная дозировка того и другого — по одной капле ежедневно. Но если вы будете прикармливать ребенка «Малюткой» или другой молочной смесью, содержащей витамин D, то препарат витамина можно будет давать реже — через день.

Первый профилактический курс, как правило, назначается на четыре недели. Только не начинайте его в тот самый день, когда вы впервые даете прикорм или сок!

Сейчас можно услышать из уст людей некомпетентных мнение, будто от витамина D стоит вообще отказаться, это, мол, «химия», и лучше выносить ребенка на солнышко. Но если малыш родился поздней осенью или зимой, много ли солнца ему перепадет, особенно в большом городе? А как раз у «зимних» детей, а также у находящихся на смешанном или искусственном вскармливании, вероятность развития рахита повышена, и им витамин особенно необходим.

В дни, когда температура воздуха не ниже −10—12°, гуляйте с ребенком дважды в день по полтора-два часа. Когда на улице холоднее, скажем, до −15—16°, но нет сильного ветра, все равно гулять надо, уменьшив длительность прогулки до часа-полутора.

Маме удобнее всего поставить коляску на балконе. Это можно сделать, если там нет сильного ветра и балкон не выходит на слишком шумную, загазованную улицу.

На прогулке ребенок спит. Вообще же распорядок его дня такой: сон, кормление, бодрствование, сон. Если малыш плачет, не засыпает, допустимо дать ему пустышку — сосательные движения обычно успокаивают. Но когда он активно бодрствует, пустышка не нужна.

Бодрствовать ребенок может по 1—1,5 часа. В это время выберите 5—7, а потом и 10—15 минут, чтобы позаниматься с ним: передвигать в поле его зрения яркие шарики, вкладывать ему в ручки и вынимать пластмассовые колечки, погреметь то справа, то слева от него погремушкой. Остальное время он развлекается сам: рассматривает свои ручки, висящие над ним игрушки, пытается гулить.

В первой половине дня, примерно в середине одного из периодов бодрствования, займитесь с ребенком гимнастикой и массажем.

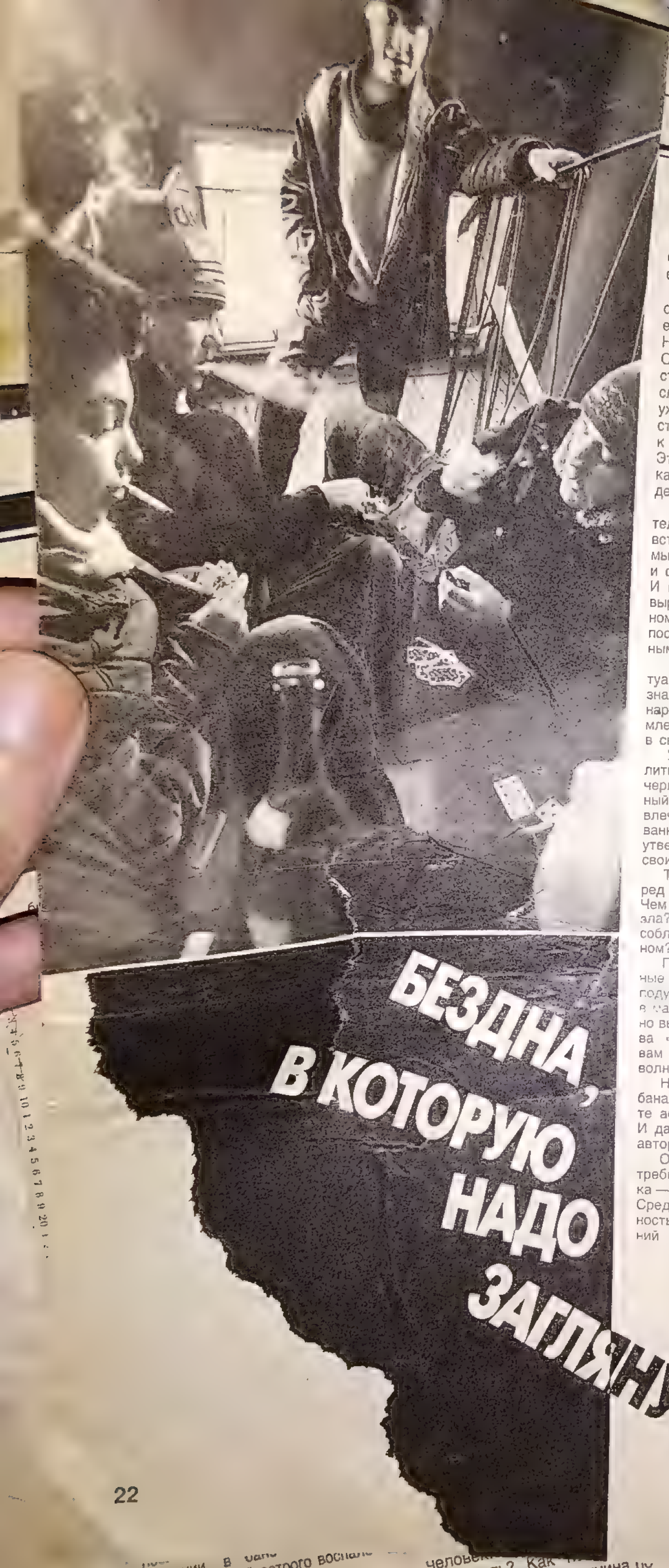
Упражнения, с которых надо начинать, очень просты: погладьте ручки ребенка, лежащего на спине в направлении от кисти к плечу, ножки — от стопы к паху, потом положите его на живот и несколько раз погладьте спину — от ягодиц к голове и обратно, снова поверните на спину и круговыми движениями ладони по часовой стрелке легко помассируйте живот. Переверните ребенка снова на живот, прижмите вашу ладонь к его стопам, и вы почувствуете, как он активно оттолкнется от нее, как бы пытаясь ползти.

Если участковый педиатр разрешает, можно заняться плаванием в домашней ванне. Раннее плавание полезно всем детям, а возбудимым, с повышенным мышечным тонусом — особенно. Таких малышей плавание успокаивает, расслабляет.

Большинство малышей занимается в ванне с удовольствием. А ваш ребенок? Последите за его реакциями, и если он, вопреки общему правилу, наоборот, возбуждается или боится воды, плавание придется прекратить.

Но не огорчайтесь,— ведь закаливающий эффект (а цель плавания в этом) окажут и занятия гимнастикой, при которых ребенок раздет, и прогулки, и проветривание, и даже обычное купание.

Е. П. БОМБАРДИРОВА,
кандидат медицинских наук,
старший научный сотрудник
Института педиатрии АМН СССР



БЕЗДНА, В КОТОРУЮ НАДО ЗАГЛЯНУТЬ...

Среди горьких прозрений, какими одарила нас гласность, есть и такое: в стране существует проблема наркомании.

Специалисты считают, что обнародование этого зла уже есть первый шаг в борьбе с ним. Но достаточно ли мы знаем? Осознаем ли всю меру опасности? Ведь ощущение у многих сложилось примерно такое: да, ужасно, что наркомания существует. Но ведь это, слава богу, к нам отношения не имеет. Это — в каких-то подвалах, на каких-то чердаках, куда наши дети и внуки не ходят...

А если зайдут? Да и необязательно ведь в подвал, просто встретятся им где-нибудь знакомые или полузнакомые ребята и спросят: хочешь попробовать? И не только спросят, но будут, выражаясь молодежным жаргоном, «подначивать», искушать, посмеиваться над нерешительным.

Наркологи считают такую ситуацию весьма вероятной, обозначая ее как «прозелитизм наркоманов», то есть их стремление настойчиво вовлекать в свою орбиту новичков.

У них, наркоманов,— прозелитизм. А у вашего сына или дочери — опасный возраст. Опасный и счастливый возраст, когда влечет ко всему новому, рискованному, когда так хочется утвердить себя, испробовать свои силы!

Так вот: устоит ваше дитя перед искушением или не устоит? Чем вы его защитили от агрессии зла? Воспитали ли так, чтобы соблазн не стал для него соблазном?

Поверьте, вопросы не праздные. Стоит, очень стоит над ними подумать! Советую: поищите в магазине, в библиотеке недавно вышедшую книгу Д. В. Колесова «Не допустить беды». Она вам поможет найти ответ на эти волнующие вопросы.

Не посетуйте на некоторую банальность заглавия, не сочтите абстрактными первые главы. И давайте последим за мыслью автора.

Он начинает с разговора о потребностях не только человека — живого существа вообще. Среди трех главных — потребность в информации: без сведений об окружающей среде не приспособишься к ней, не выживешь. Для распознавания внешних сигналов и сформировались в мозгу особые участки — зоны неудовольствия и удовольствия. Раздражение первых перерабатывается в сигнал: избегай, это плохо! Раздражение вторых, наоборот, диктует: повтори, закрепи, это хорошо!

Теперь представьте себе картину, происходящую в научной лаборатории. В мозг собаки, прямо в зону удовольствия, вживлены электроды. Электрическая цепь замкнется, если собака нажмет на рычажок прибора. Никакой побудительной причины делать это у нее пока нет, первое нажатие чисто случайное. И — поехали! Она начинает нажимать без конца, все сильнее, все чаще, до тысячи раз в час, до полного изнеможения, иногда даже до гибели...

Вы, конечно, догадались, зачем автор описывает этот, ставший классическим, эксперимент: для сравнения с наркоманией. И это не образная метафора, а почти аналогия. Наркотические вещества, воздействуя на клетки мозга, точно так же возбуждают зоны удовольствия, требуя повторять раздражение.

Но все же допустимо ли прямое сопоставление? У животного потребности примитивные, у человека сложные. Животное действует инстинктивно, а человек имеет разум...

Вот, вот! В том, оказывается, вся и суть — развиты, одухотворены потребности вашего ребенка или нет, умеет он подавлять свои импульсивные порывы или не умеет, способен к волевому контролю над собственным поведением или не способен.

Чингиз Айтматов, которого многие считают первооткрывателем у нас проблемы наркомании, как-то сказал: «Мне кажется, самой по себе проблемы наркотиков не существует. Есть проблема духовной опустошенности человека, когда он ищет какие-то суррогаты». Но когда «опустевает» душа? Не в детстве, не в юности ли решается, чем и как быть ей заполненной?

В книге есть страницы, которые я перечитала несколько раз, такими важными они мне показались именно в этом плане. Автор анализирует обыденное, знакомое каждому из нас состояние скуки. В принципе это дефицит информации, неудовлетворенность одной из главных наших потребностей. А когда они не удовлетворены, жить трудно, скучно.

Но, оказывается, скука скуке рознь. Одно дело, когда она вызвана объективными обстоятельствами: нет, допустим, рядом близкого человека, и мы соскучились о нем. Другое — когда причина скуки не вовне, а в самой личности, в неумении самостоятельно добывать и перерабатывать информацию. Вот так скучает неразвитой подросток: ему все неинтересно, все не нравится. Отвергая одно за другим занятия, требующие малейшего

вдох открытым ртом. Колпачок под напором аэрозоля срывался и попадал в дыхательное горло. Ингаляции надо делать 3—4 раза в день по 1—2 секунды.

Острые ларингит и фарингит бывают иногда первоначальным проявлением гриппа и сопровождаются значительным повышением температуры тела, головной болью, кашлем. В этом случае необходимо лечь в постель и вызвать врача. Консультация врача необходима и тогда, когда охриплость голоса не сопровождается ни повышением температуры тела, ни кашлем, ни насморком, но продолжается более 2—3 недель, поскольку она может быть проявлением других, очень серьезных заболеваний.

Чтобы предупредить развитие ларингита или фарингита, надо взять за правило на улице, особенно в мороз, дышать носом. Проходя через носовую полость, воздух не только очищается от пыли, болезнетворных вирусов и микробов, но и согревается, увлажняется и не раздражает слизистую оболочку глотки и гортани.

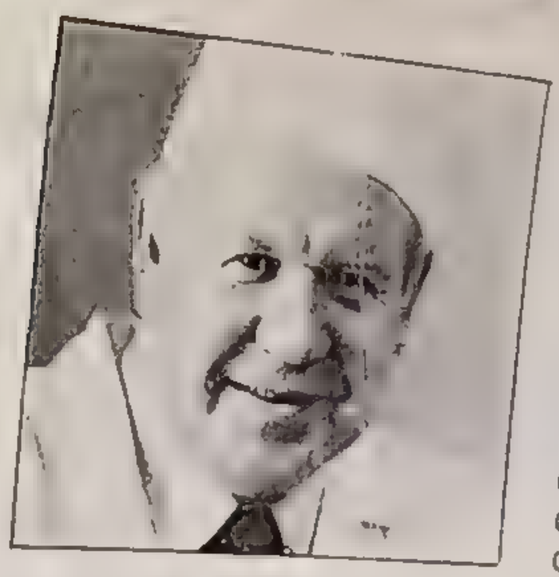
В первую очередь об этом надо помнить тем, кто ходит на лыжах, катается на коньках, занимается бегом.

В холодное время года певцам, актерам, лекторам не следует выходить на улицу после интенсивной голосовой нагрузки. Минут 15—20 надо оставаться в помещении. Оживленные беседы в морозную погоду на улице после пребывания в теплом помещении, в бане тоже могут стать причиной острого воспаления глотки и гортани.

Рабочим горячих цехов, любителям «парилки» нельзя разгоряченными пить холодную воду из холодильника, так как вероятность возникновения ларингита и фарингита в таких случаях очень велика. Зимой не надо есть мороженое на улице. Соблюдение этих несложных правил надежно предохранит вас от заболеваний верхних дыхательных путей.

БОЛЬ В ЖИВОТЕ — СИГНАЛ ТРЕВОГИ

В. С. САВЕЛЬЕВ,
академик АМН СССР



ИЗ-ЗА НЕСВОЕВРЕМЕННОГО ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ ОТ ОСТРОГО АППЕНДИЦИТА ЕЖЕГОДНО ПОГИБАЕТ БОЛЕЕ ТРЕХ ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК.

Ежегодно миллионы людей в нашей стране получают экстренную хирургическую помощь. Только по поводу острого аппендицита проводится 1 миллион 200 операций в год. Казалось бы, в связи с успехами хирургии, реанимации и анестезиологии, а также в связи с внедрением в клиническую практику современных антибиотиков, смертность от этого заболевания должна снижаться Однако в течение последних 15 лет показатели послеоперационной летальности не снизились и составляют 0,3%. Другими словами, от острого аппендицита ежегодно погибают более 3 тысяч человек. Чем же это можно объяснить? Как показывает анализ, основная причина послеоперационной летальности состоит в том, что операция аппендэктомии производится слишком поздно из-за несвоевременной госпитализации больных. А поздние сроки госпитализации в 85% случаев являются следствием поздней обращаемости больных к врачу.

Это обусловлено недостаточной осведомленностью людей о тяжелых последствиях несвоевременного оперативного вмешательства.

Прежде чем обратиться к врачу, заболевший, как правило, занимается самодиагностикой. Этот период раздумий о причине боли в животе, выяснения, где болит и насколько это может быть опасно, следует ли немедленно вызвать «Скорую» или лучше пойти в поликлинику, иногда продолжается двое-трое суток. В какой-то мере такое поведение больных обусловлено тем, что возникшая боль в животе при остром аппендиците в начале заболевания носит нерезкий характер, локализуется в подложечной области, сопровождается тошнотой и заставляет больного думать о гастрите, о «засорении желудка». И он по своему усмотрению начинает принимать обезболивающие средства, слабительные, сульфаниламиды.

Молодые люди обычно склонны недооценивать тяжесть своего состояния, считают, что это «пустяк, все пройдет», а люди преклонного возраста поздно обращаются за медицинской помощью потому, что интенсивность боли у них, как правило, меньше и они более терпеливы

Огромное количество больных в нашей стране ежегодно оперируется и по поводу ущемленной грыжи. Послеоперационная летальность среди этих больных достигает 6—7%, в то время как при плановом удалении грыжи она практически отсутствует. Только в Москве в 1987 году 2257 больных были оперированы по поводу ущемленной грыжи, из них умерло 147.

О чем говорят эти цифры?

При проведении операции по поводу грыжи в экстремальных условиях смертность возрастает в 60—70 раз! А если хирург делает операцию в так называемом холодном периоде, он имеет возможность хорошо подготовить больного к операции. И тогда, как правило, не бывает грозных осложнений, связанных с ущемлением органов, находящихся в грыжевом мешке. Такая операция для больного не представляет риска.

Многие страдающие желчнокаменной болезнью отказываются от операции вне приступа, когда опасность плохого исхода операции минимальна. В основном в хирургический стационар больные поступают по скорой помощи, в стадии острого холецистита. Причем длительность заболевания у них нередко исчисляется десятилетиями, а возраст многих перевалил уже за шестой-седьмой десяток. Хирурги вынуждены оперировать ежегодно около 100 тысяч таких пациентов, теряя при этом более 4% больных в послеоперационном периоде. Ведь при желчнокаменной болезни всегда вовлекаются в патологический процесс печень, поджелудочная железа, желудок. У больных «со стажем» изменения в этих органах принимают уже необратимый характер

Помните, если возникла острая боль в животе:

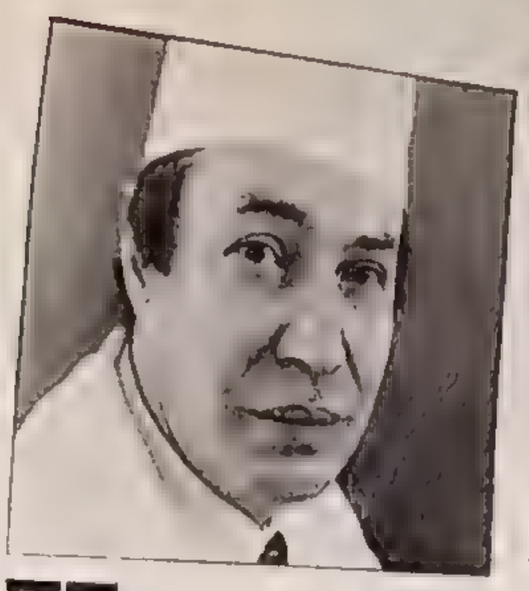
— ни в коем случае не старайтесь поставить себе диагноз,

— не ставьте клизмы, не прикладывайте грелку или лед, не пейте никаких лекарств, а немедленно обращайтесь к врачу!

РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

ТЕМ, КОМУ ИМПЛАНТИРОВАН ЭКС

А. С. ПРОХОРЕНКО, доктор медицинских наук



Практика применения электрокардиостимуляторов (ЭКС), как радиоизотопных, так и работающих на ртутно-цинковых батарейках, показала абсолютную их безопасность и полное отсутствие отрицательного воздействия не только на окружающие корпус ЭКС ткани, но и на работу всех жизненно важных органов пациента.

Однако каждый человек с имплантированным электрокардиостимулятором должен соблюдать данные ему при выписке из больницы рекомендации. Они тем строже, чем меньше времени прошло после имплантации искусственного водителя ритма сердца. В первые 1,5—2 месяца больной нетрудоспособен и получает больничный листок. Ему также выдается удостоверение с указанием типа вживленного ЭКС, паспортных данных самого больного, адреса учреждения, где была выполнена операция. Это удостоверение пациенту следует постоянно носить при себе, чтобы, в случае если ему станет плохо на улице или в транспорте, врачи вызванной «Скорой» знали, куда необходимо обратиться.

ВСЕГДА ИМЕЙТЕ ПРИ СЕБЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ С УКАЗАНИЕМ ТИПА ВЖИВЛЕННОГО ЭКС, ВАШИХ ПАСПОРТНЫХ ДАННЫХ, АДРЕСА УЧРЕЖДЕНИЯ, ГДЕ БЫЛА СДЕЛАНА ОПЕРАЦИЯ.

В течение первых шести месяцев после выписки из стационара нельзя поднимать тяжести более трех килограммов, плавать, прыгать, делать резкие движения, особенно в области плечевого сустава со стороны имплантированного ЭКС. Запрещается полгода выполнять работу, связанную с вибрацией, с ночными сменами, длительными командировками. Не разрешается работать на производстве, где имеются высокочастотные электромагнитные поля, а также водить общественный транспорт. Но, повторяю, это только первые полгода.

Постепенно надо адаптироваться к условиям обычной, активной жизни, но ритм ее должен быть ровным, спокойным, без авралов и штурмовщины. Не следует назначать много дел на один день или засиживаться допоздна, а наутро не выспавшись идти на работу. Это никому не полезно, а человеку с имплантированным ЭКС тем более. Однако ограждать себя полностью от забот и нагрузок не надо. И театр, и кино, и встречи с друзьями тоже отнюдь не возбраняются. Полезно гулять перед сном и в свободное от работы время, по рекомендации врача выполнять легкие физические упражнения, закаляться.

Занимаясь физкультурой, помните, что вам надо стараться избегать ушибов и ударов, чтобы не повредить случайно ЭКС. Если электрокардиостимулятор вживлен в подключичной области, не носите тесную, сдавливающую одежду, в том числе тесных бюстгальтеров; при расположении корпуса аппарата на передней брюшной стенке живота откажитесь от тугих поясов, ремней. В случае появления болезненности, отечности, покраснения в области послеоперационного рубца, обратитесь к хирургу или специалисту лечебного учреждения, где была произведена имплантация электрокардиостимулятора.

Очень важен постоянный контроль за его работой. Для этого периодически (раз-два в месяц) измеряйте частоту импульсов аппарата и сопоставляйте ее с частотой сокращений сердца. Определяют частоту пульса за минуту как обычно у основания первого (большого) пальца кисти или на сонной артерии. Ритм ЭКС можно определить с помощью бытового транзисторного радиоприемника. Его надо приложить внутренней (антенной) стороной как можно ближе к месту имплантации ЭКС. При этом будут слышны звуковые сигналы, соответствующие ритму работы ЭКС. Если частота сердечных сокращений (пульс) совпадает с частотой сигналов, издаваемых транзисторным приемником, значит, ЭКС работает правильно, если нет — необходимо проконсультироваться у кардиолога.

И вот еще о чем следует обязательно знать. На режим работы электрокардиостимулятора могут оказывать отрицательное воздействие линии электропередачи (ЛЭП), радары, микроволновые печи. Поэтому подходить к таким установкам и к линиям электропередачи на расстояние ближе чем 1,5—3 метра нельзя. Микроволновую печь лучше вообще не иметь в доме.

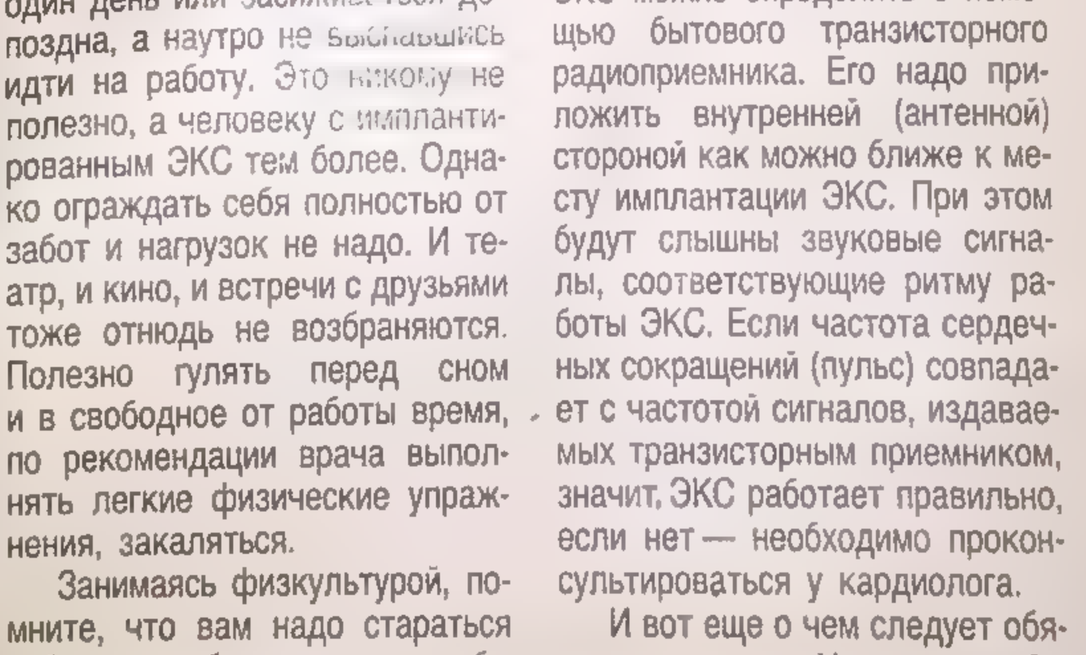
Не следует при открытом капоте низко наклоняться (ниже, чем на 20 сантиметров) над мотором автомобиля, так как там имеется прерыватель-распределитель и индукционная катушка — источники постоянного тока высокого напряжения.

Пациентов с имплантированным ЭКС интересует, можно ли, например, принимать лекарства при возникающих у них сопутствующих заболеваниях?

Можно, если лекарство действительно необходимо и назначено врачом. Разрешаются и физиотерапевтические процедуры (кроме коротковолновой диатермии), но пациент должен предупредить физиотерапевта о том, что ему имплантирован ЭКС.

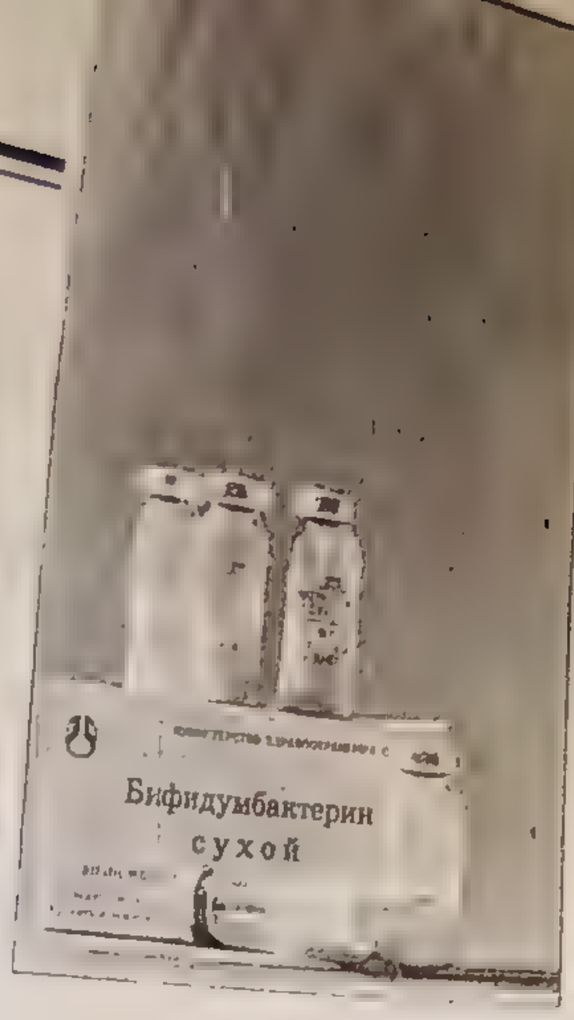
Наличие электрокардиостимулятора не помешает и выполнению какой-либо хирургической операции, если она потребуется больному. Только обязательно надо поставить хирурга и анестезиолога в известность о том, что пациенту имплантирован ЭКС.

Многих людей с искусственным водителем ритма сердца волнует: не вредны ли для них бытовые электроприборы? Исследования показали, что электрические бытовые приборы (электроплиты, электробритвы, фены, швейные машинки), а также люминесцентные и неоновые лампы не оказывают отрицательного влияния на работу ЭКС. Можно ездить на автомобиле, автобусе, электропоезде, летать на самолете и без опасений проходить контроль в аэропорту, предусмотренный для всех авиапассажиров.



ЕСЛИ МАЛО БИФИДОБАКТЕРИЙ

Г. И. ГОНЧАРОВА,
доктор
биологических наук



Бифидобактерии — это апатогенные микробы, то есть неспособные вызывать заболевание. Более того, они, можно сказать, сотрудничают с организмом, участвуя в белковом, жировом и минеральном обмене, в выработке витаминов и ферментов Наконец, они активно продуцируют кислоты, губительные для сальмонелл, стафилококков, возбудителей дизентерии.

В норме бифидобактерии начинают заселять кишечник новорожденного с первых часов его появления на свет и к 5—6-му дню жизни уже становятся в нем преобладающими.

Как только в кишечнике устанавливается высокий уровень бифидофлоры, в нем становится меньше условно патогенных микробов, способных в любой момент стать патогенными. Конечно, часть их всегда остается в организме, но присутствие должного количества бифидобактерий препятствует проявлению их потенциальной агрессивности.

К сожалению, в последние десятилетия ученые наблюдают огорчительный факт: преобладание бифидобактерий в кишечнике стало часто наступать в более поздние сроки, а снижение количества условно патогенных микробов затягивается.

Дефицит бифидобактерий сильнее всего выражен у новорожденных детей, особенно инфицированных внутриутробно в связи с воспалительными или иными заболеваниями матерей и леченных антибиотиками уже с первых дней жизни. У них, почти как правило, развивается дисбактериоз — нарушение нормального соотношения бактерий в кишечнике.

Дисбактериоз создает благоприятный фон для развития длительных кишечных расстройств со всеми их неприятными последствиями. Без нейтрализующего действия бифидобактерий и некоторых других полезных микроорганизмов, в частности, лактобацилл увеличивается количество микробов с агрессивными свойствами — стафилококков, протея, грибов. Токсины, которые они вырабатывают, способны повышать чувствительность организма, провоцируя тем самым развитие диатеза и в немалой степени хронических заболеваний органов пищеварения.

Почему же нарушились естественные процессы образования бифидофлоры? В значительной мере это отражение изменений, происходящих в окружающей среде, в том числе и в так называемом микробном пейзаже. Те из микробов, которые сумели приспособиться к воздействию многочисленных химических препаратов, в том числе антибиотиков, размножаются быстрее и вытесняют тех, у которых приспособляемость оказалась хуже. А бифидобактерии как раз очень чувствительны к антибиотикам. Широкое применение этих препаратов нарушило гармоничное соотношение микрофлоры у миллионов людей. И новорожденный сейчас нередко попадает в окружение, «бедное» бифидобактериями.

А на предметах обихода, на руках окружающих ребенка взрослых людей всегда есть большее или меньшее количество стойко выживающих условно патогенных и даже патогенных микробов. И, если бифидобактерий недостаточно, они беспрепятственно заселяют кишечник.

Одна из мер профилактики такого нашествия — раннее прикладывание к груди Близкий контакт с матерью в первые же часы и дни жизни создает условия для перехода бифидобактерий от нее к ребенку. Главное же преимущество состоит в том, что материнское молоко содержит особые вещества, способствующие росту бифидобактерий. Этих веществ нет не только в молочных смесях, но даже и в пастеризованном донорском молоке

Равновесие микробной флоры может нарушиться после лечения антибиотиками особенно у детей, вскармливаемых искусственно.

Конечно, при некоторых тяжелых заболеваниях эти препараты необходимы, и врачи назначают их строго по показаниям, то есть тогда, когда без них уже не обойдешься. А мамы, бывает, растерявшись при внезапном подскоке у ребенка температуры, насморке или кашле, спешат на всякий случай дать ему таблетку антибиотика. На ход болезни это не влияет, но наносит удар по бифидобактериям — верным защитникам и стражам здоровья.

Дисбактериоз часто развивается у детей, склонных к респираторным заболеваниям. И, надо сказать, в этих случаях трудно определить, что причина, а что следствие. Нарушение нормальной микрофлоры кишечника, понижая общую устойчивость организма, способствует развитию ОРВИ, а воздействие лекарственных препаратов, да и самих вирусов разрушает бифидофлору.

Как же вернуть ребенку потерянные (или вообще не полученные) бифидобактерии? К счастью, такая возможность есть.

Сейчас созданы препараты, содержащие бифидобактерии. Они способствуют восстановлению нормальных соотношений микрофлоры кишечника и оказывают хорошее действие при расстройствах кишечника, обусловленных дисбактериозом или отягощенных им.

Бифидумбактерин сухой, разработанный нами еще в 1967 году, выпускается в Москве, Горьком, Перми, Тюмени, Ташкенте, Тбилиси. Опыт показал, что этот препарат полезно давать и с профилактической целью детям, которых приходится рано переводить на искусственное вскармливание, недоношенным, ослабленным; его применяют в комплексе с другими средствами при лечении анемии, сепсиса, пневмонии, назначают детям, перенесшим дизентерию и сальмонеллез.

Если врач прописал вашему ребенку бифидумбактерин, отнеситесь к этому средству с доверием, запомните правила его применения. Эффект будет зависеть от того, насколько аккуратно вы станете их выполнять. Грудным детям бифидумбактерин дают перед самой едой, детям старшего возраста — за 20—30 минут до еды.

Если флакончик содержит 5 доз, а вам нужно 2,5, как быть? Возьмите чистую стеклянную лопаточку (они продаются в аптеке) и разделив сухое вещество пополам, переложите половину в чистую чашечку. Оставшуюся часть храните во флакончике под резиновой пробкой в холодильнике не более 2 суток

Привыкания к бифидумбактерину не происходит, никаких побочных явлений от его применения не зарегистрировано.

Распечатайте флакончик, залейте содержащееся в нем сухое вещество кипяченой водой комнатной температуры, а для малыша, находящегося на грудном вскармливании,— грудным молоком. Готовьте раствор непосредственно перед употреблением!

Точечный массаж при заикании

А. И. НАЗИЕВ, врач-рефлексотерапевт,
Л. Н. МЕЩЕРСКАЯ, кандидат педагогических наук

В последнее время специалисты все чаще используют рефлексотерапию для лечения заикания. Воздействуя на определенные точки акупунктуры, удается снять повышенную возбудимость речевых центров, восстановить нарушенную нервную регуляцию речи.

Родителям, чьи дети заикаются, мы предлагаем освоить навыки точечного массажа, который в отличие от иглорефлексотерапии можно делать самим в домашних условиях.

Настройтесь на длительное лечение, рассчитанное на несколько курсов. Их проводят в такой последовательности: между первым и вторым курсами — интервал 2 недели; между вторым и третьим — от 3 до 6 месяцев. В дальнейшем курсы повторяют в течение 2—3 лет через каждые полгода. Курс включает 15 процедур, причем первые 3—4 процедуры проводят ежедневно, а последующие — через день.

В зависимости от степени нарушения речи, от формы заикания эффект точечного массажа может быть различным. Бывает, что уже после первого курса наступает некоторое улучшение, а иногда после второго или третьего. Но это не означает, что лечение надо прекращать: повторение процедур необходимо для закрепления достигнутого результата. Если же после второго, третьего курса точечного массажа вы не заметили улучшения, не отчаивайтесь, наберитесь терпения. Имейте в виду, что в перерыве между курсами возможно даже ухудшение — заикание усиливается. В этом случае начинайте повторный курс массажа, не дожидаясь, пока истекут шесть месяцев.

Точечный массаж при заикании не имеет возрастных ограничений: чем раньше вы начнете делать его ребенку, тем выше эффект. Заметим в скобках, что взрослый человек, страдающий заиканием, тоже может справиться с этим недугом, применяя такой самомассаж.

При заикании используется так называемый успокаивающий метод воздействия. Вы надавливаете на точку акупунктуры подушечкой большого, среднего или указательного пальца плавно и медленно, вращательным движением по часовой стрелке, в течение примерно полминуты увеличивая силу давления. Но делаете это так, чтобы не оставалось заметной ямки на теле. Потом слегка ослабьте давление, не убирая палец, затем опять надавливайте сильнее и так 3—4 раза в течение 3—5 минут. Надавливание не должно быть резким.

В первый раз, для того чтобы найти правильно нужную точку, нащупайте ее сначала кончиком пальца и надавите: у ребенка должно возникнуть ощущение специфической боли или ломоты. Такое ощущение называют предусмотренным или преднамеренным. Оно сигнализирует о том, что точка акупунктуры найдена. В процессе массажа ни чувства боли, ни ломоты у ребенка возникать не должно.

Если при воздействии на ту или иную точку малыш жалуется на боль, надо массировать ее более нежно, осторожно; если же возникнет головокружение, прекратите массаж.

Ребенок во время точечного массажа обязательно должен быть спокойным, расслабленным. Если он устал или возбужден, пропустите процедуру. Нельзя проводить ее натощак или сразу после еды. Не надо давать ребенку крепкий чай, кофе. Это возбуждает нервную систему и снижает эффект массажа.

Начинайте курс и каждую процедуру с массажа точек 1 и 2. Воздействуя на них, вы повышаете защитные силы организма. На рисунке видно, что точка 1 находится на тыльной стороне кисти, а точка 2 на голени, на расстоянии двух сантиметров от переднего края большеберцовой кости. Точку 1 массируйте поочередно на левой и правой руке, а точку 2 — одновременно на обеих ногах, ребенок при этом сидит, слегка вытянув ноги.

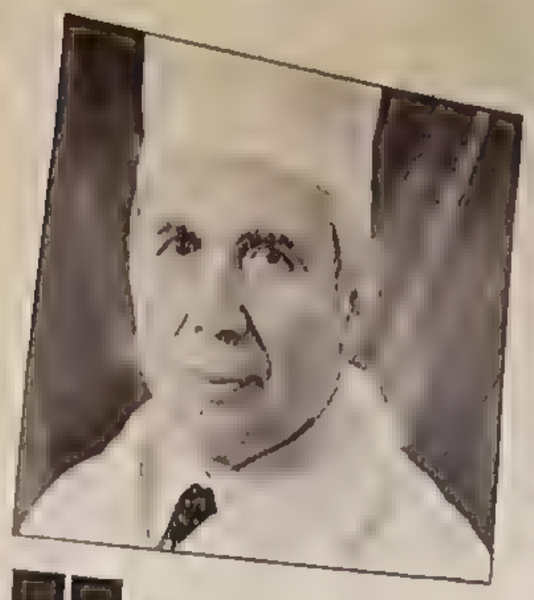
В первые два дня воздействуйте только на эти точки. Потом, делая третью и четвертую процедуру, массируйте одновременно слева и справа еще и симметричные точки 3 и 4 шейно-воротниковой области. Проводя пятую и шестую процедуры, массируйте точки 5 и 6, также с обеих сторон.

С седьмой процедуры начинайте массировать точки на лице и голове — по две в день. На точки 7, а затем и 8 воздействуйте одновременно. Точки 9 расположены на расстоянии одного сантиметра от угла рта; во время массажа этих точек ребенок должен слегка приоткрыть рот. Последовательно начинайте массировать и другие точки.

Если у ребенка нарушена не только артикуляция, но и ритм дыхания, советуем воздействовать на точки 14, 15, а во время следующего сеанса добавить 16 и 17. Симметричные точки 16 и 17 массируйте одновременно.

При воздействии на точки 3, 4, 5, 7, 8, 13, 16, 17 ребенок должен сидеть, во время массажа точки 6 — лежать на животе, а точек 9, 10, 11, 12, 14, 15 — сидеть или лежать на спине.

Ю. С. ВАСИЛЕНКО,
профессор



ФАРИНГИТ И ЛАРИНГИТ

С наступлением холодов обычно резко увеличивается заболеваемость ОРВИ, гриппом, а одновременно и фарингитом, ларингитом. Это неудивительно: ведь все эти заболевания, называемые в просторечье простудными, вызывает одна группа вирусов. К ОРВИ, фарингиту и ларингиту предрасполагают переохлаждение, резкие перепады температуры атмосферного воздуха.

При ОСТРОМ ФАРИНГИТЕ воспаляется слизистая оболочка задней стенки глотки. Его первые симптомы — ощущения першения, сухости, царапания в глотке. Иногда появляется и боль, особенно во время глотательных движений. Может повыситься температура тела, что связано с вовлечением в воспалительный процесс лимфаденоидной ткани, расположенной в слизистой оболочке задней стенки глотки и ее боковых отделах.

Если температура не повышена и общее самочувствие неплохое, можно попробовать обойтись домашними средствами.

Прежде чем о них рассказать, напомню: не ешьте холодную пищу, исключите из рациона острые приправы и специи (горчицу, уксус, перец, хрен). Если вы курите, постарайтесь бросить курить или хотя бы сократите число выкуриваемых сигарет.

Уменьшить неприятные ощущения в горле помогают полоскания йодно-содовым раствором (половина чайной ложки пищевой соды и 2—3 капли 5% спиртовой настойки йода на полстакана теплой воды). Полоскать горло йодно-содовым раствором надо 3—4 раза в день. Для полосканий можно использовать также теплый отвар из листьев эвкалипта (I столовая ложка на стакан воды), настойку эвкалипта (10—15 капель на стакан теплой воды).

Хорошо разжижает и удаляет слизь раствор бикарбоната (I таблетка на полстакана теплой воды). Этим раствором тоже полощут горло. Положительный терапевтический эффект дают ингаляции с отварами различных лекарственных растений: ромашки, шалфея, липового цвета. Горячий отвар налейте в чайник и дышите через бумажную воронку в течение 5—7 минут. Вдох делайте ртом, а выдох через нос.

> ВОЗЬМИТЕ ЗА ПРАВИЛО: НА УЛИЦЕ, ОСОБЕННО В МОРОЗ, ДЫШАТЬ ТОЛЬКО НОСОМ.

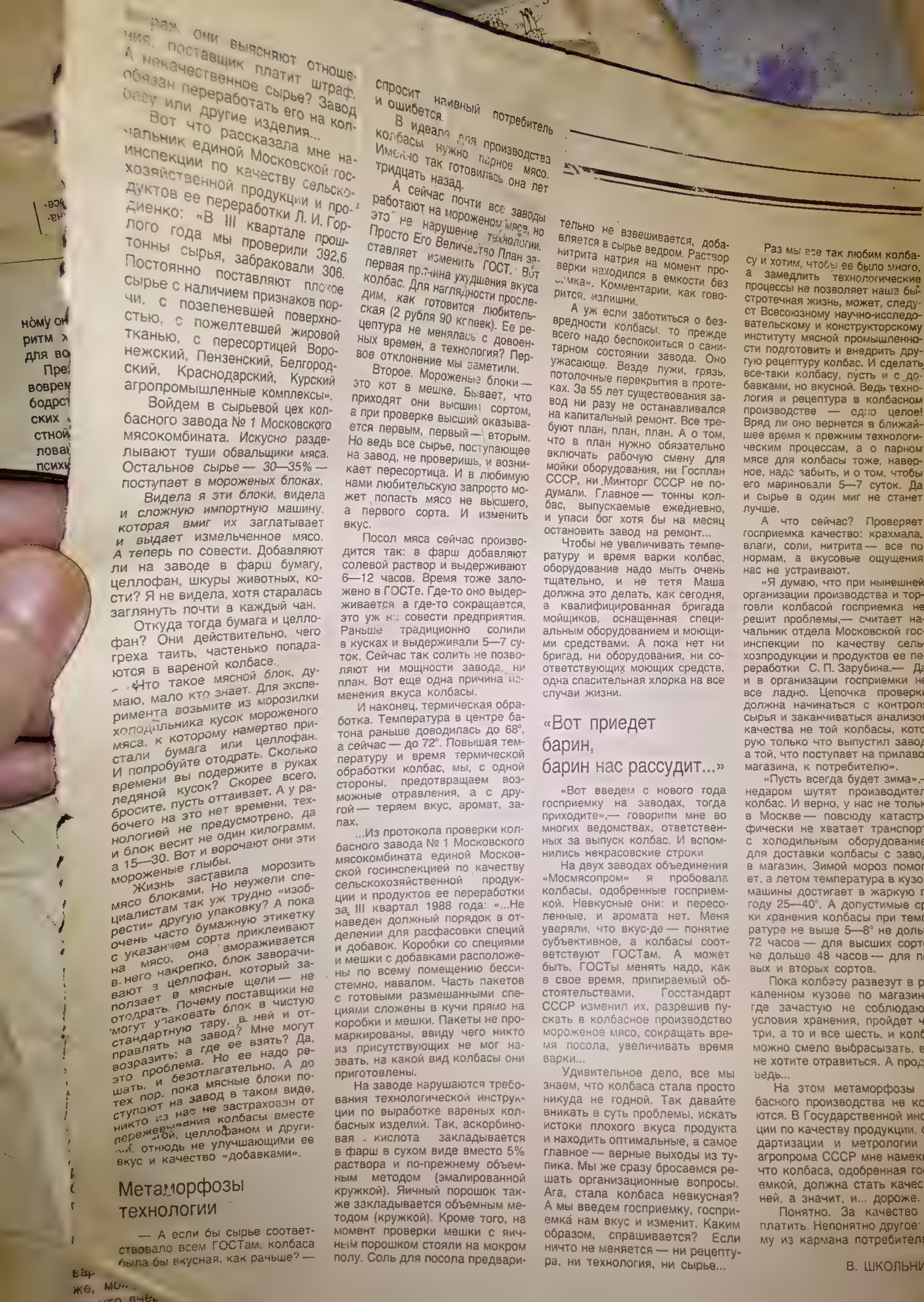
При ощущении сухости в горле рекомендуется смазывать заднюю стенку глотки растительным маслом: оливковым, персиковым, абрикосовым, маслом шиповника. Для этого два-три раза в день закапывайте масло в нос (половину пипетки в каждую ноздрю), после этого сразу же лягте на спину, чтобы масло прошло через полость носа и, достигнув задней стенки глотки, смазало ее. Достаточно полежать 5—10 минут. Благоприятное действие при остром фарингите оказывает также фалиминт: положите под язык 1 драже, и пусть оно медленно растворяется в полости рта. На день достаточно 6—8 драже.

ОСТРЫЙ ЛАРИНГИТ — это воспаление слизистой оболочки гортани. Голосовые складки при этом утолщаются, на их поверхности скапливается много слизи. В результате голос хрипнет, иногда полностью пропадает на несколько дней, а то и на две-три недели. Беспокоят саднение в гортани, кашель.

При этом заболевании необходим голосовой покой, особенно людям так называемых голосо-речевых профессий: воспитателям детских дошкольных учреждений, учителям, вокалистам, актерам, дикторам, лекторам. Первые 5 дней от начала заболевания рекомендуется полное молчание. Нельзя говорить даже шепотом. В последующие 10 дней следует соблюдать щадящий голосовой режим: говорить мало и только когда это необходимо.

В первые 3—4 дня хороший эффект дают ножные ванны (столовая ложка порошка горчицы на 5 литров горячей воды) и согревающие компрессы на область гортани. Смочите чистую мягкую тряпочку теплой водой, наложите ее на область гортани, сверху вощаную бумагу или часть полиэтиленового пакета, а затем слой ваты и все прибинтуйте.

Хорошо пить теплое молоко с содой (половина чайной ложки пищевой соды на стакан теплого молока) или с Боржоми (в горячее молоко налить минеральной воды столько, чтобы оно стало теплым). Для разжижения слизи, скапливающейся в гортани и на голосовых складках, рекомендуются ингаляции с пищевой содой. Противовоспалительное и успокаивающее действие оказывают ингаляции смесью лекарственных препаратов и масел в аэрозольной упаковке — «Каметоном» или «Ингалиптом». Не забудьте перед употреблением снимать с флакона предохранительный колпачок. Известны случаи, когда больные нажимали на клапан распылителя, не сняв колпачка и делая в этот момент



раж они выясняют отноше-
чия. поставщик платит штраф.
А некачественное сырье? Завод
обязан переработать его на кол-
басу или другие изделия...

Вот что рассказала мне на-
чальник единой Московской гос-
инспекции по качеству сельско-
хозяйственной продукции и про-
дуктов ее переработки Л. И. Гор-
диенко: «В III квартале прош-
лого года мы проверили 392,6
тонны сырья, забраковали 306.
Постоянно поставляют плохое
сырье с наличием признаков пор-
чи, с позеленевшей поверхно-
стью, с пожелтевшей жировой
тканью, с пересортицей Воро-
нежский, Пензенский, Белгород-
ский, Краснодарский, Курский
агропромышленные комплексы».

Войдем в сырьевой цех кол-
басного завода № 1 Московского
мясокомбината. *Искусно* разде-
лывают туши *обвальщики мяса.*
Остальное сырье — 30—35% —
поступает в мороженых блоках.

Видела я эти блоки, видела
и сложную импортную машину,
которая вмиг их заглатывает
и выдает измельченное мясо.
А теперь по совести. Добавляют
ли на заводе в фарш бумагу,
целлофан, шкуры животных, ко-
сти? Я не видела, хотя старалась
заглянуть почти в каждый чан.

Откуда тогда бумага и целло-
фан? Они действительно, чего
греха таить, частенько попада-
ются в вареной колбасе.

Что такое мясной блок, ду-
маю, мало кто знает. Для экспе-
римента возьмите из морозилки
холодильника кусок мороженого
мяса, к которому намертво при-
стали бумага или целлофан.
И попробуйте отодрать. Сколько
времени вы подержите в руках
ледяной кусок? Скорее всего,
бросите, пусть оттаивает. А у ра-
бочего на это нет времени, тех-
нологией не предусмотрено, да
и блок весит не один килограмм,
а 15—30. Вот и ворочают они эти
мороженые глыбы.

Жизнь заставила морозить
мясо блоками. Но неужели спе-
циалистам так уж трудно «изоб-
рести» другую упаковку? А пока
очень часто бумажную этикетку
с указанием сорта приклеивают
на мясо, она вмораживается
в него накрепко, блок заворачи-
вают в целлофан, который за-
ползает в мясные щели — не
отодрать. Почему поставщики не
могут упаковать блок в чистую
стандартную тару, в ней и от-
правлять на завод? Мне могут
возразить: а где ее взять? Да,
это проблема. Но ее надо ре-
шать, и безотлагательно. А до
тех пор, пока мясные блоки по-
ступают на завод в таком виде,
никто из нас не застрахован от
пережевывания колбасы вместе
с бумагой, целлофаном и други-
ми, отнюдь не улучшающими ее
вкус и качество «добавками».

Метаморфозы технологии

— А если бы сырье соответ-
ствовало всем ГОСТам, колбаса
была бы вкусная, как раньше? —
спросит наивный потребитель
и ошибется.

В идеале для производства
колбасы нужно парное мясо.
Именно так готовилась она лет
тридцать назад.

А сейчас почти все заводы
работают на мороженом мясе, но
это не нарушение технологии.
Просто Его Величество План за-
ставляет изменить ГОСТ. Вот
первая причина ухудшения вкуса
колбас. Для наглядности просле-
дим, как готовится любитель-
ская (2 рубля 90 копеек). Ее ре-
цептура не менялась с довоен-
ных времен, а технология? Пер-
вое отклонение мы заметили.

Второе. Мороженые блоки —
это кот в мешке. Бывает, что
приходят они высшим сортом,
а при проверке высший оказыва-
ется первым, первый — вторым.
Но ведь все сырье, поступающее
на завод, не проверишь, и возни-
кает пересортица. И в любимую
нами любительскую запросто мо-
жет попасть мясо не высшего,
а первого сорта. И изменить
вкус.

Посол мяса сейчас производи-
тся так: в фарш добавляют
солевой раствор и выдерживают
6—12 часов. Время тоже зало-
жено в ГОСТе. Где-то оно выдер-
живается, а где-то сокращается,
это уж на совести предприятия.
Раньше традиционно солили
в кусках и выдерживали 5—7 су-
ток. Сейчас так солить не позво-
ляют ни мощности завода, ни
план. Вот еще одна причина из-
менения вкуса колбасы.

И наконец, термическая обра-
ботка. Температура в центре ба-
тона раньше доводилась до 68°,
а сейчас — до 72°. Повышая тем-
пературу и время термической
обработки колбас, мы, с одной
стороны, предотвращаем воз-
можные отравления, а с дру-
гой — теряем вкус, аромат, за-
пах.

...Из протокола проверки кол-
басного завода № 1 Московского
мясокомбината единой Москов-
ской госинспекцией по качеству
сельскохозяйственной продук-
ции и продуктов ее переработки
за III квартал 1988 года: «...Не
наведен должный порядок в от-
делении для расфасовки специй
и добавок. Коробки со специями
и мешки с добавками расположе-
ны по всему помещению бессис-
темно, навалом. Часть пакетов
с готовыми размешанными спе-
циями сложены в кучи прямо на
коробки и мешки. Пакеты не про-
маркированы, ввиду чего никто
из присутствующих не мог на-
звать, на какой вид колбасы они
приготовлены.

На заводе нарушаются требо-
вания технологической инструк-
ции по выработке вареных кол-
басных изделий. Так, аскорбино-
вая кислота закладывается
в фарш в сухом виде вместо 5%
раствора и по-прежнему объем-
ным методом (эмалированной
кружкой). Яичный порошок так-
же закладывается объемным ме-
тодом (кружкой). Кроме того, на
момент проверки мешки с яич-
ным порошком стояли на мокром
полу. Соль для посола предвари-
тельно не взвешивается, доба-
вляется в сырье ведром. Раствор
нитрита натрия на момент про-
верки находился в емкости без
этикетки». Комментарии, как гово-
рится, излишни.

А уж если заботиться о без-
вредности колбасы, то прежде
всего надо беспокоиться о сани-
тарном состоянии завода. Оно
ужасающе. Везде лужи, грязь,
потолочные перекрытия в протеч-
ках. За 55 лет существования за-
вод ни разу не останавливался
на капитальный ремонт. Все тре-
буют план, план, план. А о том,
что в план нужно обязательно
включать рабочую смену для
мойки оборудования, ни Госплан
СССР, ни Минторг СССР не по-
думали. Главное — тонны кол-
бас, выпускаемые ежедневно,
и упаси бог хотя бы на месяц
остановить завод на ремонт...

Чтобы не увеличивать темпе-
ратуру и время варки колбас,
оборудование надо мыть очень
тщательно, и не тетя Маша
должна это делать, как сегодня,
а квалифицированная бригада
мойщиков, оснащенная специ-
альным оборудованием и моющи-
ми средствами. А пока нет ни
бригад, ни оборудования, ни со-
ответствующих моющих средств,
одна спасительная хлорка на все
случаи жизни.

«Вот приедет барин, барин нас рассудит...»

«Вот введем с нового года
госприемку на заводах, тогда
приходите»,— говорили мне во
многих ведомствах, ответствен-
ных за выпуск колбас. И вспом-
нились некрасовские строки

На двух заводах объединения
«Мосмясопром» я пробовала
колбасы, одобренные госприем-
кой. Невкусные они: и пересо-
ленные, и аромата нет. Меня
уверяли, что вкус-де — понятие
субъективное, а колбасы соот-
ветствуют ГОСТам. А может
быть, ГОСТы менять надо, как
в свое время, припираемый об-
стоятельствами, Госстандарт
СССР изменил их, разрешив пу-
скать в колбасное производство
мороженое мясо, сокращать вре-
мя посола, увеличивать время
варки...

Удивительное дело, все мы
знаем, что колбаса стала просто
никуда не годной. Так давайте
вникать в суть проблемы, искать
истоки плохого вкуса продукта
и находить оптимальные, а самое
главное — верные выходы из ту-
пика. Мы же сразу бросаемся ре-
шать организационные вопросы.
Ага, стала колбаса невкусная?
А мы введем госприемку, госприе-
мка нам вкус и изменит. Каким
образом, спрашивается? Если
ничто не меняется — ни рецепту-
ра, ни технология, ни сырье...

Раз мы все так любим колба-
су и хотим, чтобы ее было много,
а замедлить технологические
процессы не позволяет наша бы-
стротечная жизнь, может, следу-
ет Всесоюзному научно-исследо-
вательскому и конструкторскому
институту мясной промышленно-
сти подготовить и внедрить дру-
гую рецептуру колбас. И сделать
все-таки колбасу, пусть и с до-
бавками, но вкусной. Ведь техно-
логия и рецептура в колбасном
производстве — одно целое!
Вряд ли оно вернется в ближай-
шее время к прежним технологи-
ческим процессам, а о парном
мясе для колбасы тоже, наверно-
е, надо забыть, и о том, чтобы
его мариновали 5—7 суток. Да
и сырье в один миг не станет
лучше.

А что сейчас? Проверяет
госприемка качество: крахмала,
влаги, соли, нитрита — все по
нормам, а вкусовые ощущения
нас не устраивают.

«Я думаю, что при нынешней
организации производства и тор-
говли колбасой госприемка не
решит проблемы,— считает на-
чальник отдела Московской гос-
инспекции по качеству сель-
хозпродукции и продуктов ее пе-
реработки С. П. Зарубина.— Да
и в организации госприемки не
все ладно. Цепочка проверки
должна начинаться с контроля
сырья и заканчиваться анализом
качества не той колбасы, кото-
рую только что выпустил завод,
а той, что поступает на прилавок
магазина, к потребителю».

«Пусть всегда будет зима»,—
недаром шутят производители
колбас. И верно, у нас не только
в Москве — повсюду катастро-
фически не хватает транспорта
с холодильным оборудованием
для доставки колбасы с завода
в магазин. Зимой мороз помога-
ет, а летом температура в кузове
машины достигает в жаркую по-
году 25—40°. А допустимые сро-
ки хранения колбасы при темпе-
ратуре не выше 5—8° не дольше
72 часов — для высших сортов,
не дольше 48 часов — для пер-
вых и вторых сортов.

Пока колбасу развезут в рас-
каленном кузове по магазинам,
где зачастую не соблюдаются
условия хранения, пройдет часа
три, а то и все шесть, и колбасу
можно смело выбрасывать, если
не хотите отравиться. А продают
ведь...

На этом метаморфозы кол-
басного производства не конча-
ются. В Государственной инспек-
ции по качеству продукции, стан-
дартизации и метрологии Гос-
агропрома СССР мне намекнули,
что колбаса, одобренная госприе-
мкой, должна стать качествен-
ней, а значит, и... дороже.

Понятно. За качество надо
платить. Непонятно другое: поче-
му из кармана потребителя?

В. ШКОЛЬНИКОВА

необходим особенно, ибо четкий жизни—самое лучшее средство для воспитания уравновешенности.

Прежде всего ребенок должен быть вовремя накормлен, а сытый он активно бодрствует. Один из крупнейших советских специалистов в области возрастной физиологии, профессор Н. М. Щелованов считал, что для правильного психического развития ребенка очень важно, чтобы он бодрствовал именно после, а не до кормления. Ведь голодный, он если даже и не плачет, то бывает вялым, пассивным, недостаточно живо интересуется окружающим. А время бодрствования—это время познания!

Когда малыш сыт и его не отвлекает чувство голода, он очень деятелен. Поиграв один, затем с вами, он устанет, а устав, быстро и легко уснет. Именно такая последовательность—кормление, бодрствование, сон—и заложена в основе распорядка дня ребенка в первые 9—10 месяцев жизни.

Ребенка постарше можно кормить не сразу после сна, а через 30—40 минут. По мере того как малыш растет, чувство голода перестает быть такой сильной доминантой, и, проснувшись, он уже не спешит есть.

Часы кормления, продолжительность бодрствования и сна с возрастом меняются, но принцип строгого соблюдения режима остается. Это необходимо ребенку и полезно... для родителей. Да, и о себе нельзя забывать! Если вы смирились с мыслью, что надо жертвовать для малыша всем, материнство не даст вам полной радости и удовлетворения.

Если вы слишком устаете, ухаживая за ребенком, и не находите для себя свободной минуты, если вас гнетет, что вы постоянно чего-то не успеваете сделать, пора, отложив все дела, взять карандаш и бумагу и составить себе четкое, подробное расписание.

На нашей вкладке приведены примерные варианты режима дня ребенка. Это основа, каркас. В зависимости от ваших условий кое-что можно изменить.

Выберите удобное для вас время проведения водных процедур, гимнастики. Купать ребенка целесообразнее перед вечерним кормлением. И, конечно, было бы очень хорошо, если бы вам не приходилось делать это одной.

Для стирки пеленок отведите вечернее время, когда придет с работы муж и поможет вам. А назавтра утром, разговаривая с малышом, играющим в манеже, можно одновременно и погладить то, что вчера постирали.

Готовить обед удобнее во время дневного сна ребенка, когда он спит в комнате или на балконе, на террасе.

Кстати, будьте предусмотрительны: может случиться, что непогашенный окурок, сброшенный кем-то с верхнего этажа, попадет в коляску ребенка.

На следующую прогулку обязательно выйдите вместе с ним на воздух. Балкон—компенсация, но не полная замена прогулки.

Пройтись необходимо и вам. И старайтесь, когда вы катите колясочку или сидите с малышом в саду, в сквере, не думать о домашних делах, о том, что вы могли бы успеть сделать за это время. Заставьте себя спокойно почитать книжку, поговорить с приятельницей, отвлекитесь от житейских забот. А один раз среди дня, когда ребенок спит, вы тоже должны отдохнуть. Не обязательно спать, можно просто полежать 30—40 минут с закрытыми глазами.

Как видите, приучая ребенка к четкости режима, вы сами учитесь тому же. Ну, а когда у вас двое детей и вы хотите, чтобы оба одинаково чувствовали ваше внимание и заботу?

Если старшему 7—9 лет, это уже помощник: он и в магазин за хлебом сходит и за малышом присмотрит. Одни считают, что оставлять ребенка младшего школьного возраста с маленьким—значит ограничивать его свободу. Но другие полагают: девочка или мальчик тоже когда-то станут родителями—пусть учатся. Кто прав? Как привить старшему ребенку чувство ответственности, не ущемляя его интересы?

Важно, чтобы старший ребенок почувствовал себя старшим. А это сознание может прийти только тогда, когда ему доверяют. Даже если вы не нуждаетесь в помощи ребенка, поручайте ему побыть с младшим, на одну из прогулок выходите вместе.

Воспользуйтесь тем, что дети любят все делать «за компанию». Ведь действительно во многом режим дня детей можно совместить.

Если старший не ходит в ясли или детский сад, то их удобно, например, кормить одновременно (кроме самого раннего и самого позднего кормления грудного ребенка). А после обеда обоим нужно поспать.

В каждой семье свои проблемы, и невозможно предусмотреть все жизненные ситуации. Но вы молоды и энергичны. К тому же у вас уже есть определенный опыт, которому так завидуют мамы первенцев. Пусть какое-то время вам будет трудно, но потом, когда дети подрастут, вы поймете, как были правы, что решились отступить от доктрины «единственного» ребенка!

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ГОД ЖЕНЩИНЫ

ЖЕНЩИНЫ В СССР

Охрана материнства в СССР обеспечивается государственной системой специальных учреждений (родильные дома, родильные отделения больниц, женские консультации и др.), на которые возложена забота о здоровье женщин. Медицинская помощь женщине-матери, как и всему населению, оказывается бесплатно.

В родильных домах и родильных отделениях больниц в 1973 году было развернуто 224 тысячи врачебных и акушерских коек для беременных женщин и рожениц против 7,5 тысячи до революции.

В дореволюционной России было всего 9 консультаций, обслуживающих женщин и детей, в 1940 году женских консультаций, детских поликлиник и амбулаторий насчитывалось уже 8,6 тысячи, а к концу 1973 года—почти 22 тысячи, или в 2,5 раза больше, чем в 1940 году. В 1973 году по сравнению с 1940 годом численность врачей акушеров-гинекологов увеличилась в 4,5 раза, фельдшериц-акушерок—в 6,1 раза, акушерок—в 3,6 раза.

В настоящее время практически все женщины при родах обеспечены медицинской помощью. В 1911 году лишь 5,2 процента беременных получали медицинскую помощь.

В СССР число коек для беременных женщин и рожениц в 1973 году по сравнению с 1913 годом возросло в 30 раз. Особенно резко оно возросло в Казахстане и республиках Средней Азии.

Вследствие значительного снижения уровня смертности средняя продолжительность жизни женщин СССР в 1971—1972 годах более чем в 2 раза превысила среднюю продолжительность жизни женщин дореволюционной России.

Из журнала
«Вестник статистики»
№ 1, 1975 год

См. «Здоровье» №№ 3—5, 1975 год.

МАТЬ И ДИТЯ

СКОРО—РОДЫ...

ЕСЛИ роды первые, то вы, может быть, тревожитесь. Поверьте, бояться не надо! От своих приятельниц, молодых матерей, вы, вероятно, слышали, что рожали они легко, и это должно вас успокоить.

Но почему же мучились женщины старших поколений? Что изменилось? Женский организм? Нет, он, конечно, остался прежним, хотя улучшение питания, жилищных условий, занятия спортом и сделали сегодняшних молодых женщин физически более развитыми и выносливыми.

Изменилась, улучшилась вся организация медицинской помощи роженицам. Современная наука разработала средства, помогающие предотвращать возможные осложнения в родах и успешно бороться с ними. Многие отклонения от нормы, которые когда-то приносили жестокие страдания матери, сейчас уже не представляют серьезной угрозы.

Огромную роль сыграла и специальная система подготовки к родам, разработанная в пятидесятых годах группой советских ученых во главе с И. З. Вельвовским. За 25 лет применения эта система произвела подлинный переворот в психологии роженицы. А это очень важно. Ибо установлено, что одна из основных причин родовой боли кроется именно в эмоциональной настроенности женщины, в ее психическом состоянии.

Когда-то думали, что родовая боль неизбежна потому, что она обусловлена анатомически, в частности, тем, что головка плода по своим размерам не соответствует родовым путям женщины. Видный советский акушер, профессор А. П. Николаев когда-то шутливо заметил по этому поводу: «Если и виновата в родовой боли голова, то голова матери, а не плода».

Он имел, конечно, в виду неправильные представления роженицы, заранее убежденной в том, что боль обязательно будет. Из-за этого ощущения, возникающие во время родов, воспринимаются преувеличенно, неадекватно.

Вы сами, наверное, не раз замечали (хотя бы из опыта своих визитов к зубному врачу), что страх повышает чувствительность к боли, что воздействия одной и той же силы в одних условиях можно воспринять как неприятные, в других—как болезненные.

Даже физиологическая, нормальная деятельность внутренних органов влечет за собой возникновение каких-то импульсов, поступающих в кору головного мозга. Но мы о них не знаем, не замечаем их, так как кора головного мозга обладает способностью держать под порогом чувствительности и как бы нейтрализовать все те ощущения, которые не представляют угрозы организму.

Роды—естественный физиологический процесс, и очень многие ощущения, связанные с продвижением плода по родовым путям, по логике вещей должны были бы остаться «подпороговыми». Так часто и бывает: примерно у 14—16 женщин из ста роды протекают безболезненно. Рожают без боли преимущественно женщины уравновешенные, спокойные, жизнерадостные.

Но на фоне беспокойства, тревожного ожидания ослабевает контролирующая роль коры, нарушаются правильные взаимоотношения между корой и подкоркой. И неприятные ощущения как бы прорываются через порог чувствительности, приобретают неоправданную интенсивность.

Вот почему авторы советской системы обезболивания родов предложили прежде всего психологически готовить будущих матерей к предстоящему событию, рассеивая их необоснованные опасения и страхи. Женщину знакомят с основными этапами процесса родов, чтобы для нее не было в этом плане ничего неожиданного или непонятного.

В систему подготовки входит также обучение некоторым простым приемам обезболивания, которые роженица может применять сама. Такие занятия обычно проводятся в консультациях во время дородового отпуска.

Установлено, что важным компонентом правильной подготовки к родам должна стать физкультура. Поэтому психологическую подготовку дополнили специальной гимнастикой, которую рекомендуют проводить в течение всей беременности. В разные сроки применяются разные комплексы.

Физиопсихопрофилактическая система подготовки к родам ценна не только своим обезболивающим эффектом: она способствует более благоприятному течению и благополучному исходу родов. По данным одного из крупнейших советских акушеров, академика АМН СССР Л. С. Персианинова, благодаря такой подготовке вдвое уменьшается число поздних токсикозов беременности, реже встречаются отклонения от нормального течения родов.

Обязательно посещайте занятия по подготовке к родам! Некоторые элементы сведений, необходимых вам, уже приводились в наших предыдущих беседах. Подробнее же мы расскажем о том, что необходимо знать перед родами, в следующих номерах.

РЕЖИМ— ВАШ ПОМОЩНИК

ВЫ СТРЕМИТЕСЬ вырастить своего малыша—здоровым, жизнерадостным, сформировать у него полезные привычки. Исполнение этих желаний во многом зависит от вас самих, вашего умения и настойчивости.

Приятно смотреть на уравновешенного ребенка, всегда бодрого, улыбающегося, всем довольного. Но какое мучение, если малыш капризен! Укладывают его спать—а он плачет, засыпает с трудом; хотят накормить—отворачивается от ложки, не ест; выносят гулять—вертится на руках и всем своим видом показывает, что прогулка ему не в радость.

Почему так получается? Бывают, конечно, дети особо нервные, возбудимые, беспокойные. Но чаще всего трудности возникают, если ребенка воспитывают вне режима.

Врачи не случайно настаивают на соблюдении распорядка дня: режим не только обеспечивает наилучшие условия для удовлетворения физиологических потребностей ребенка, но в какой-то мере и регулирует их. Малышу нерв-

---

См. «Здоровье» №№ 1, 2, 4, 5 и 6, 1975 год.

ПОСЕЙ ПРИВЫЧКУ...

Когда ребенок был еще совсем маленьким, вам хотелось от него только одного: чтобы он спокойно спал, хорошо ел, нормально прибавлял в весе. Но вот ему скоро год. Все больше и больше вырисовывается личность человека. И вас уже волнуют проявления его характера, особенности поведения.

Один малыш упорно сосет во сне язык или собственный палец, жует кончик простынки; другой не засыпает без укачивания; третий, проснувшись рано утром, ни минуты не хочет оставаться один и настойчиво требует, чтобы родители взяли его к себе в постель.

Откуда у детей берутся такие вредные и некрасивые привычки? Уверяем вас, что в их возникновении виноваты взрослые: за чем-то вы не уследили, когда-то пошли на поводу у капризов малыша, однажды сами немножко поленились, дали себе поблажку...

Привычка сосать кончик одеяла, палец возникает очень рано. У малышей первых месяцев жизни сосательный рефлекс сильно развит, и ребенок ищет его удовлетворения. Если вы давали малышу пустышку, как только он расплачется, то через некоторое время он уже не мог без нее ни уснуть, ни даже просто спокойно лежать. И теперь, если пустышки нет, в ход идет собственный кулачок или что-нибудь еще.

Ребенок, привыкший успокаиваться и засыпать подобным образом, прибегает к этому приему и тогда, когда огорчен или обижен, когда ему нечем заняться. Вот почему вредная привычка чаще укореняется у детей, которые обделены вниманием, родительской нежностью, лаской или не приучены самостоятельно заниматься игрушками.

Иногда, стремясь отучить ребенка сосать пальцы или грызть ногти, родители мажут их горчицей, надевают варежки. Эти методы совершенно бесполезны. Они лишь раздражают ребенка и фиксируют его внимание на возникшей привычке. А задача состоит в том, чтобы, наоборот, от нее отвлечь. Если малыш будет постоянно занят чем-то интересным, потребность сосать палец угаснет сама собой.

Не забывайте аккуратно подстригать ребенку ногти, следите, чтобы его руки всегда были в порядке. Длинные ногти нередко ломаются, острые кончики цепляются за одежду, заусеницы вызывают болезненные ощущения. Все это побуждает тянуть пальцы в рот.

Привычка к укачиванию тоже формируется из-за просчетов взрослых. И тоже—очень рано. Дело в том, что в первые месяцы жизни у ребенка резко выражена так называемая вестибулярная доминанта: раздражение вестибулярного аппарата, вызываемое ритмичным покачиванием, тормозит все другие реакции—малыш перестает плакать, двигаться, затихает. Мамы, няни и бабушки давным-давно это заметили. Так родилась «зыбка»—колыбель, которую легко привести в ритмичное движение...

Но ведь укачивание—своего рода дурман! Чем старше становится ребенок, тем дольше приходится его укачивать, чтобы он уснул, и тем чаще наступившая полудремота прерывается плачем, означающим: качай! Право же, вы гораздо больше обретете покоя для себя и, главное, обеспечите самому ребенку более здоровый и длительный сон, если вопреки традиции никогда не будете его укачивать.

Дети очень склонны к повторению тех действий, воспроизведению тех ситуаций, которые доставили им удовольствие. Вы уже и сами забыли, что несколько раз по утрам, когда вам самой не хотелось вставать, брали расплакавшегося малыша к себе в постель. А он не забыл этого и хочет, чтобы так начиналось каждое утро! Или, когда у него во время болезни нарушился аппетит, вы, чтобы заставить его съесть кашу или суп, всячески развлекали его, рассказывали сказки, пели. А теперь ему уже скучно есть без такого аккомпанемента...

Для того, чтобы предупредить формирование дурных привычек, есть один верный способ: воспитывать привычки хорошие. А это требует и усилий, и внимания, и терпения.

Надо, например, понемногу, постепенно приучать малыша к опрятности. На первом году жизни мочеиспускание у ребенка происходит тотчас, как только мочевой пузырь наполняется. Но внимательная мама может научиться «ловить» этот момент, угадывать потребности ребенка. Если трех-четырехмесячный малыш проснулся сухим, то через 5—8 минут после сна нужно подержать его над тазиком или горшочком, приговаривая соответствующие слова.

Когда ребенку исполнится год, вы начнете систематически приучать его к горшку. Следите, чтобы горшок не был ни холодным, ни слишком большим, неудобным. Требовать от ребенка опрятности можно, если вы приучили его быть сухим и всегда сразу же меняли мокрые пеленки и ползунки. В противном случае он привыкнет к неприятному ощущению и будет преспокойно расхаживать в мокрых штанишках.

И вообще если вы своевременно выработаете у ребенка гигиенические навыки, они станут для него на всю жизнь привычными и необходимыми. Не забывайте, например, каждый раз перед едой вымыть ребенку ручки и аккуратно вытереть их мягким полотенцем. Делайте все это спокойно, ласково.

Вы уже потратили немало сил и времени на массаж и гимнастику, на закаливающие процедуры—обли[illegible], обтирания. Надо, чтобы и они вошли у ребенка в привычку. Не прекращайте их. Когда ребенок станет старше, ему уже будет не хватать прохладной воды, гимнастики. И делать зарядку, а потом и водные процедуры он начнет охотно, без напоминания. Точно так же неотступное, пунктуальное соблюдение режима облегчит в будущем воспитание организованности, самодисциплины.

Вы, вероятно, слышали изречение: посей привычку, пожнешь характер. В этом большая доля правды. Всей душой желая, чтобы у ребенка был спокойный, хороший характер, чтобы рядом с ним никогда и никому не бывало неприятно, воспитывайте у него хорошие привычки!

— Не бойся, детка. Доктор тебе ничего не сделает.
— Тогда зачем же мы к нему идем?

...ложение со сливками,

...повелось, почему игнорируются требования меди-

МАТЬ И ДИТЯ

ЗДРАВСТВУЙ, МАЛЫШ!

Родильный дом. Короткая беседа с врачом, измерение артериального давления, необходимые гигиенические процедуры... Вполне возможно, что давление у вас несколько выше, а сердце бьется чуть чаще обычного. Не пугайтесь, небольшие отклонения от нормы сейчас естественны.

Схватки, сигнализирующие о начале родов,—это внешнее проявление сложнейшего пускового механизма, срабатывающего к концу беременности.

Плод уже достаточно вырос, количество околоплодных вод тоже увеличилось, а в связи с этим усилилось давление на внутренний зев шейки матки.

Мышечные ткани матки, как мы уже говорили в прошлый раз, к этому времени стали предельно эластичными. Кроме того, в них накопился гликоген, своего рода «топливо», необходимое для мышечной работы.

К сократительной деятельности матки побуждает и особый гормон—окситоцин, выработка которого к концу беременности увеличивается; количество гормона противоположного действия—прогестерона, наоборот, падает. А железы внутренней секреции начинают вырабатывать вещества, повышающие чувствительность матки к окситоцину. Вот как все сложно и как целесообразно!

Первый период родов, называемый периодом раскрытия, наиболее длительный. У первородящих он продолжается 11—13 часов, у повторнородящих—6—9.

Вы сами очень скоро заметите, что схватки, вначале редкие, слабые и короткие, с каждым часом становятся все сильнее и чаще и длятся дольше. Но периоды отдыха между схватками все равно остаются более продолжительными, чем собственно схватки: самая долгая из них исчисляется 40—50 секундами, а самый короткий промежуток—двумя-тремя минутами. Таким образом, природа обеспечивает роженице в эти ответственные часы достаточно щадящий и бережный режим.

С каждой схваткой постепенно все больше и больше раскрывается шейка матки. Это происходит до тех пор, пока матка, ее шейка и влагалище не образуют единый канал, по которому сможет продвинуться плод.

В раскрытии шейки участвует и плодный пузырь. Мягко вклиниваясь в шеечный канал, он не только раздвигает его, но и преграждает доступ микробам, которые могли бы проникнуть в полость матки.

Наконец, на высоте схваток стенки плодного пузыря разрываются, и изливаются околоплодные воды. Теперь им предстоит сыграть еще одну роль—увлажняя родовой канал, они действуют подобно смазке, облегчая продвижение плода.

В прошлый раз мы уже говорили о том, что в случае преждевременного отхождения вод надо немедленно ехать в родильный дом. Хочется повторить это снова: еще свеж в памяти драматический эпизод, когда беременная женщина по непонятной беспечности обратилась в родильный дом лишь через двое суток после отхождения вод,—схваток у нее не было (такие случаи возможны), и она решила, что время рожать еще не пришло. И вот ребенок погиб внутриутробно, а жизнь роженицы удалось спасти с огромным трудом.

С отхождением вод начинается второй, можно сказать, решающий период родов. Схватки усиливаются, и к ним присоединяются потуги—сокращение мышц брюшного пресса и диафрагмы. Вначале они возникают через 4—5 минут, потом становятся более частыми.

Во время потуг плод, совершая ряд вращательных движений, начинает продвигаться по родовым путям.

Потуги возникают непроизвольно, но роженица может в известной мере управлять ими, когда надо—усиливая, а когда надо—немного сдерживая их.

Очень важно быть спокойной и старательно выполнять указания врача. Ваше разумное поведение в этот период облегчает ребенку его напряженную работу.

В подавляющем большинстве случаев плод к концу беременности располагается в матке продольно и продвигается головкой вперед, оказываясь к моменту ее прорезывания вперед затылком. После выхода головки из родового канала личико обращается к бедру матери, слегка поворачиваются и плечики. Таким образом, достигается позиция, максимально облегчающая рождение ребенка.

Но вот человек появился на свет. Теперь наступает последний этап родов—изгнание из организма матери плаценты и оболочек (последа). Отделение последа от стенок матки сопровождается кровотечением, но, поскольку за время беременности объем крови увеличился, это не страшно.

А как только послед выходит наружу, матка резко сокращается, сосуды сжимаются, и прекращается кровотечение. Вот теперь роды закончены, и вы можете отдохнуть.

Ваша усталость—такая благодатная, блаженная, прекрасная. Эти часы останутся в вашей памяти как самые счастливые. Сейчас вам покажут ребенка, которого уже успели и взвесить, и обмерить, и сделать ему первый в его жизни туалет. Здравствуй, малыш!

См. «Здоровье» №№ 1, 2, 4—8, 1975 год.

МСЗ
маленький словарь Здоровья
для родителей

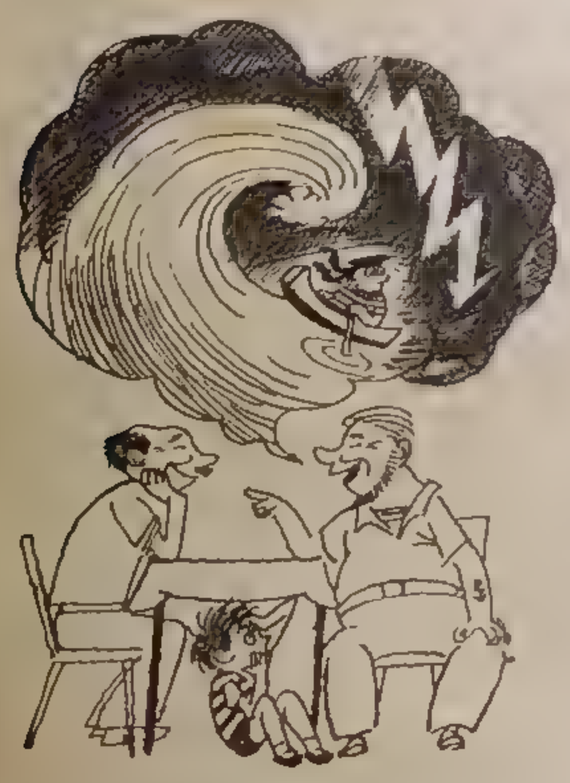
Составитель — профессор
А. А. Ефимова

Рисунки Ю. Черепанова

РАЗГОВОРЫ при детях, даже совершенно к ним не относящиеся, оставляют след в их сознании. Больше того, иногда случайно услышанные слова воспринимаются острее и запоминаются лучше, чем речь, специально обращенная к ребенку и повторенная много раз.

Отзывы родителей, членов семьи о своем труде, о соседях, знакомых, их манера обращаться друг к другу, круг обсуждаемых проблем, даже тон и форма речи — все это воздействует на ребенка.

Недопустимы при детях разговоры на сексуальные темы. Намеки и иносказания



лишь разжигают их любопытство, а распоряжения типа «Уйди в другую комнату, тебе рано это слушать» вызывают непреодолимое желание обязательно узнать, о чем говорят взрослые.

Не следует при ребенке с тревогой говорить о его болезни, высказывать опасения за здоровье и жизнь близких ему людей. Это воспитывает мнительность, а иногда может способствовать развитию невроза. Точно так же нежелательны рассказы о катастрофах, авариях, стихийных бедствиях.

РАХИТ — заболевание, развивающееся у детей раннего возраста, преимущественно от трех месяцев до двух-трех лет. В основе его лежит недостаток витамина D, влекущий за собой нарушение минерального обмена. При рахите задерживается развитие костной ткани, изменяются функции многих органов. Опасен рахит еще и тем, что он делает ребенка более склонным к другим заболеваниям, понижает защитные силы.

Витамин D в организме образуется под воздействием ультрафиолетовых лучей. Он поступает и с пищей, но содержат его немногие продукты — яичный желток, сливочное масло, печень, рыбий жир. Коровье и женское молоко очень бедны витамином D.

Вот почему рахит особенно угрожает детям, которые мало гуляют на открытом воздухе, получают однообразное молочное питание. Правильный уход за ребенком, ежедневные прогулки, своевременное введение прикорма — важнейшие меры профилактики рахита.

Заболевание чаще развивается в осенние и зимние месяцы. Один из его первых признаков — повышенная потливость. Когда ребенок спит, головка его становится мокрой, он беспокойно трется ею о подушку, и волосы на затылке редеют. Характерна для рахита и нервная возбудимость — малыш часто плачет, вздрагивает от резкого стука.

В комплекс лечебных мер входит прием витамина D. Как принимать его, скажет врач. Уменьшать и увеличивать дозу нельзя. Передозировка витамина D может принести вред.

РЕВМАТИЗМ — общее инфекционно-аллергическое заболевание, для которого характерно поражение соединительной ткани. Чаще всего развивается в возрасте 7—12 лет, в последнее десятилетие отмечено нарастание заболеваемости среди детей дошкольного возраста.

Атакам ревматизма нередко предшествуют ангина, обострение хронического тонзиллита, а иногда и резкое переохлаждение, травма. Варианты начала и течения заболевания различны; в настоящее время часто наблюдаются вяло текущие, стертые формы, без резко выраженных признаков. Если ребенок жалуется на недомогание, слабость, головную боль, тянущую боль в конечностях, если у него бывают носовые кровотечения, неприятные ощущения в области сердца, не откладывая, покажите его врачу.

Ревматизм поражает сердечно-сосудистую систему, в этом его основная опасность. Рано начатое и аккуратно проводимое лечение предотвращает развитие возможных осложнений.

Профилактика заболевания заключается в укреплении защитных сил организма, закаливании, борьбе со стрептококковыми инфекциями, в частности хроническим тонзиллитом. Специалисты считают, что вероятность заболевания увеличивается с увеличением «стрептококковой экспозиции», то есть постоянных контактов с носителями болезнетворных микробов.

У детей, страдающих ревматизмом, важно предупреждать рецидивы заболевания. В нашей стране принята разработанная учеными единая система профилактики рецидивов: два раза в год, весной и осенью, проводится предупредительное медикаментозное лечение. Кроме того, необходимы соблюдение режима, лечебная гимнастика и физкультура по указанию врача.

РОДНИЧКИ — участки неплотного соединения костей черепа у новорожденного. Такие неплотные соединения естественны, физиологичны. Они облегчают прохождение головки по родовым путям; благодаря им беспрепятственно происходит очень интенсивный на первом году рост мозга.

Большой родничок располагается на месте схождения лобной кости с теменными, малый — на месте схождения затылочной с теменными. Их легко ощутить, проведя рукой по голове ребенка. Надавливать на эти места, конечно, нельзя, так как мозг здесь защищен только соединительной тканью.

По мере роста черепа роднички постепенно закрываются — малый примерно к трем месяцам, большой — к 12—15. Более раннее, как и более позднее, закрытие родничков

тонкие хрустящие лепестки. Они лучше усваиваются, чем крупа. Их употребляют с молоком, простоквашей, кефиром, киселем. Ими можно заправлять супы.

Перед употреблением советуем перебрать гречневую крупу, рис, овсяные хлопья. Это несложно и можно быстро сделать, насыпав нужное количество тонким слоем на чистый стол, разделочную доску, блюдо. Постепенно вы отбрасываете поврежденные зерна и случайно попавшие посторонние примеси, среди которых могут быть и семена сорных растений, вредные для здоровья.

После переборки крупу, кроме «геркулеса», манной и полтавской, промывают для удаления остатков шелухи, песчинок, пыли.

Варят каши на воде или на молоке, разбавленном водой. Манную, пшеничную, смоленскую можно готовить на цельном молоке, и это значительно повышает их биологическую ценность.

Кашу, как известно, можно сварить различной консистенции. Например, из гречневой крупы, риса, пшена готовят рассыпчатую или вязкую кашу, а из манной, овсяной круп — вязкую или жидкую. Это зависит от количества жидкости, которое вы используете для ее приготовления.

Крупу, предназначенную для рассыпчатой каши, можно сначала поджарить. Насыпьте ее на противень или сковороду слоем не толще трех сантиметров и обжарьте, лучше в духовом шкафу, при температуре 100—150 градусов до светло-коричневого цвета. Чтобы крупа равномерно прожарилась и не подгорела, периодически перемешивайте ее.

Если хотите, чтобы каша была еще более рассыпчатая, в горячую поджаренную крупу добавьте немного растопленного жира и тщательно перемешайте, а затем налейте то количество жидкости (воды или воды пополам с молоком), которое необходимо для приготовления рассыпчатой каши, и поставьте ее варить.

В начале варки всплывшие зерна снимите шумовкой. Это, как правило, неполноценные зерна.

После того, как каша сварится, поставьте ее для упаривания в горячий духовой шкаф.

В какой кастрюле рекомендуется варить рассыпчатую кашу? Лучше всего в толстостенной алюминиевой. В ней она хорошо распаривается, не пригорает. Не пользуйтесь для приготовления рассыпчатой каши эмалированной посудой, так как эмаль иногда трескается и кусочки ее могут отскочить, попасть в кашу и травмировать слизистые оболочки желудка и кишечника.

Для приготовления слизистого супа или жидкой каши крупу надо засыпать в холодную воду или молоко и варить, часто помешивая.

Кашу, как и любую другую пищу, рекомендуется готовить непосредственно перед едой в том количестве, которое вы можете съесть за один раз. Но если все же у вас осталась каша, поставьте ее после остывания в холодильник и храните не более 12 часов. Перед употреблением кашу рекомендуется подвергнуть вторичной тепловой обработке: поджарьте ее или прокипятите с молоком.

Некоторые хозяйки любят делать большие запасы крупы. Однако длительно — месяцами — хранить ее при комнатной температуре не следует. Жиры крупы в этих условиях постепенно прогоркают, вкус ее портится, питательные качества снижаются. Это в первую очередь относится к овсяной крупе, ядрице и пшену, более других богатым жирами.

В длительно хранящихся крупах могут появиться насекомые, так называемые амбарные вредители. Они поедают ее, а главное, загрязняют выделениями.

Держать крупу лучше в закрытых специальных жестяных коробках, в эмалированных или стеклянных банках с крышками. Поставьте их в шкаф, в затемненное место, оберегая от излишнего воздействия световых лучей и влаги. И, конечно, категорически запрещается держать крупу в случайной таре: это может привести к роковым последствиям.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ И ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ КРУП
(в 100 граммах)

Крупа	Белки, жиры, углеводы (в граммах)			Минеральные вещества калий, кальций, магний, фосфор, железо (в миллиграммах)				Витамины B_1, B_2, PP (в миллиграммах)			Калорийность (в килокалориях)
Гречневая	10,50	2,30	63,60	—*	55,0	113,0	291,0	1,80	0,500	0,240	4,20	325,0
Овсяная	10,80	6,00	61,10	350,0	74,0	133,0	322,0	4,20	0,600	0,140	1,00	351,0
Манная	9,50	0,70	70,10	166,0	41,0	68,0	101,0	1,60	0,100	0,100	—*	333,0
Рис	6,30	0,90	71,10	63,0	29,0	37,0	102,0	1,30	0,000	0,030	1,60	326,0
Пшено	10,00	2,20	65,40	286,0	30,0	87,0	186,0	0,70	—*	0,100	2,50	330,0
Перловая	7,50	1,10	69,20	116,0	41,0	97,0	232,0	2,10	0,300	0,100	2,50	325,0
Ячневая	7,80	1,40	67,60	237,0	41,0	97,0	232,0	2,10	0,200	—*	—*	322,0

* Единых официальных данных нет.

НА ВАШ ВЫБОР

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЯЙЦОМ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Яйцо сварить вкрутую, очистить, порезать на тонкие ломтики. Нарезанные яйца и масло положить в готовую гречневую кашу и размешать.

На 2½ стакана гречневой крупы (ядрицы) — 2 яйца, одну чайную ложку соли и 2—3 столовые ложки масла.

РИСОВАЯ КАША С ТЫКВОЙ

Тыкву очистить, нарезать кусочками, залить молоком и варить до полуготовности. Затем в тыкву положить вымытый в горячей воде рис и посолить. Кастрюлю с тыквой и рисом накрыть крышкой и варить до полной готовности. Подавать с маслом и сахаром.

На один стакан риса — один килограмм тыквы, один литр молока, соль, сахар, масло по вкусу.

ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ФРУКТАМИ

Сварить манную кашу на молоке. В готовую кашу добавить сахар, яйца, соль, масло, все это перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду. Поверхность каши разровнять, посыпать сахарным песком и запечь до образования румяной корочки.

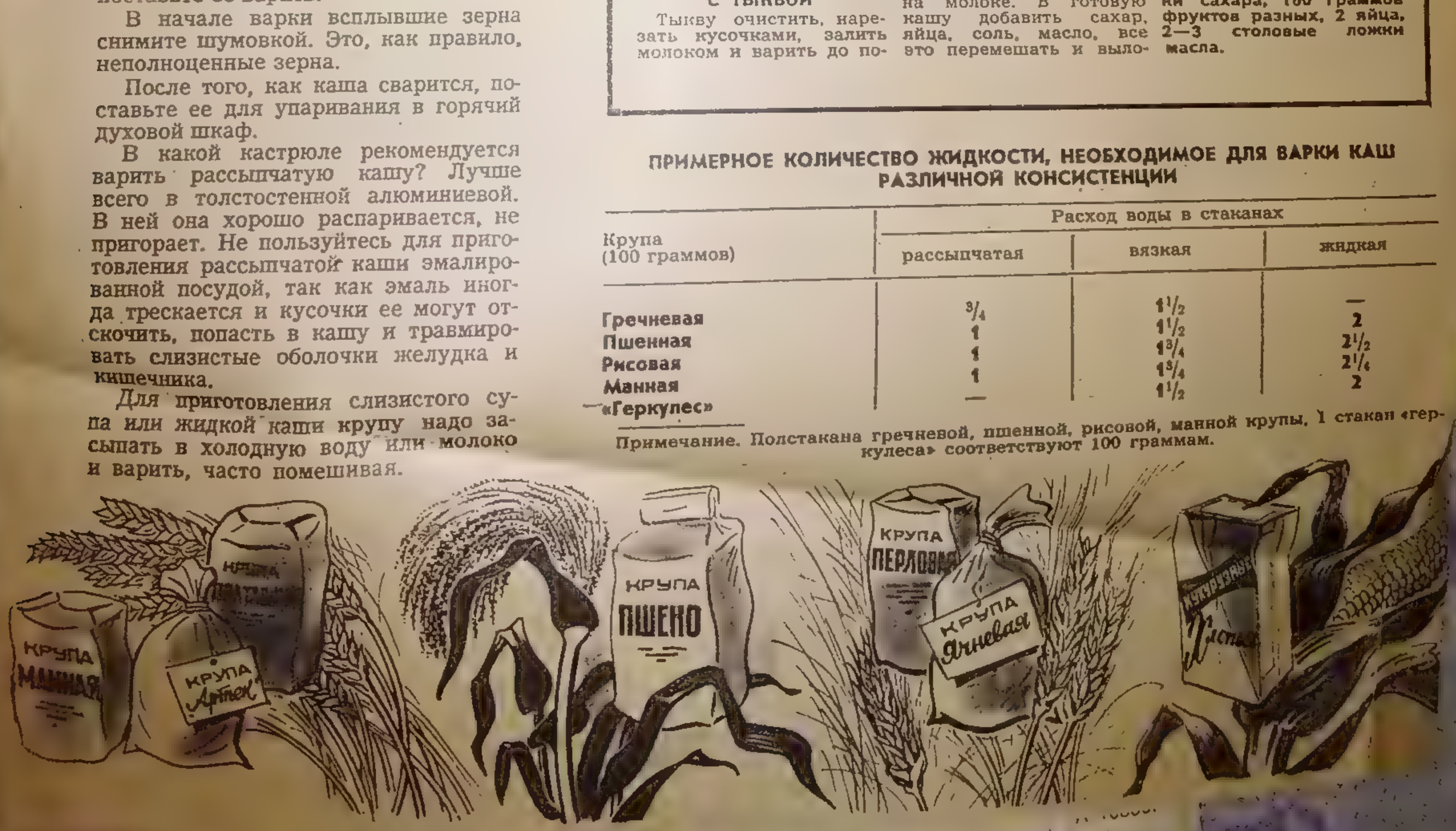
Перед подачей на стол сверху на кашу положить свежие вареные или консервированные фрукты и полить сладким фруктовым или ягодным сиропом.

На один стакан манной крупы — 4 стакана молока, ½ чайной ложки соли, 2—3 столовые ложки сахара, 100 граммов фруктов разных, 2 яйца, 2—3 столовые ложки масла.

ПРИМЕРНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ВАРКИ КАШ РАЗЛИЧНОЙ КОНСИСТЕНЦИИ

Крупа (100 граммов)	Расход воды в стаканах		
	рассыпчатая	вязкая	жидкая
Гречневая	¾	1½	—
Пшенная	1	1½	2
Рисовая	1	1¾	2½
Манная	1	1¾	2¼
«Геркулес»	—	1½	2

Примечание. Полстакана гречневой, пшенной, рисовой, манной крупы, 1 стакан «геркулеса» соответствуют 100 граммам.



Вода
Воздух
Почва
Улица
Жилище

Беседы специалистов Института общей и коммунальной гигиены имени А. Н. Сысина АМН СССР

Кухня в вашей квартире

Кандидат медицинских наук
И. С. Кирьянова

См. «Здоровье» №№ 5, 7 за 1972 год.

ПРАВИЛЬНОЕ оборудование и содержание кухни влияют не только на качество пищи, но и на самочувствие хозяев квартиры.

В СССР, Болгарии, Швеции, Франции, ФРГ, США проводились специальные исследования условий труда хозяек в зависимости от ассортимента и расположения в кухне мебели и оборудования. Оказалось, что лишь путем правильной расстановки и устройства столов, шкафов, полок, мойки и плиты можно в полтора-два раза сократить время пребывания женщины в кухне, избавить ее от лишних и неудобных движений, дать ей возможность работать сидя.

Наша отечественная мебельная промышленность ныне выпускает кухонную мебель в большом ассортименте; ее размеры и устройство в основном соответствуют гигиеническим требованиям. Тем не менее конструирование более удобных гарнитуров и отдельных предметов оборудования для кухни продолжается. В частности, Всесоюзным научно-исследовательским институтом технической эстетики разработаны и опробованы новые комплекты рационального оборудования для кухонь разных размеров с учетом состава семьи.

С гигиенической точки зрения важно, чтобы кухня была как бы разделена на две зоны: одну для «грязных» работ (чистки и мытья продуктов, кухонной и столовой посуды, сбора пищевых отходов), вторую — для «чистых» (разделки продуктов и их подачи к столу).

Архитекторы и гигиенисты считают, что в отдельной кухне для этих работ надо иметь не менее двух столов, или так называемых рабочих поверхностей. Даже в кухне малогабаритных квартир площадью 4,5—5,5 квадратного метра можно выделить одну рабочую поверхность слева от мойки шириной 30—60 сантиметров, вторую — между мойкой и плитой шириной 60—90 сантиметров. В кухнях площадью 7—8 квадратных метров и более, характерных для квартир с усовершенствованной планировкой, кухонное оборудование и мебель можно расположить по-разному.

Стол для «грязных» процессов соединяют с мойкой, иногда он даже составляет с ней одно целое. В нижней правой части стола можно устроить полки для «подсобной» посуды — тазов, мисок. В левой, обособленной части советуем разместить глубокий откидной или выдвижной ящик или проволочную сетку для хранения овощей. На дверце этой части стола с помощью держателей-кронштейнов желательно закрепить ведро с крышкой для пищевых отходов. Выдвижные ящики стола можно приспособить для хранения ножей, картофелечистки, крышек.

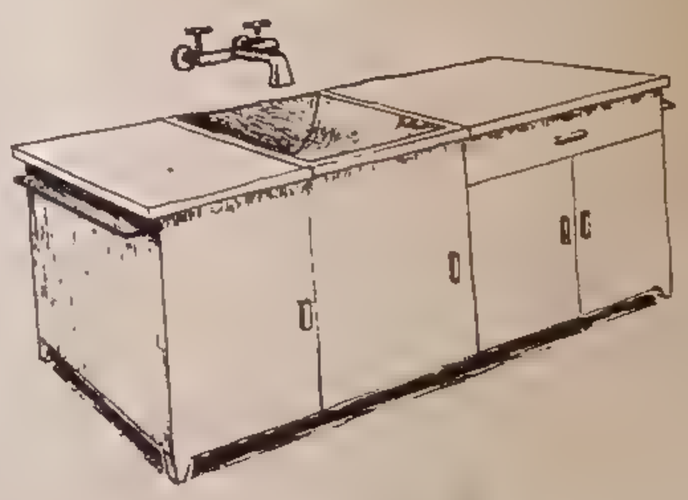
Под мойкой обычно делают специальную тумбочку для хранения предметов уборки: ведра и щеток. На ее дверце желательно приладить навесные карманы для моющих средств и гнезда для инструментов.

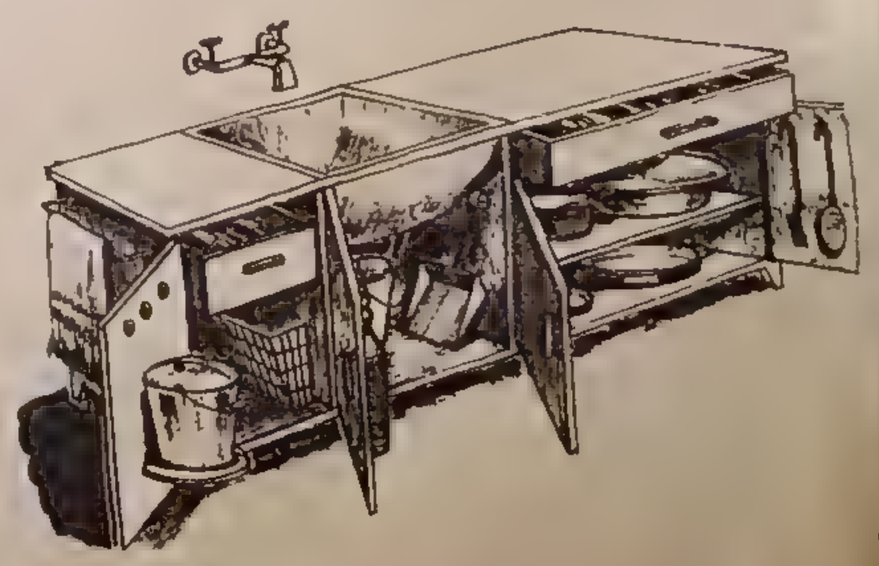
В кухне пригодятся также настенные полки и шкафчики. Над мойкой удобно повесить закрытый шкафчик или проволочную сушилку для столовой и чайной посуды. Под ним устраивают гнезда или штанги для ершей, щеток с ручками, металлических мочалок.

На втором, «чистом», столе разрезают, шинкуют овощи и фрукты, замешивают тесто, подготавливают к варке мясные и рыбные продукты. Тут же можно раскладывать еду в тарелки и вазы, посыпать зеленью, сахаром, пряностями, добавлять соус и гарниры. Если позволяет место, желательно сделать прочную выдвижную доску для закрепления мясорубки, овощерезки. На ней удобно также взбивать яйца, готовить коктейли.

В гигиенических целях важно, чтобы хозяйка имела 2—4 отдельные доски со специальными пометками: для резки сырых овощей, для разделки сырых мяса и рыбы, для обработки вареных продуктов и для выделки теста. Доски должны быть изготовлены из дерева твердых пород (дуба, клена, березы) и хорошо зачищены. Желательно хранить их в специальном отделении шкафа в вертикальном положении, как грампластинки, но можно отвести для них и специальный выдвижной ящик.

Остальные ящики удобно разделить на отсеки для хранения мелких предметов (ножей, ложек и вилок, щипцов, сбивалки, терок). В нижней, закрытой части стола следует устроить полки для хранения наиболее часто используемой кухонной посуды — кастрюль и сковородок. На боковых стенках стола можно сделать выдвижную штангу для кухон-





него полотенца и тряпок, крючки для подвешивания дуршлага, ковша, сковородок или кастрюль с одной длинной ручкой. Настенный шкафчик над этим столом используют и для хранения специй, бакалеи, столовой посуды.

Оборудуя кухню, не забывайте, что хозяйка должна свободно передвигаться и доставать нужные ей предметы, не перенапрягаясь. Поэтому высота столов и шкафов должна соответствовать росту хозяйки. Между двумя параллельными рядами кухонной мебели сохраняют проходы в пределах 80—120 сантиметров. Если размеры вашей кухни не позволяют обеспечить такие широкие проходы, то либо расположите мебель углом — вдоль соседних стен, либо постарайтесь сделать часть рабочих поверхностей кухни складывающимися, убирающимися.

Удобно работать сидя, когда поверхность стола не выше 60—65 сантиметров и есть свободное пространство для ног. Если рабочие поверхности расположены на уровне 80—85 сантиметров, то рекомендуется сделать самим складную скамейку-лесенку, это позволит работать не только стоя, но и сидя и, кроме того, без дополнительных усилий достать посуду с полок настенных шкафов.

Часто употребляемые или особо мелкие предметы желательно хранить на полках настенных и настольных шкафов на уровне 135—175 сантиметров от пола. А на полках ниже 50—65 сантиметров хранить более тяжелые или громоздкие предметы (блюда, большие кастрюли), выше же 175 сантиметров — сравнительно легкие, редко используемые вещи.

Необходимо позаботиться об освещении кухни. Второй, основной стол надо расположить у окна или у стены так, чтобы свет падал на рабочую поверхность. Ламп лучше иметь не менее двух: одну — под потолком в центре помещения, другую — на стене, в виде бра или на подвижном кронштейне.

Немаловажна и окраска стен кухни. Потолок и верхнюю часть стен целесообразно покрасить мелом или светлыми клеевыми красками теплых тонов и освежать каждые 2—3 года. Нижнюю часть надо покрыть масляной краской, а участки возле разделочного стола, плиты и мойки желательно облицевать керамическими плитками или моющимися обоями — их легче протирать, мыть щеткой.

Пол в кухне должен быть всегда сухим и чистым. Наиболее гигиеничен линолеум на жесткой основе или хорошо сбитые дощатые полы, окрашенные масляной краской. Это даст возможность производить влажную уборку в кухне несколько раз в день, по мере надобности.

Когда пользуются газом, необходимо чаще проветривать помещение. Летом желательно готовить при открытом окне, а зимой — при открытой форточке.

Обязательно в течение примерно получаса проветривать кухню и после окончания работы.

Рассказываем о продуктах

Крупа

Старший инспектор
Главного санитарно-эпидемиологического управления
Министерства здравоохранения СССР
Т. С. Медокс

МОЖЕТЕ ЛИ вы себе представить повседневный стол без каш? Очевидно, нет. Без них он был бы беден, лишен многих вкуснейших и полезных блюд и не отвечал требованиям рационального питания.

Вместе с хлебом крупяные изделия — главный источник углеводов. Их основная функция — снабжение организма энергией, и чем большую физическую нагрузку человек выполняет, тем больше его потребность в углеводах. Поэтому каши — обязательный элемент рациона людей физического труда. В меньшем количестве, чем углеводы, в состав круп входят белки, а также жиры, клетчатка, ферменты, витамины и минеральные вещества — калий, кальций, магний, фосфор, железо (см. таблицу).

Крупа — продукт переработки зерна сельскохозяйственных культур.

Гречневая крупа — ядрица, продельная и смоленская — вырабатывается из гречихи.

Ядрица представляет собой целые ядра гречихи, освобожденные от оболочки. Продел — это побочный продукт, который получают при обработке ядрицы, зерна его более мелкие. В результате очень мелкого дробления гречихи получается смоленская крупа.

Блюда из гречневой крупы весьма полезны, поскольку в ней больше, чем в других крупах, содержится белков и они богаты незаменимыми аминокислотами. По сравнению с другими крупами углеводов в гречневой крупе несколько меньше. Поэтому ее могут включать в свой рацион даже люди, склонные к полноте.

Гречневая крупа широко используется в детском и диетическом питании. Приготовленная из нее каша в протертом виде полезна для страдающих язвенной болезнью и другими заболеваниями желудка и кишечника, рассыпчатая — при запорах, из поджаренной крупы — для тучных.

Овсяную недробленую и дробленую крупу, овсяные хлопья «геркулес» и толокно получают из овса. Эти крупы богаты белком, а также такими минеральными веществами, как фосфор, железо, калий и магний.

В толокне — особо приготовленном виде овсяной муки — содержится меньше, чем в овсяной крупе, клетчатки и больше легкоусваиваемых белковых веществ. Оно лучше усваивается и поэтому используется в основном для питания детей и больных.

Рис — одна из самых вкусных и калорийных круп. Из-за небольшого содержания клетчатки он легко переваривается и хорошо усваивается организмом. Рисовый отвар уменьшает перистальтику кишок, оказывает закрепляющее действие.

Манную крупу изготовляют из пшеницы. В кулинарии она находит самое разнообразное применение: из нее делают каши, запеканки, клецки, муссы, ею заправляют супы. Манная крупа отличается высокой калорийностью и почти полным отсутствием клетчатки. Она прекрасно усваивается организмом и поэтому широко применяется в детском питании. Эту крупу могут употреблять и страдающие желудочно-кишечными заболеваниями.

Из зерен пшеницы вырабатываются также полтавская крупа и «артек». Эти крупы содержат мало клетчатки и много крахмала, то есть углеводов, они быстро развариваются и значительно увеличиваются в объеме. Благодаря высокому содержанию углеводов они рекомендуются людям, которым нужно усиленное питание.

Пшено получают из проса. Оно уступает по питательным качествам таким крупам, как гречневая, овсяная или рис. Белки этой крупы менее полноценны из-за небольшого содержания в них аминокислот.

Крупы перловая и ячневая — это обработанный ячмень. В них значительное количество клетчатки. А поскольку клетчатка способствует перистальтике кишечника, перловая и ячневая каши рекомендуются страдающим запорами. Эти крупы хуже усваиваются и поэтому могут быть включены в рацион тучных.

Кукурузная крупа (происхождение ее понятно из названия) отличается высокой питательной ценностью. Используется для приготовления каш, пудингов, гарниров, супов.

Из зерен кукурузы вырабатываются и кукурузные хлопья —

СКОЛЬКО СТОИТ КОМПЛЕКС «МАТЕРИНСТВО»?

И. КАТИНА

Несколько лет назад в одной областной больнице в палате гинекологического отделения лежали шесть женщин. Разного возраста, разных профессий, характеров, привычек. Но одной судьбы. Все они не могли иметь ребенка. И в больницах лежали не в первый раз, и обследовали их многократно.

Выписываясь в очередной раз, самая старшая — Наташа (ей уже исполнилось 33 года, из них восемь лет она лечилась от бесплодия), сказала:

— Вы, девчонки, как хотите, а я буду прорываться в Москву: никогда себе не прощу, если не использую эту последнюю возможность!

Не будем рассказывать о всех мытарствах Наташи, хождениях по инстанциям, «выбивании» справок, направлений, выписок и так далее. В конце концов она оказалась во Всесоюзном научно-исследовательском центре по охране здоровья матери и ребенка Минздрава СССР. И спустя еще три года родила здорового, подчеркиваю, здорового мальчика Андрюшу. Наташа счастлива безмерно, счастлив ее муж.

Но не для того, чтобы этим счастливым концом порадовать читателя, рассказываю я эту историю. Главное в ней — судьба других — пятерых Наташиных подруг, с которыми лежала она в одной палате в областном городе. Они не «прорвались» в Москву. У них до сих пор нет детей.

10 миллионов супружеских пар в нашей стране не могут иметь ребенка. Эта цифра колеблется от года к году, но с явной тенденцией к увеличению.

Каждую такую пару обследуют и лечат в среднем в течение 8—10 лет. В год это обходится примерно в тысячу рублей, а за все время лечения — в 6—8 тысяч. Но даже в результате такого длительного лечения лишь 15% женщин — запомним эту цифру — беременеют, и лишь половина из них донашивает беременность до конца.

Надо ли говорить, как страшно женщине знать, что никогда она не станет матерью? И безусловно, вправе она спросить: «Почему именно я такая невезучая? Почему кого-то вылечили, а меня нет?»

Для того чтобы эффективно бороться с бесплодием, нужно прежде всего точно определить его причину. Сделать это без современного диагностического оборудования — эндоскопического и ультразвукового, без мощных лабораторий, способных выявить содержание гормонов в биологических жидкостях человека, невозможно. На сегодняшний день оснащение, необходимое и для диагностики, и для лечения супругов, страдающих бесплодием, в нашей стране есть во ВНИЦ по охране здоровья матери и ребенка в Москве, в клиниках Харькова, Ленинграда и других городов. С помощью специальных эндоскопов здесь проводят лапароскопию и гистероскопию, лечат эндометриоз. Тончайшие лабораторные анализы дают четкую картину нарушения гормонального равновесия, показывают пути его коррекции, позволяют назначить каждой пациентке индивидуальное лечение гормонами.

Думаю, вы уже догадались, что все оборудование этих учреждений импортное. Да, это так. С его помощью специалисты могут за 2—3 месяца найти причину бесплодия. Обычно женщину на это время госпитализируют. Чаще всего, в 60% случаев, бесплодие возникает из-за перенесенных воспалительных заболеваний, примерно в трети случаев, как следствие эндокринных нарушений. И те, и другие причины, по данным специалистов центра, на 80% устранимы. Лечение занимает уже не 8—10 лет, а 1,5—2 года, и в результате до 60—70% супружеских пар могут иметь ребенка, причем ребенка здорового — ведь еще до зачатия у мамы ликвидированы все воспалительные процессы — очаги инфекции, восстановлено гормональное равновесие.

Говорю обо всем этом вовсе не для того, чтобы сделать рекламу центру, не для того, чтобы женщины, страдающие бесплодием, кинулись в Москву. Это невозможно: ВНИЦ располагает всего 30 койками для лечения бесплодия, специалисты могут делать лишь 6 лапароскопий в день. И очередь на госпитализацию — от 8 месяцев до 1,5 лет.

Директор ВНИЦ по охране здоровья матери и ребенка член-корреспондент АМН СССР В. И. Кулаков и сотрудники отделения бесплодия во главе с доктором медицинских наук Т. Я. Пшеничниковой берут на себя организацию в стране филиалов ВНИЦа. Кадры для таких филиалов могут быть подготовлены центром. 17 филиалов — региональных центров, объединенных во Всесоюзный научно-клинический комплекс «Материнство», в разных регионах страны на базе республиканских НИИ акушерства и гинекологии или областных больниц могут взять на себя функции по диагностике и лечению бесплодия.

Если такие региональные центры будут созданы, в ближайшие годы из 10 миллионов бесплодных супружеских пар около половины будут иметь детей. В дальнейшем, по подсчетам специалистов, реально излечивать бесплодие в 80—90% случаев.

За чем же дело стало? За оборудованием. Отечественная промышленность, увы, ни количеством, ни качеством производимой продукции для нужд медицины порадовать нас пока не может. А время не ждет! Нужна валюта — 16 миллионов долларов, чтобы закупить оборудование для региональных центров.

Да, опять валюта. Сегодня она в здравоохранении нужна практически на все. Прорех у нас масса — латать и латать. И среди всех очень насущных и гуманных проблем одна крайне важная — необходимость дать женщине возможность стать матерью, мужчине — отцом. Поймаем о том, что желанные дети, как правило, становятся полноценными гражданами, о том, что это — будущее страны.

16 миллионов долларов стоит комплекс «Материнство». И мы берем на себя смелость от имени миллионов женщин просить народных депутатов СССР, утверждающих статьи бюджета: проголосуйте за то, чтобы в бюджете здравоохранения нашлись эти деньги!

КОММЕНТАРИЙ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР

Да, для решения проблемы бесплодного брака валютные ассигнования необходимы.

Но это лишь один из многогранных и сложных вопросов, стоящих перед службой материнства и детства.

Мы остро нуждаемся и в ультразвуковой аппаратуре для дородовой диагностики, для наблюдения за состоянием плода во время беременности и родов и в медицинском оборудовании для реанимации и интенсивной терапии новорожденных. И именно родильным домам в первую очередь необходимы одноразовые шприцы, одноразовые [illegible] мы и многое другое.

Без экстренного решения [illegible]го комплекса этих жизненно важных проблем мы не сможем добиться, чтобы наши дети рождались и росли здоровыми.

[illegible] ребенка [illegible] строго [illegible] а иногда и заст[illegible] заплакать.

Детские психологи и психиатры отмечают у некоторых детей «страхи восьмого месяца». Малыш и раньше хмурился когда видел незнакомое лицо. Но именно в возрасте восьми месяцев или около того он начинает резко пугаться незнакомых людей, активно сопротивляться контакту с ними. Его, например хотят взять на руки, а он плачет отворачивает лицо, обороняется движениями рук.

Возбудимые, неуравновешенные дети особенно бурно реагируют на чужие лица. И, ко[illegible] надо с этим считаться [illegible] их от избыточных ко[illegible]

Чем старше станови[illegible] ребенок, тем больше [illegible] и внимания надо уделять [illegible] ям с ним. Малышу нужно не столько обилие игрушек, сколько умение с ними заниматься. Купи[illegible] допустим, мячик шарик [illegible] покажите, как его можно покатать, как покачивать невалашку, чтобы она звучала, как вкладывать мелкие игрушки в коробочку, мисочку и потом извлекать их оттуда.

Не сердитесь, если ребенок выбрасывает игрушки из манежа. Это для него очень важное дело: так совершенствуется координация движений, приходит понимание глубины пространства.

Одновременно в поле зрения ребенка должно находиться не более 3—5 игрушек; надоевшие надо на пару дней спрятать, заменить другими. Обязательно следите, чтобы в руки малышу не попались мелкие пуговички, бусинки, отломавшиеся части игрушки. Все это он может взять в рот, проглотить...

Старайтесь, чтобы ребенок проводил время бодрствования на свежем воздухе, а по возможности и спал на воздухе, в тени.

Соблюдение режима дня, правильное питание — главные условия хорошего психофизического развития. Если ребенок здоров, масса тела к концу восьмого месяца прибавится еще на 500—550 граммов, рост [illegible]ичится на 1,5—2 сантиметра.

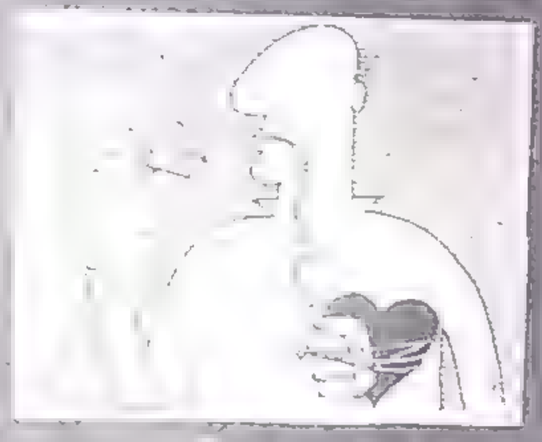
Е. П. БОМБАРДИРОВА,
кандидат медицинских наук,
старший научный сотрудник
Института педиатрии
АМН СССР

НАШ ПРАКТИКУМ

ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ БРОСИТЬ КУРИТЬ

При курении по типу «привычка» не формируется патологическое влечение к табаку. Поэтому самостоятельный отказ от курения не сопровождается неприятными ощущениями. Достаточно твердо решить бросить курить и назначить день, когда [illegible] сделаете. Успех гарантирован! [illegible] исчезнет табачная интоксика[illegible] организм очистится от ядови[illegible] которые вы вдыхали с та[illegible]

[illegible] курения свидетель[illegible] сложных механизмах [illegible] сформировавшихся



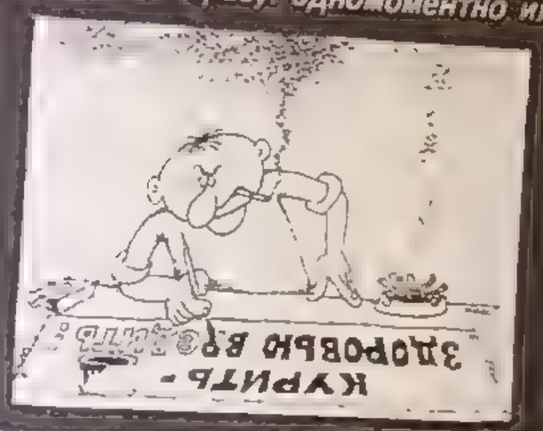
[illegible] если вы хотите само[illegible] бросить курить, не прибегая к медицинской помощи, выполните несколько условий.

Прежде всего обдумайте хорошенько, почему курение стало для вас неприемлемым. Например, вы стали задыхаться, поднимаясь даже на второй этаж, по ночам у вас стало болеть сердце. И поэтому мотив «я не хочу докуриться до инфаркта» будет для вас достаточно убедительным. Или, например, врач обнаружил аллергическую реакцию на табачный дым у вашей жены или ребенка. Это тоже веский повод распроститься с пагубной привычкой.

Конечно, не стоит ждать, пока жизнь поставит вас в такое положение, когда каждая выкуренная сигарета в самом прямом смысле будет сокращать дни вашей жизни или близких людей. Гораздо разумнее уже сегодня, пока вы здоровы и полны сил, найти такой мотив отказа от курения, который бы перевешивал сомнительное удовольствие от вдыхания табачного дыма. Скажем: «я не буду больше курить, потому что это отнимает слишком много денег из моего бюджета», или «в моей новой квартире дорогая мебель, и я не хочу, чтобы она пропахла табаком», или «мои коллеги считают меня бездельником, когда я то и дело выхожу на перекуры...»

Итак, мотив отказа от курения определен. Теперь переходите к решению второй задачи: назначьте дату прекращения курения. Можно приурочить ее ко дню рождения, началу отпуска. Некоторых не так тянет курить в условиях микрострессов, производственных авралов. И если вы заметили за собой такую особенность, назначайте дату отказа от курения на любой из будних дней, когда работы невпроворот. Есть люди, которые курят только на работе, а дома, в тишине и покое, их к сигарете не тянет. Тогда им лучше бросать курить в первый день отпуска или в выходной.

Итак, вы выбрали мотив и определили дату прекращения курения. Но как бросить курить? Сразу, одномоментно или по-



степенно сокращать число выкуриваемых сигарет? Оба пути приемлемы. Однако запомните: если пойти по первому пути — прекратить курить сразу и навсегда, впереди несколько тяжелых, испытывающих силу воли дней. Но через 3—4 дня тяга к курению начнет ослабевать...

Бывает, в первые дни мысленное желание закурить может не появляться вовсе. И все же приготовьтесь к тому, что через 2—3 недели оно даст о себе знать, возникнет неожиданно. И если вы устоите, исчезнет навсегда.

Если же вы решите постепенно снижать количество выкуриваемых в день сигарет, тут надо быть готовым контролировать себя 1,5—2 месяца.

На первом этапе отметьте время выкуривания каждой сигареты и установите временные интервалы между курением. Запомните, в какое время желание закурить было особенно сильным и труднопреодолимым. Вы убедитесь, что наиболее сильное, непреодолимое желание закурить возникает не чаще 8—10 раз в день. Если вы курите 15 сигарет или папирос в день и больше, вы в состоянии безболезненно уменьшить это количество до 8—10 штук в день.

Теперь возьмите себе за правило не курить:

— при пробуждении и перед тем, как заснуть;

— натощак;

— в помещении, где находятся некурящие;

— во время выполнения любой физической работы.

Следующий этап — отказ еще от 4—5 сигарет в день. И с этим легко справиться, если оттянуть закуривание первой сигареты, например, с завтрака до обеда; докуривать сигарету только до середины; не прикуривать уже потухшую сигарету. Если при этом вы станете больше бывать на свежем воздухе, займетесь гимнастикой, аэробикой, бегом, начнете кататься на велосипеде, то со временем поймете, что оставшиеся 3—4 наполовину недокуренные си[illegible]ты стали вам абсолютно не нужны.

Л. Н. ВАЛУЕВА, научный сотрудник

См. «Здоровье», № 6, 7 за 1989 г.

Рисунки К. МОШКИНА

Здоровье 1988

ПУБЛИЦИСТИКА. ДАТЫ. СОБЫТИЯ

А. Микулин — Мой доктор 1
О. Н. Приезжева — Советские ученые в Китайской Народной Республике 1
В. И. Калинин — Медицинский паспорт 2
Н. Меньшикова — Авторитетно и слово, и дело женсовета 2
Рядом с воинами-интернационалистами 3
Курорты — на службу народу 3
7 апреля — Всемирный день здоровья
Э. В. Косенко — «Здоровье для всех — все для здоровья» 4
12 апреля — День космонавтики 4
М. Ребров — 326 дней в космосе 4
В. Антонов — В заботе о человеке все важно 5
И. Быкова — Мастер 5
Н. Меньшикова — Врач участковый или семейный? 5, 9
К 70-летию создания Наркомздрава РСФСР
А. И. Потапов — Идет перестройка в здравоохранении 6
1 июня — Международный день защиты детей
Г. А. Савинов — Плодотворное сотрудничество 6
5 июня — Всемирный день охраны окружающей среды
И. Филоненко — Пусть цветут сады! 6
Д. Еленина — Всегда в поиске 6
19 июня — День медицинского работника
С праздником, дорогие наши друзья! 6
Д. М. Аронов — Не сокращайте годы своей жизни! 7
Н. Савина — Глубина знаний, широта интересов 7
Е. И. Чазов — Главный рычаг перестройки
Я. Таничева — Наука в союзе с практикой ведет наступление на диабет 8
13 августа — День физкультурника
Да здравствует движение! 8
Ю. В. Ступин — Курорт рядом с домом 9
Л. А. Чубаров — Три постулата Макаренко 9
Г. В. Осипов — Первая русская женщина-врач 9
В. И. Покровский — Перестройка в медицинской науке 10
Н. Морова — Чтобы жить дальше 10
Советскому детскому фонду имени В. И. Ленина — один год
С. Борисов — Слово делом подкрепляется 10
В. А. Стародубцев — Перестройка начинается с человека 11
И. Павленко — Спешите делать добро! 11
На рейде МАСКАП 11
Н. Меньшикова — Здоровью народа — особое внимание! 12
1 декабря — Всемирный день борьбы со СПИДом
А. Григорьев — Каждый в ответе за всех! 12

В МИНИСТЕРСТВЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР

В. Н. Пичугин — О мерах по улучшению медицинской помощи женщинам при искусственном прерывании беременности 1
В. Н. Пичугин — О первоочередных мерах по улучшению здравоохранения в стране в 1988—1990 годах 2
В. Н. Пичугин — Дневной стационар и стационар на дому 3
В. Н. Пичугин — О госпитализации матерей или близких родственников в детские больницы или отделения для ухода за больными детьми 4
В. Н. Пичугин — Об организации консультаций и госпитализации иногородних больных в Москве 5
Лекарства для населения 6
В. Н. Пичугин — Перестройка системы психиатрической помощи 7
В. Н. Пичугин — Какой будет скорая и неотложная медицинская помощь 8

НА ВЫСТУПЛЕНИЯ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ» ОТВЕЧАЮТ 1, 5, 6, 8, 11, 12

АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

Е. И. Чазов — Быть здоровым — престижно! 1
А. И. Кондрусев — Окружающая среда — наш дом 4

ОСТРАЯ ПРОБЛЕМА

Вирус на маникюрных щипчиках 3
М. Л. Гершанович — Что за сенсационным бумом вокруг катрэкса 4

Г. Крошин — Моркурию не до шуток 5
Ю. Г. Фельдман, Н. Меньшикова — Чем город дышать? 7
Н. Савина — Как разрубить гордиев узел? 10
О. Школьникова — Долго ли нас будут отравлять нитраты? 11
Где брать гениальные умы завтра?

КОМАНДИРОВКА ПО ПИСЬМАМ ЧИТАТЕЛЕЙ

Н. Меньшикова — В поселке нет фельдшера... 1
Л. Коновалова — Большие беды в маленьких дворцах 2
Н. Меньшикова — Феномен токаря Арефьева 8

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ВАШЕ МНЕНИЕ?

Ф. И. Комаров — Быть готовым к подвигу 2
Н. М. Амосов — Старости и болезням сопротивляться нужно активно 4
Ю. Власов — Чтоб дух пылал... 5
В. И. Дикуль — Потребность помогать людям 7

НАШИ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫЕ ЦЕННОСТИ

Р. Паулс — Песня, услышанная в детстве 2
В. Н. Минин — Мир музыки 6

ОТКРОВЕННЫЙ СОБЕСЕДНИК

Р. Дасаев — В любом деле нужна увлеченность 8

ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ СТАТЬИ

А. И. Брусиловский — Как наследуется группа крови? 6
А. Черняховский — Один мозг — два видения мира 8, 9
А. И. Брусиловский — Как наследуется резус-фактор? 12

ЛАУРЕАТЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРЕМИИ СССР 1987 ГОДА

О. Лапутина — Новое в реконструктивной хирургии кисти 2
Н. Е. Андреева — Во имя спасения жизни 3

НАД ЧЕМ РАБОТАЮТ УЧЕНЫЕ

А. Ю. Барышников — Туфелька для Золушки 7
И. А. Мовшович, В. Я. Виленский — Экспресс-ортезирование 10
Ю. Ю. Бредикис — Аритмия покоряется хирургам 12

МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

А. А. Темиров — Гипертоническая болезнь 1
А. М. Локшин — Хронический гломерулонефрит 2
А. Л. Гребенев — Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки 3
Г. А. Газарян — Стенокардия 4
Л. Н. Максимова — Хронический бронхит 5
В. А. Галкин — Желчнокаменная болезнь 9
М. М. Соловьев — Кариес 10
Э. Р. Агабабова — Болезнь Бехтерева 11

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

А. А. Темиров — Режим жизни гипертоника 1
О. М. Васильева — Дивертикул двенадцатиперстной кишки 1
И. М. Скурихин — Молоко. Кому, сколько и почему 1
Г. А. Тавартқиладзе — Неврит слухового нерва 1
Снова о СПИДе 1
А. М. Локшин — Режим, диета, контроль 2
В. М. Михайлова — Хронический холецистопанкреатит 2
А. П. Голиков — Боль в сердце 2
И. Н. Дьяконова — Рассеянный склероз 2
В. К. Смирнов — Привычка или болезнь? 2
А. Л. Гребенев — Весной пройдите курс профилактического лечения 3
Д. Д. Яблоков — Привычка, грозящая бедой 3
В. С. Гавриленко — В доме больной туберкулезом 3
В. М. Проценко, Н. Н. Полетов — После операции на прямой кишке 3
Ю. С. Василенко — После операции на гортани 4

А. И. СВЕШНИКОВ,
кандидат медицинских наук

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТМОРОЖЕНИИ

Наиболее часто при отморожении поражаются открытые участки тела — ушные раковины, нос, щеки, а также кисти и стопы, поскольку их кровоснабжение вследствие анатомических особенностей недостаточно. Отморожение может возникнуть не только зимой, при сильном морозе, но и весной или осенью, в сырую и ветреную погоду, если одежда слишком легкая, а обувь тесная и промокшая.

Особенно подвержены отморожению люди, страдающие облитерирующим эндартериитом, варикозным расширением вен, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, повышенной потливостью ног, а также те, кто переутомлен или находится в состоянии алкогольного опьянения.

ДЛЯ ПОВЕРХНОСТНОГО (I—II СТЕПЕНИ) ОТМОРОЖЕНИЯ характерны чувство жжения, покалывания, онемения. Если появились эти признаки, разотрите мочку уха, щеку или нос рукой или шерстяным шарфом, но не снегом. Снимите перчатку или обувь, руки согрейте дыханием и легким массажем, а стопы разотрите в направлении сверху вниз.

ПРИ ГЛУБОКОМ (III—IV СТЕПЕНИ) ОТМОРОЖЕНИИ появляется болезненность в пораженном участке тела, теряется чувствительность, кожа становится бледной, холодной на ощупь. Активные движения отмороженных пальцев стопы или кисти невозможны.

При глубоком отморожении обязательно надо укутать пораженную часть тела чем-либо теплым, а при возможности на подвергшуюся холодовой травме руку или ногу наложите слой марли, затем толстый слой ваты, опять марли, сверху клеенку или полиэтиленовый пакет.

Постарайтесь быстрее добраться до ближайшего теплого помещения.

Запомните: войдя в помещение, ни в коем случае не снимайте повязку. Иначе возникнет перепад температур в поверхностных и глубоко лежащих слоях отмороженных тканей, восстановить нормальное кровообращение не удастся и поверхностные слои, не получая питания, погибнут.

Выпейте любой горячий напиток (сладкий чай, кофе, молоко). Если есть возможность, примите таблетку ацетилсалициловой кислоты (аспирина) или анальгина, а также две таблетки но-шпы, 15—20 капель корвалола или валокордина, под язык положите таблетку валидола или нитроглицерина. И поскорее обратитесь в медицинское учреждение.

Согревать отмороженный участок тела, руку или ногу с помощью грелки, согревающего компресса, горячего душа или ванны категорически нельзя! Не натирайте отмороженный участок тела жиром.

ДИЗЕНТЕРИЯ

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

Э. А. ЖУРАВЕЦ,
кандидат медицинских наук

Дизентерия, как и многие другие кишечные инфекции, может передаваться через грязные руки. Поэтому и сами соблюдайте правила гигиены, и приучайте к этому ребенка.

У ребенка, больного дизентерией, очень быстро развивается токсикоз — проще говоря, отравление токсинами, вырабатываемыми дизентерийными микробами. Проявляется это повышением температуры, вялостью, нарушением сна и аппетита; нередко бывает рвота. Стул вначале разжиженный, обычного цвета, затем он учащается, возникает схваткообразная боль в животе. Ребенок становится беспокойным, часто просится на горшок, подолгу тужится. Каловые массы скудные, зеленого цвета, с примесью грубой мутной слизи в виде комочков, а нередко и прожилок крови.

Дизентерия коварна тем, что в патологический процесс, кроме пищеварительной системы, быстро вовлекаются центральная нервная система, печень, почки; нарушаются все виды обмена веществ. Состояние ребенка раннего возраста, если ему вовремя не оказана квалифицированная медицинская помощь, очень скоро может стать критическим. Поэтому крайне важно не упустить время и при первых же признаках заболевания вызвать врача-педиатра из детской поликлиники.

Вы поможете врачу быстрее сориентироваться, если четко расскажете ему:

1) что ел ребенок накануне болезни; особенно важно вспомнить и назвать продукты, не подвергавшиеся тепловой обработке; желательно даже по возможности сохранить их для исследования;

2) был ли у малыша незадолго до болезни контакт со страдающим кишечным расстройством;

3) связана ли рвота с приемом пищи и питьем;

4) как можно более полно опишите характер испражнений (цвет, запах, наличие примесей), а еще лучше — покажите врачу испачканное белье ребенка или горшок с каловыми массами;

5) как часто ребенок мочился.

В ожидании врача уложите малыша в постель, откройте форточку или окно, чтобы в комнате было достаточно свежего воздуха. Поите ребенка кипяченой водой, слегка подсоленной и подслащенной. Можно дать ему чай, отвар изюма, моркови, настой шиповника. Поить нужно из чайной или десертной ложки через каждые 5—10 минут. Если у ребенка высокая температура (выше 38°), дайте ему 1/4—1/3 таблетки амидопирина или анальгина, разотрите тело столовым уксусом пополам с водой. На голову положите смоченное холодной водой полотенце. Держать его можно около часа, каждые 10—15 минут скачивая заново. Все эти меры очень эффективны в первые часы заболевания.

Если, осмотрев больного, врач посоветует госпитализировать его, не отказывайтесь: значит, эффективно помочь ребенку можно только в стационаре. Не надо возражать и против промывания желудка, внутривенного вливания лечебных растворов. Нередко это единственная возможность вернуть ребенку здоровье.

Когда врач решает оставить больного дома, вы должны скрупулезно и четко выполнять все его рекомендации.

Раньше детям, страдающим кишечными расстройствами, в первые дни болезни рекомендовали голод. Сейчас, наоборот, считают, что с учетом характера и тяжести заболевания, возраста, индивидуальных особенностей ребенка необходимо назначать специальную диету и строго ее придерживаться.

Если малыш находится на грудном вскармливании, на 3—4 дня следует сократить объем пищи на одну треть или наполовину. То же самое касается ребенка, получающего детские молочные смеси. Недостающий объем пищи компенсируют жидкостями кипяченой водой, глюкозо-солевыми растворами, которые выписывает врач. Детям второго полугодия жизни на 2—3 дня отменяют прикорм или оставляют только один вид прикорма — кашу. Детям старше года, которые до болезни ели то же, что и взрослые, на острый период болезни назначают протертые овощные супы, некрепкие мясные бульоны, вязкие каши, протертый творог, овощные пюре, отварное нежирное измельченное мясо или рыбу, омлет, кефир, компот, домашние сухарики из белого хлеба, тертые или печеные яблоки, бананы. Необходимо исключить из рациона продукты, содержащие грубую растительную клетчатку (капусту, редьку, черный хлеб) и, конечно, жареные и жирные блюда. Не следует давать молоко, поскольку оно может усилить кишечное расстройство.

И совершенно недопустимо самолечение. Все необходимые лекарства выпишет врач. Давайте их в тех дозах, которые он рекомендует.

Но вот, как говорится, «пожар потушен», ребенок выздоравливает. Теперь самое время задуматься над тем, почему возникло заболевание, как сделать так, чтобы оно никогда не повторилось.

Дизентерия, как и многие другие кишечные инфекции, может передаваться через грязные руки. Поэтому необходимо и самим родителям соблюдать правила гигиены и приучать к этому ребенка. Как можно чаще мойте ему руки: перед едой, после игры, после посещения туалета и возвращения с улицы. Приучайте детей с раннего возраста самостоятельно мыть руки с мылом. Обязательно отучайте от привычки брать пальцы в рот и грызть ногти. Не разрешайте ничего есть на улице. Тщательно мойте овощи, фрукты и ягоды перед тем, как подать их к столу. Особенно оберегайте от загрязнения масло, сметану, сыр и другие пищевые продукты, которые едят без предварительной тепловой обработки.

Не пейте сами и не давайте детям пить сырую воду.

Воронеж

НЕВРАЛГИЯ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

Н. В. ФЕДОРОВА,
кандидат медицинских наук

Это хроническое мучительное заболевание, которым страдают в основном люди среднего и пожилого возраста. Хотя причины, вызывающие невралгию тройничного нерва, еще до конца не выяснены, известно, что она возникает как следствие воспаления придаточных пазух носа, вирусных инфекций, в том числе опоясывающего лишая, травмы головы, переохлаждения, гипертонической болезни, сужения костных каналов черепа, в которых проходят ветви тройничного нерва.

Боль при невралгии тройничного нерва возникает внезапно и может быть жгучей, стреляющей, режущей, колющей. Как правило, боль быстро утихает, однако вслед за первым приступом через небольшой промежуток времени следуют второй, третий... Особенно длительна и упорна боль при невралгии тройничного нерва, вызванной опоясывающим лишаем.

Поскольку тройничный нерв имеет три ветви, локализация болевого приступа зависит от того, какая ветвь нерва поражена: чаще поражаются вторая и третья ветви. При невралгии первой ветви боль обычно концентрируется в области надбровья, лба, виска, иногда глазного яблока. Если воспалена вторая ветвь, боль возникает в области верхней губы, крыльев носа, нижнего века, скуловой области, верхних зубов. Вовлечение в воспалительный процесс третьей ветви проявляется болью в нижней губе, подбородке, нижних зубах, щеке, языке. У многих во время приступа боли отмечаются покраснение, потливость лица, слезотечение, иногда сокращение мышц лица.

Невралгия тройничного нерва относится к числу заболеваний, приостановить развитие которых и предотвратить их обострение весьма сложно. Успех дела решают два условия: первое — лечение должно быть начато как можно раньше, пока изменения структуры ствола или ветвей тройничного нерва не стали еще очень выраженными, и второе — больной должен методично, скрупулезно выполнять назначения врача в течение длительного времени, а не тогда, когда возникают болевые приступы.

В остром периоде обычно назначают обезболивающие, противосудорожные, седативные (успокаивающие) лекарственные средства, сухое тепло — прогревание синим светом; можно закутаться шерстяным платком. Чтобы не раздражать периферические ветви тройничного нерва, расположенные в полости рта, надо есть не очень горячую и не слишком холодную пищу, исключить острые приправы, специи.

В течение длительного времени, столько, сколько скажет врач, обязательно следует принимать витамины, биостимуляторы, средства, улучшающие кровоснабжение и обменные процессы в нервной ткани. Некоторым помогают иглорефлексотерапия, физиотерапия.

В тех случаях, когда упорное консервативное лечение не дает эффекта, прибегают к хирургическому вмешательству — перерезают нерв. Ранее широко применявшиеся спиртоновокаиновые блокады сейчас назначают редко, так как в большинстве случаев они малоэффективны.

Всем известный постулат о том, что заболевание легче предупредить, чем вылечить, для невралгии тройничного нерва особенно актуален. Как уже говорилось, этому заболеванию предшествуют переохлаждение, острые респираторные вирусные инфекции, воспаление придаточных пазух носа. Поэтому надо стараться сделать свой организм невосприимчивым к переохлаждению, а для этого следует систематически заниматься физкультурой, больше бывать на воздухе, обтираться холодной водой, принимать прохладный душ.

Важно и другое. Если не удалось избежать гриппа или ОРВИ, нельзя допустить, чтобы болезнь осложнилась невралгией тройничного нерва. Этого не случится, если вы не будете ходить с повышенной температурой на работу, не станете выходить из дома после перенесенного гриппа раньше, чем разрешит врач.

Следите за тем, чтобы ноги всегда были сухими, а в холодное время года даже закаленным людям не следует ходить без головного убора, что, к сожалению, позволяют себе многие. Заканчивается такое ухарство нередко воспалением среднего уха или невралгией тройничного нерва.

В РЕДАКЦИЮ ПРИШЛО ПИСЬМО

«Расскажите, пожалуйста, отчего бывают аллергические заболевания глаз».

М. Костина, Иваново

АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Первое место среди аллергических заболеваний глаз занимает аллергия на лекарственные препараты. Эти заболевания, как правило, бывают следствием бесконтрольного приема лекарств, и не только, например, глазных капель, но и принимаемых внутрь и применяемых в виде мазей. Чаще всего в этом повинны антибиотики, обезболивающие средства, седативные (успокаивающие нервную систему), гипотензивные (понижающие артериальное давление), а также сердечные гликозиды, аллохол, сульфадимезин, никотиновая кислота.

Если развился острый аллергический конъюнктивит (воспаление слизистой оболочки глаз), быстро нарастает ее отек, краснеют веки, появляются зуд, жжение, резь. При хроническом аллергическом конъюнктивите больного преследует ощущение, будто он засорил глаза, его беспокоит зуд век, из глаз выделяется небольшое количество слизи, иногда с примесью гноя.

Через несколько часов после приема лекарств может возникнуть и острый аллергический дерматит век: они краснеют, отекают, появляется обильная клейкая слизь, которая вызывает раздра-

ПОДВИЖНОСТЬ КОЛЕННОГО СУСТАВА

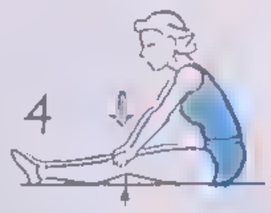
О. А. ИВАНОВА,
кандидат педагогических наук

Проверить подвижность коленных суставов вы можете, выполнив следующие тесты.

Тест 1. Сидя на полу, максимально согните ноги коленями вверх. В норме икроножная мышца должна соприкасаться с задней поверхностью бедра **(рисунок 1).**

Тест 2. Встаньте боком к зеркалу, ноги выпрямите. В норме голень должна быть естественным продолжением бедра **(рисунок 2).**

Тест 3. Сидя на жесткой поверхности, максимально выпрямите ноги, прижимая их к полу под коленями. Если при этом пятки значительно отрываются от пола **(рисунок 3),** это свидетельствует о переразгибе в коленном суставе. Если не удалось до конца выпрямить ноги и между коленями и полом имеется свободное пространство **(рисунок 4),** то у вас недостаточная подвижность коленного сустава.



В обыденной жизни взрослым людям редко приходится сталкиваться с необходимостью полного сгибания в коленном суставе. Поэтому, не получая достаточных нагрузок, он постепенно теряет подвижность. Чтобы этого не случилось, нужно регулярно тренировать коленный сустав. Однако увлекаться глубокими приседаниями не следует. Это может привести к перегрузке сустава.

Укрепить коленные суставы можно, выполняя комплекс упражнений, предназначенных для проработки тазобедренных суставов и опубликованных в № 6 нашего журнала. Этой же цели послужит и комплекс специальных упражнений, направленных на улучшение подвижности коленных суставов.

1. Исходное положение (и. п.) — стоя. На счет 1—2 присесть, не отрывая пяток от пола **(рисунок 5);** на счет 3—4 вернуться в и. п. Повторить 10—12 раз.

2. И. п. — стоя, правая нога впереди, левая сзади. На счет 1—3, сгибая правую ногу, сделать выпад; на счет 4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 10—12 раз.

3. И. п. — сидя с опорой на руки. Поочередное сгибание ног, как при езде на велосипеде **(рисунок 6).** Повторить 10—12 раз.

4. И. п. — стоя, руки на поясе. На счет 1—2, слегка приседая, сделать горизонтальный круг коленями вправо **(рисунок 7);** на счет 3—4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 10—12 раз.

5. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты вверх (бедра вертикально, голени горизонтально). На счет 1—2 сделать круг голенями вправо. То же влево. Повторить 10—12 раз.

6. И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе. На счет 1—2, слегка приседая, соединить колени **(рисунок 8);** на счет 3—4 вернуться в и. п. Повторить 10—12 раз.

7. И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. На счет 1—2 сесть вправо **(рисунок 9);** на счет 3—4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 10—12 раз.

8. И. п. — стоя на коленях, носки врозь, руки на поясе. На счет 1—2 сесть на пол между носками; на счет 3—4 вернуться в и. п.

9. И. п. — сидя по-турецки **(рисунок 10).** На счет 1—2 постараться встать без помощи рук, на счет 3—4 вернуться в и. п.

Индекс 70328. Цена 40 коп.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВРАЧЕЙ И НАСЕЛЕНИЯ

МАЗЬ «ЭФКАМОН» — комбинированный отечественный препарат, в состав которого входит камфора, гвоздичное, эвкалиптовое и аллиловое горчичное масло, ментол, метилсалицилат, тимол, хлоралгидрат, настойка стручкового перца и другие компоненты.

Применяют в качестве отвлекающего (обезболивающего) средства при артрите, люмбаго, миозите, радикулите, ушибах.

Мазь тщательно втирают в кожу и покрывают теплой повязкой.

На поврежденную кожу мазь наносить нельзя! В случае покраснения кожи и появления зуда применение препарата следует прекратить.

Длительность лечения зависит от характера и тяжести заболевания.

Выпускается в тубах по 10 граммов.

Хранить препарат следует в сухом, прохладном месте.

Срок годности 2,5 года.

Отпускают в аптеках без рецепта врача.

Всесоюзное информационное бюро при Министерстве здравоохранения СССР

...ный
научно-популярный журнал
Министерств здравоохранения СССР и РСФСР

МОСКВА.
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС
«ПРАВДА»

Здоровье

Основан 1 января 1955 г.

6 88

(402)

К 70-летию создания Наркомздрава РСФСР

1 ИДЕТ ПЕРЕСТРОЙКА В ЗДРАВООХРАНЕНИИ — А. И. Потапов

1 июня — Международный день защиты детей

3 ПЛОДОТВОРНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО — Г. А. Савинов

5 июня — Всемирный день охраны окружающей среды

4 ПУСТЬ ЦВЕТУТ САДЫ! — И. Филоненко

5 ВСЕГДА В ПОИСКЕ — Д. Еленина

Консультативный прием ведет акушер-гинеколог

6 НА ПРИЕМЕ БЕРЕМЕННАЯ, У КОТОРОЙ БЫЛИ ВЫКИДЫШИ — М. А. Козаченко

В редакцию пришло письмо

7 ТАК ГДЕ ЖЕ ВОЗНИК СПИД? — В. И. Покровский

Врач разъясняет...

8 ХАРАКТЕР МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ИНФАРКТА — В. П. Зайцев

10 ДОПЕГИТ И ЕГО АНАЛОГИ — И. Г. Лаврецкий

11 РАК МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ! — А. А. Гринберг

12 ПОЧЕМУ ТРУДНО ЛЕЧИТЬ ПСОРИАЗ — И. А. Чистякова

13 СКОЛЬКО НАДО ЕСТЬ МЯСА? — Г. И. Бондарев

Наши духовно-нравственные ценности

14 МИР МУЗЫКИ — В. Н. Минин

16 ЗАПОМНИТЕ «ПОРТРЕТЫ» ЯДОВИТЫХ РАСТЕНИЙ — Д. А. Муравьева

17 КАК НАСЛЕДУЕТСЯ ГРУППА КРОВИ — А. И. Брусиловский

В Министерстве здравоохранения СССР

18 ЛЕКАРСТВА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ — В. Н. Пичугин

Расти здоровым, малыш!

19 ЧЕМУ УЧИТ ИГРУШКА — С. Н. Теплюк

СПРАВОЧНОЕ БЮРО «ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

23 НА ВЫСТУПЛЕНИЯ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ» ОТВЕЧАЮТ — Е. Д. Дивакова, В. М. Христюк, А. П. Картыш

В редакцию пришло письмо

24 ФОРМУЛА ЛЮБВИ — Д. Орлова

В редакцию пришло письмо

26 НУЖЕН ЛИ ТИХИЙ ЧАС В ПИОНЕРСКОМ ЛАГЕРЕ? — Н. Н. Куинджи

По вашей просьбе

26 НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ — В. И. Хаснулин

Развлечение не без пользы

27 ПАСЬЯНСЫ — З. Веселая

28 ГДЕ МОЖЕТ ЗАРАЗИТЬСЯ РЕБЕНОК? — Б. О. Анджелян

Оздоровительные системы Дальнего Востока

29 УШУ — ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВСЕХ — В. А. Силуянова, М. А. Чернышев, Г. Н. Музруков

30 ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

Это должен уметь каждый

31 ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ — В. Д. Малышев, Х. Т. Омаров

Главный редактор
М. Д. ПИРАДОВА

Редакционная коллегия:
В. В. АДУШКИНА
(ответственный секретарь),
А. А. БАРАНОВ
(зам. главного редактора),
М. Е. ВАРТАНЯН,
М. Н. ВОЛГАРЕВ,
В. А. ГАЛКИН,
А. П. ГОЛИКОВ,
А. Л. ГРЕБЕНЕВ,
Г. И. КОСИЦКИЙ,
М. И. КУЗИН,
В. И. КУЛАКОВ,
В. В. МАТОВ,
Н. М. МУХАРЛЯМОВ,
Р. Г. ОГАНОВ,
Д. С. ОРЛОВА,
М. А. ОСТРОВСКИЙ,
В. Ф. ПОПОВ,
А. С. ПЬЯНОВ,
Н. И. РУСАК,
В. С. САВЕЛЬЕВ,
Г. И. СИДОРЕНКО,
В. А. СИЛУЯНОВА,
М. Я. СТУДЕНИКИН,
Е. В. ТЕРЕХОВ
(главный художник),
Т. В. ФЕДОРОВА
(зам. главного редактора),
А. П. ШИЦКОВА.

Технический редактор
З. В. ПОДКОЛЗИНА

Адрес редакции:
101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14.

Телефоны:
212-24-17; 251-44-34;
251-20-06; 212-24-90;
250-24-56; 251-94-49.

Перепечатка разрешается
со ссылкой
на журнал «Здоровье».
Рукописи не возвращаются.

Сдано в набор 20.04.88.
Подписано к печати 29.04.88. А 10350.
Формат 60×90⅛ Глубокая печать.
Усл. печ. л. 4,50. Уч.-изд. л. 7,58.
Усл. кр.-отт. 7,55.
Тираж 16 800 000 экз.
(1-й завод: 1—6 999 818 экз.).
Заказ № 2373.
Ордена Ленина и ордена
Октябрьской Революции
типография имени В. И. Ленина
издательства ЦК КПСС «Правда».
125865, ГСП, Москва, А-137,
улица «Правды», 24.

© Издательство ЦК КПСС
«Правда»
«Здоровье», 1988.

В. Д. МАЛЫШЕВ, профессор

Х. Т. ОМАРОВ, кандидат медицинских наук

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ

Подплыв к утопающему со стороны спины и обхватив его так, как показано на рисунке, транспортируйте его к берегу.

Постарайтесь уже в воде начать проводить пострадавшему искусственную вентиляцию легких.

На берегу уложите пострадавшего так, чтобы его голова находилась ниже уровня таза:
это будет способствовать освобождению дыхательных путей от попавшей в них воды.

Как можно быстрее попытайтесь полностью освободить дыхательные пути пострадавшего от воды.
Наиболее эффективен прием, показанный на этом рисунке.

Если пострадавший не дышит или дыхание его неглубокое, поверхностное, немедленно начинайте искусственную вентиляцию легких способом «изо рта в рот» или «изо рта в нос», не прерывая ее до приезда «Скорой».

ПОСТРАДАВШЕГО НЕОБХОДИМО ДОСТАВИТЬ В МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОН ГОВОРИТ, ЧТО ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ХОРОШО. ЭТО ВАЖНО ПОТОМУ, ЧТО У НЕГО МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ ТАК НАЗЫВАЕМЫЙ СИНДРОМ ВТОРИЧНОГО УТОПЛЕНИЯ: ОТЕК ЛЕГКИХ, КИСЛОРОДНОЕ ГОЛОДАНИЕ МОЗГА, ОСТАНОВКА СЕРДЦА.

В. Д. МАЛЫШЕВ,
профессор,

Х. Т. ОМАРОВ,
кандидат
медицинских
наук

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ПРИ ПЕРЕГРЕВАНИИ, ТЕПЛОВОМ И СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ

ПЕРЕГРЕВАНИЮ, ТЕПЛОВОМУ И СОЛНЕЧНОМУ УДАРУ СПОСОБСТВУЮТ: повышенная температура окружающего воздуха и высокая его влажность, длительное пребывание в жарком душном помещении, на солнцепеке с непокрытой головой, плотная и плохо вентилируемая (прорезиненная, брезентовая, синтетическая) одежда.

Особенно подвержены перегреванию страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушениями обмена веществ (ожирение), эндокринными расстройствами, вегетососудистой дистонией, а также маленькие дети.

ЛЕГКАЯ ФОРМА ПЕРЕГРЕВАНИЯ: общая слабость, сонливость, жажда, головная боль, головокружение, тошнота.

Выведите пострадавшего в прохладное, проветриваемое место (в тень, к распахнутому окну). Расстегните воротник, ремень, снимите обувь. Обмахивайте пострадавшего полотенцем, газетой, смочите ему лицо и голову холодной водой. Дайте выпить минеральной или слегка подсоленной воды.

ПЕРЕГРЕВАНИЕ СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ: сильная головная боль, тошнота, рвота, неуверенность движений, оглушенность, заторможенность, возможен кратковременный обморок. Кожа покрасневшая, чаще влажная, пульс и дыхание учащены. Температура тела — 38—40°.

Уложите пострадавшего так, чтобы голова была приподнята. Дайте холодное питье, разденьте, положите на голову полотенце, смоченное холодной водой или пузырь со льдом, наложите холодные примочки на область шеи и паховые области. Можно завернуть пострадавшего на 3—5 минут в мокрую простыню или облить его холодной водой.

ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР: бред, судороги, расстройства слуха и зрения, потеря сознания. Дыхание поверхностное, учащенное, лицо бледное, с синюшным оттенком. Кожа сухая и горячая или покрыта липким потом. При солнечном ударе общего перегревания тела может и не быть. Пульс учащен. Мышечный тонус снижен. Имеется опасность прекращения дыхания в связи с западанием языка.

Уложите пострадавшего в прохладном месте, и чтобы у него не западал язык, положите валик под плечи. Немедленно вызовите «Скорую». До ее приезда разденьте и охлаждайте тело пострадавшего холодными примочками. Холодное питье давайте только после того, как пострадавший придет в себя. В случае рвоты поверните его на бок и очистите полость рта от рвотных масс (пальцем, обернутым марлей). Если произошла остановка дыхания, то начинайте искусственную вентиляцию легких способом «изо рта в рот».

Научно-популярный журнал
Министерства здравоохранения СССР и РСФСР
МОСКВА
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС
«ПРАВДА»

Здоровье

Основан 1 января 1955 г.

7 '88

(403)

	1	НЕ СОКРАЩАЙТЕ ГОДЫ СВОЕЙ ЖИЗНИ!	Д. М. Аронов
Над чем работают ученые	3	ГЛУБИНА ЗНАНИЙ, ШИРОТА ИНТЕРЕСОВ	Н. Савина
По вашей просьбе	4	ТУФЕЛЬКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ	А. Ю. Барышников
	5	НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ	В. И. Хаснулин
Планирование семьи	6	ПОЛЬЗА И РИСК ГОРМОНАЛЬНЫХ КОНТРАЦЕПТИВОВ	И. А. Мануилова
В редакцию пришло письмо	7	РИЖСКИЙ МЕТОД ЗАКАЛИВАНИЯ	П. Я. Дамберга
Врач разъясняет.	8	ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ, БОЛЬНОМУ КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ	А. А. Морунова
	9	ДИЗЕНТЕРИЯ	Э. А. Журавец
	10	НЕВРАЛГИЯ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА	Н. В. Федорова
	11	КОНСЕРВЫ НА КСИЛИТЕ	Г. А. Саленикович
	12	ЖИР В НАШЕМ РАЦИОНЕ	М. М. Левачев
Острая проблема	13	ЧЕМ ГОРОДУ ДЫШАТЬ?	Ю. Г. Фельдман, Н. Меньшикова
Лекарственные растения	16	ВАЛЕРИАНА, ПУСТЫРНИК, ПИОН	Д. А. Муравьева
	11	КАК СТОБЕД РЕШИЛ УБИТЬ МИКРОБОВ, А ЗАБОЛЕЛ САМ	Д. Орлова
Вы спрашиваете	17	НАДО ЛИ ИЗОЛИРОВАТЬ ЗАРАЖЕННОГО СПИДом? ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ВИЧ-1 и ВИЧ-2?	В. П. Сергиев, В. В. Покровский
В Министерстве здравоохранения СССР	18	ПЕРЕСТРОЙКА СИСТЕМЫ ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ	В. Н. Пичугин
Расти здоровым, малыш!	19	ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРИ, КРАСНУХЕ, ПАРОТИТНОЙ ИНФЕКЦИИ СПРАВОЧНОЕ БЮРО «ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	Н. И. Нисевич, В. Ф. Учайкин
Оздоровительные системы Дальнего Востока	23	УШУ — ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВСЕХ	Г. Н. Музруков, М. А. Чернышев
Здоровый образ жизни. Ваше мнение?	24	ПОТРЕБНОСТЬ ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ	В. И. Дикуль
Она и он	26	ВИТЯ + ОЛЯ = ЛЮБОВЬ	И. Л. Ботнева, В. М. Маслов
Развлечение не без пользы	27	ТАК-ТИКЛЬ	З. Веселая
	28	ВЬЕТНАМСКИЕ ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ	
	29	НАУЧИТЬСЯ ПЛАВАТЬ МОГУТ ВСЕ	В. В. Пыжов
	30	ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ	
Это должен уметь каждый	31	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕГРЕВАНИИ, ТЕПЛОВОМ И СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ	В. Д. Малышев, Х. Т. Омаров

Главный редактор
М. Д. ПИРАДОВА

Редакционная коллегия:
В. В. АДУШКИНА
(ответственный секретарь),
А. А. БАРАНОВ
(зам. главного редактора),
М. Е. ВАРТАНЯН,
М. Н. ВОЛГАРЕВ,
В. А. ГАЛКИН,
А. П. ГОЛИКОВ,
А. С. ГРЕБЕНЕВ,
Г. И. КОСИЦКИЙ,
М. И. КУЗИН,
В. И. КУЛАКОВ,
З. В. МАТОВ,
Н. М. МУХАРЛЯМОВ,
Р. Г. ОГАНОВ,
Д. С. ОРЛОВА,
М. А. ОСТРОВСКИЙ,
В. Ф. ПОПОВ,
А. С. ПЬЯНОВ,
Н. И. РУСАК,
В. С. САВЕЛЬЕВ,
Г. И. СИДОРЕНКО,
В. А. СИЛУЯНОВА,
М. Я. СТУДЕНИКИН,
Е. В. ТЕРЕХОВ
(главный художник),
Т. В. ФЕДОРОВА
(зам. главного редактора),
А. П. ШИЦКОВА.

Технический редактор
З. В. ПОДКОЛЗИНА

Адрес редакции:
101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14.
Телефоны:
212-24-17; 251-44-34;
251-20-06; 212-24-90;
250-24-56; 251-94-49.

Перепечатка разрешается
со ссылкой
на журнал «Здоровье».
Рукописи не возвращаются.

Сдано в набор 20.05.88.
Подписано к печати 02.06.88. А 03900.
Формат 60×90⅛. Глубокая печать.
Усл. печ. л. 4,50. Уч.-изд. л. 7,58.
Усл. кр.-отт. 7,55.
Тираж 16 800 000 экз.
(1-й завод: 1—6 999 818 экз.).
Заказ № 2526.
Ордена Ленина и ордена
Октябрьской Революции
типография имени В. И. Ленина
издательства ЦК КПСС «Правда»
125865, ГСП, Москва, А-137,
улица «Правды», 24.

© Издательство ЦК КПСС
«Правда»
«Здоровье», 1988.

...ПО «Луйс» до конца с. г. (то есть 1987-го.— Г. К.) будет ...установка термической демеркуризации УДЛ-750 для переработки бракованных люминесцентных ламп». Ну, как столь компетентному заверению не поверить! Кто такое недоверие может себе позволить? Разве что привередливый фельетонист...

И я не поленился, позвонил в Ереван. Нет, читатель, позвонил я не в обещанном «конце т. г.», а в середине марта года нынешнего. И вовсе не с целью уличения уважаемых должностных лиц, а чтоб уж наверняка иметь возможность обрадовать миллионы взволнованных читателей: есть, мол, установка! Но... не получилось, извините.

Нет установки. Так сообщил мне по телефону заместитель главного инженера того самого ПО «Луйс» Э. А. Чалян. Нет установки ни «в конце т. г.», ни в январе нынешнего года, ни в феврале, ни в середине марта... Почему? Ведь, казалось бы, министерство так компетентно пообещало, да на бланке, да еще сроки точные назвало...

— Да, обещали, но... понимаете..,— не столь уже бодро настроена старший инженер Минэлектротехпрома А. В. Иванова, готовившая ту министерскую клятву на бланке,— оказалось много конструктивных недоработок... доделываем на ходу... частями...

Словом, вы поняли, весь расчет в этом варианте был на то, что никто не станет перепроверять, поверят на слово, авось сойдет... Не сошло.

Еще в канцелярской практике такой известен прием: сказать побольше слов, перемежающихся малопонятными терминами, аббревиатурами, цифрами и сложноподчиненными предложениями, уводящими читающего подальше от сути. В Союзвторцветмете, похоже, владеют этим приемом вполне: подробно, с достаточной степенью нудности повторяют на своем бланке уже хорошо известное из самой статьи: и о том, что госснабовским институтом «разработана установка...», и что Минэлектротехпром «приступил к оснащению...», и что это министерство является «головным исполнителем...», и много еще подобных же пересказываемых сведений из крика души наших ученых авторов. И лишь последние три строчки наконец о собственных делах (см. цитированное выше за подписью И. И. Войтенко)...

И ВСЕ ЖЕ МУЧАЕТ ТАЙНА: ПОЧЕМУ ЖЕ ТАКАЯ ЗАПУТАННАЯ РЕАКЦИЯ на, казалось бы, предельно ясный, недвусмысленно поставленный в статье вопрос?

— Дело в том,— нехотя раскрывает секрет старший инженер Иванова,— что эта работа — изготовление установки для извлечения ртути из ламп — для коллектива ереванского завода дело... побочное, понимаете? Не основная как бы функция, понимаете?

— Понимаю. Но дышать-то, надеюсь, это его одна из основных функций, не так ли? А ведь дышит-то коллектив той же ртутью. Да и мы...

— Не думайте, что вы один озабочены тем, как мы дышим и чем. Мы тоже в министерстве весьма озабочены тем же, чем и вы.

Естественно, озабочены и в министерстве. Еще бы не быть озабоченными, когда такая ситуация. И не только в этом министерстве озабочены, в других тоже. Вон и в Минавтопроме, я тоже лично убедился, вполне озабочены, и еще как! Чем? Грозящими и уже распространяющимися заболеваниями дыхательных путей? Губительными влияниями ртути на плод беременных женщин? Отравляющим воздействием меркурия на формирующееся здоровье наших детей? Именно этим озабочены в Минавтопроме, на чьих заводах скапливается ежегодно до полмиллиона отработанных люминесцентных ламп? Не совсем...

Точнее, совсем не этим, оказывается, озабочены в министерстве, не от этих забот болит голова у руководства отрасли. А болит она от грозящей потери... премии.

— Вы ж прекрасно понимаете,— пытается взять фельетониста в свои единомышленники заместитель начальника Управления главного механика и главного энергетика Минавтопрома СССР И. П. Повалюхин,— что, если мы возьмем на себя работу по извлечению ртути из ламп, нам это тут же впишут в план, как сейчас вписаны металлолом и серебро. А зачем это нам нужно?! К чему нам эти лишние хлопоты? Сегодня, в условиях действующего Закона о госпредприятии, коллектив еще подумает, нужно ли ему тратить свою прибыль на изготовление этих установок? А ведь, потратив эту прибыль, он, коллектив, потеряет премии, средства на соцкультбыт, на жилье! А во имя чего?

— Во имя здоровья самого же коллектива,— наивно бормочу я.

— Но ведь, говоря серьезно, не наше это дело! Наше дело — производить машины. А эти установки — дело Минцветмета! У них есть для этой цели специализированная организация — Союзвторцветмет! Она и должна заниматься. Понимаете?

Чего ж тут не понять, когда под реальной угрозой не какое-то там умозрительное здоровье совершенно тебе незнакомых миллионов людей, а вполне осязаемая, своя, собственная, личная премия. ПРЕМИЯ!.. Тут уж и в самом деле не до шуток. Тут уж впору обо всем на свете забыть — ПРЕМИЯ же горит! Святое дело...

А в итоге — что же мы имеем, уважаемый читатель? А ничего! Ни установок по извлечению ртути. Ни заинтересованного ведомства. Ни завода-изготовителя. Одни разговоры да ответы на бланках с солидными подписями. Причем каждый в этих ответах кивает на другого. Минэлектротехпром считает, что он, хоть и назначен головным по производству установок, делает «не основное», «побочное» для себя дело, а стало быть, делает его как бы из-под палки...

Минавтопром, с одной стороны, перекидывает ответственность на Минэлектротехпром, назначенный головным, а с другой — убежден, что все дело по утилизации ртутных отходов и изготовление установок обязан взять на себя Минцветмет и его Союзвторцветмет. То есть кто угодно, только не мы...

Союзвторцветмет же ведет себя сдержанно, осторожно намекая, в свою очередь, что «Минэлектротехпром СССР является головным исполнителем...» и так далее (см. выше).

НАВЕРНОЕ, РЕЗОНЫ ВО ВСЕХ ЭТИХ МИНИСТЕРСКИХ ВЫКЛАДКАХ КАКИЕ-ТО И ЕСТЬ. И, в частности, в отношении роли Минцветмета. Один из авторов статьи — А. И. Пустыльник сказал мне: «Действительно, кому, как не Минцветмету, держать под контролем все вопросы, связанные с обезвреживанием ртутных ламп?! Ведь не кто иной, как именно Минцветмет, является законодателем всех действующих ГОСТов по транспортировке ртутьсодержащих материалов». Но... министерство это тем не менее стоит в стороне, чего-то все выжидает...

И эта вот выжидательность, оцепенелость, нежелание брать на себя основную ответственность, «лишние хлопоты» из-за опасности последующего «вписания в план» и т. д. сковали действия всех упомянутых ведомств, привели к полнейшему бездействию. И в этом оцепенелом состоянии уже, конечно, ни до чего. Нет абсолютно никакого желания вникнуть в суть, представить себе жуткие последствия. Тем более — пораскинуть умом в рабочее время и стукнуть палец о палец.

А ведь если бы наконец удалось пораскинуть да стукнуть, можно было бы и задаться нелишним вопросом: может, есть смысл сесть за один стол заинтересованным ведомствам, которые сейчас как бы вовсе и незаинтересованные... И осуществить действительно экстренные совместные меры? Или, допустим, принять решение о создании некоего кооператива по утилизации ртути? Делают же это в Подмосковье. А может, глядишь, и еще что-то разумное придет в головы. За которые все же, считаю, самое бы время схватиться. Пока не поздно. Чтоб потом не кусать покаянно локти...

Потому, как ясно же сказано: с ртутью шутить нельзя!

Григорий КРОШИН

Д. А. МУРАВЬЕВА,
профессор

Лимонник китайский по своей популярности в восточной народной медицине мало уступает женьшеню и элеутерококку. По сказанию нанайцев и гольдов, горсть сухих ягод лимонника дает силы гнаться по следу соболя без пищи целый день. В старинных китайских трактатах лимонник называют «плодом с пятью вкусами» и рекомендуют для восстановления сил.

Лимонник относится к семейству магнолиевых. Это тонкая лиана с деревянистым вьющимся стеблем до 15 метров длины. Листья эллиптические, цельнокраиние с красными черешками. Крупные цветки сидят на длинных поникающих розово-красных цветоножках; они вначале розовые, затем белые, со слабым лимонным запахом. У женских цветков при созревании цветоложе сильно удлиняется и из каждого пестика, а их в цветке много, образуется ягода. Плод выглядит как повислый колос, густо усаженный сидячими красными ягодами, которых бывает до 40 штук. В каждой ягоде по два семени — желтых, почковидных, блестящих. Вкус ягодной мякоти чрезвычайно кислый, кожица сладкая, а семена жгучие, с сильным неприятным запахом.

В нашей стране лимонник произрастает в Приморье, Приамурье и на юге Сахалинской области в кедрово-широколиственных лесах, большей частью по долинам горных речек и ключей на высоте 200—500 метров над уровнем моря.

В медицине используют ягоды и семена лимонника. При заготовке обрывают кисти и часто ломают или рубят лианы. Делать этого нельзя, так как на их восстановление потребуются многие годы. Зрелые ягоды сначала подвяливают, а затем досушивают в сушилке при 60—70°. Семена, извлеченные из свежих ягод, также хорошо просушивают.

Фармакологически действующими веществами в лимоннике является группа природных соединений, называемых лигнанами, среди которых основной — схизандрин. Лимонник содержит эфирное масло, имеющее запах лимона. В семенах эфирного масла больше, чем в мякоти, но зато мякоть богата кислотами. В сухих ягодах до 20% лимонной и яблочной кислот, достаточно много витамина С — до 0,5%.

В медицинской практике применяют спиртовые настойки из сухих ягод и семян. Наиболее хорошо изучено их стимулирующее воздействие на умственную и физическую работоспособность, при этом человек субъективно не ощущает возбуждения. Длительное лечение настойкой способствует увеличению массы тела, мышечной силы, жизненной емкости легких. Препараты лимонника назначают при функциональных расстройствах нервной системы, а также страдающим гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока.

Лечение должно проводиться под контролем врача, поскольку при передозировке возможно перевозбуждение нервной и сердечно-сосудистой систем. Не следует принимать препараты лимонника в вечерние часы, чтобы не нарушать сна. Если возникают аллергические проявления (крапивница), прием лимонника надо прекратить.

Родиола розовая (ее называют еще золотым корнем) принадлежит к семейству толстянковых. На протяжении столетий применяется золотой корень в народной медицине Алтая в качестве средства, повышающего и умственную, и физическую работоспособность. Фармакологические исследования, проведенные в Томском медицинском институте профессором А. С. Саратиковым, подтвердили стимулирующее действие корня. Положительные результаты были получены при лечении неврозов, вегето-сосудистой дистонии, повышенной утомляемости. Адаптогенное действие препаратов золотого корня сходно с действием препаратов растений семейства аралиевых и лимонника.

Родиола розовая — многолетнее травянистое растение с крупным клубневидным корневищем разных очертаний. Стебли неветвистые высотой до 50 сантиметров. Листья мясистые, толстые, сидячие, продолговатые. Цветки желтые, собраны в густые соцветия. Зацветает растение через 10—15 дней после таяния снега.

Основные заросли золотого корня находятся на Алтае на щебнистых склонах, по берегам горных рек и ручьев. Высушенные корневища легковесные, снаружи слабо блестящие, цвета «старой позолоты». Вкус горько-вяжущий, при свежем изломе ощущается слабый запах розы.

Главные вещества, обусловливающие действие золотого корня,— соединения, называемые салидрозидами, а также флавоноиды (кверцетин, гиперозид), дубильные вещества. Среди минеральных веществ преобладают соединения марганца. Из золотого корня готовят спиртовой экстракт, содержащий весь комплекс действующих веществ корня.

Левзея сафлоровидная из семейства сложноцветных известна в Восточной Сибири как маралий корень. В народе говорят, что «маралий корень поднимает человека от 14 болезней и наливает его молодостью».

Растение изучали томские ученые, которые подтвердили его женьшеноподобное действие. Экстракт левзеи хорошо помогает при переутомлении и упадке сил, повышает умственную работоспособность. Клиницисты считают его хорошим средством для повышения артериального давления у тех, кто страдает артериальной гипотензией.

Левзея сафлоровидная — многолетнее травянистое растение до 1,6 метра высотой с деревянистым корневищем и отходящими от него многочисленными тонкими корнями. Стеблевые листья перисто-рассеченные, прикорневые — пальчато-рассеченные, те и другие с пильчатыми краями. На верхушках стеблей сидят одиночные крупные шаровидные соцветия. Цветки у них фиолетово-лиловые. Растение произрастает в субальпийском поясе Горно-Алтайской области, Тувинской АССР, Саян, Кузнецкого Алатау, Горной Шории.

Дикорастущего сырья не хватает для производства лекарственного препарата — жидкого экстракта, поскольку левзею стали широко использовать при изготовлении тонизирующих напитков (например, «Саяны»). Это растение теперь выращивают в культуре, что оказалось

МАКСИМОВА,
кандат
дицинских
ук

ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ

Хронический бронхит — наиболее распространенное заболевание бронхо-легочной системы, и вместе с тем наименее изученное, что в известной мере объясняется наличием множества факторов, предрасполагающих к этому недугу.

В механизме развития бронхита многие ученые отводят ведущую роль инфекционному началу, поскольку часто хронический бронхит — следствие недолеченного острого. Однако большинство пульмонологов всего мира считают главной причиной развития хронического бронхита курение. Установлено, что вдыхание табачного дыма вызывает воспалительный процесс в слизистой оболочке, выстилающей бронхи изнутри, что приводит к нарушению их структуры и функции.

Как известно, по бронхам в легкие поступает кислород, а из легких удаляется углекислый газ. Бронхи выполняют и защитную функцию. Клетки их эпителия снабжены ресничками (поэтому он и называется реснитчатым эпителием), которые, подобно эскалатору, выносят вверх скопившуюся в бронхах слизь, попавшие с вдыхаемым воздухом частицы пыли, микроорганизмы.

Какова бы ни была первопричина воспалительного процесса, развившегося в слизистой оболочке бронхов, он приводит к перестройке структуры и функции эпителия бронхов, к нарушению секреции слизи. В результате выделяется больше слизи, она становится слишком вязкой, клетки реснитчатого эпителия начинают терять реснички, эпителий «лысеет», при этом избыток вязкой слизи еще более затрудняет движение оставшихся ресничек, эскалаторная функция эпителия нарушается. Слизь, скапливаясь в просветах бронхов, раздражает расположенные в их стенках так называемые кашлевые рецепторы, возникает кашель — первый сигнал неблагополучия в дыхательных путях.

Правда, у 5—10% больных бронхитом кашля нет. Так бывает, когда процесс поражает мелкие и мельчайшие бронхи и бронхиолы, в которых кашлевые рецепторы отсутствуют.

Если больного стал часто беспокоить кашель, а он не обращает на это внимания, не идет к врачу, не лечит активно острый бронхит, не бросает курить, то попавшие в слизь с вдыхаемым воздухом патогенные микроорганизмы начинают усиленно размножаться. В бронхах возникает феномен термостата: создаются благоприятные условия для жизнедеятельности болезнетворных микроорганизмов. Слизь становится гнойной и откашливается в виде гнойной мокроты желто-зеленого цвета, иногда с неприятным запахом, что свидетельствует о развитии слизисто-гнойного бронхита. При этом воспаление переходит на более глубокие слои стенок бронхов. Самочувствие больных обычно ухудшается, может повышаться температура тела, появляется слабость, потливость, снижается работоспособность.

В развитии слизисто-гнойного бронхита немалую роль играют нарушения иммунной системы организма, вызванные перенесенными вирусными и бактериальными инфекциями (грипп, ангина), дефицитом витаминов, голоданием, к которому некоторые неосмотрительно прибегают, чтобы сбросить лишние килограммы. Все это отрицательно сказывается на механизмах местной защиты тканей бронхов от патогенных микробов. Снижается, например, содержание в клетках эпителия лизоцима — вещества, обладающего бактерицидным действием. Болезнетворные микробы становятся более активными, чувствительность к ним организма повышается, что и обусловливает дальнейшее прогрессирование воспалительного процесса в бронхах.

Такие факторы риска, как избыточная масса тела и гиподинамия, тоже имеют самое непосредственное отношение к развитию хронического бронхита. У тучных, мало двигающихся людей отмечается высокое стояние диафрагмы, что затрудняет легочную вентиляцию, нормальное продвижение воздуха по бронхо-легочной системе, уменьшается глубина дыхания, и бронхам труднее освобождаться от мокроты.

Закупорка бронхов вязкой слизью приводит к тому, что поступление вдыхаемого кислорода в легкие затрудняется, развивается кислородное голодание. И даже небольшая физическая нагрузка вызывает у больного одышку.

Со временем нарушается проходимость бронхов, особенно на выдохе. Из-за того, что затруднен выдох, альвеолы раздуваются, перегородки между ними разрушаются, развивается эмфизема легких. Поскольку при эмфиземе нарушается кровообращение в легочных капиллярах, правому желудочку сердца приходится работать с большей нагрузкой, чтобы проталкивать по ним кровь. Правое предсердие и желудочек гипертрофируются, а затем развивается и тяжелая сердечная недостаточность, проявляющаяся одышкой, тахикардией (учащенным сердцебиением), цианозом (синюшностью кожных покровов), отеками, увеличением печени, набуханием и пульсацией шейных вен, нарушением функции многих органов и систем. Лечение таких больных становится затруднительным.

А в том, что хронический бронхит приводит иногда к трагическому концу, чаще всего бывают повинны сами больные, безответственно относящиеся к своему здоровью.

О том, что нужно делать, чтобы не допустить развития тяжелых осложнений бронхита, читайте на странице 8.

В МИНИСТЕРСТВЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР

ОБ ОРГАНИЗАЦИИ КОНСУЛЬТАЦИЙ И ГОСПИТАЛИЗАЦИИ ИНОГОРОДНИХ БОЛЬНЫХ В МОСКВЕ

Совершенствуя организационные формы обследования и лечения больных, Минздрав СССР издал приказ «Об организации консультаций и госпитализации иногородних больных в Москве».

Согласно новому положению, руководителям министерств здравоохранения союзных и автономных республик, начальникам главных управлений, заведующим областными и краевыми отделами здравоохранения, главным специалистам, главным врачам республиканских, краевых и областных больниц предоставлено право в случае невозможности оказания необходимой лечебно-диагностической помощи в учреждениях республики, края, области направлять больных на консультацию и лечение непосредственно в московские НИИ минздравов СССР и РСФСР, АМН СССР, Всесоюзные и республиканские центры, расположенные на базах больниц Главного управления здравоохранения Мосгорисполкома, а также ЦНИИ гастроэнтерологии, минуя приемные минздравов СССР и РСФСР. Больному, который направляется на консультацию, обследование и лечение в Москву, выдаются на руки (или направляются почтой) медицинские документы, содержащие необходимые клинические данные о его состоянии, проведенном обследовании и лечении с приложением рентгеновских снимков, электрокардиограмм, результатов лабораторного обследования, заключений врачей — специалистов узкого профиля, а также обоснование причин направления больного в Москву. Медицинские документы, содержащие сведения о психическом состоянии граждан, на руки не выдаются, а пересылаются по почте в установленном порядке.

Лицам, направленным на консультацию, обследование и лечение в Москву врачебно-консультативной комиссией по месту жительства или работы, выдается больничный листок на дни проезда, его продление производится в соответствии с действующими правилами.

Родители или родственники, сопровождающие больных детей, должны иметь при себе подробную выписку из медицинской документации ребенка и справку санэпидстанции об отсутствии у него контакта с инфекционными больными. Больничные листки в этих случаях не выдаются.

Приказом определено, что граждане могут обратиться за консультацией в московские НИИ, центры, вузы и без направления местных органов здравоохранения.

Директора НИИ, Всесоюзных и республиканских центров, ректоры медицинских вузов системы минздравов СССР и РСФСР, АМН СССР обязаны обеспечить безотказную консультативную и при показаниях лечебную медицинскую помощь всем больным — как с направлением органов здравоохранения, так и обратившимся самостоятельно, но имеющим медицинские документы с указанием предположительного диагноза, результатов проведенного обследования и лечения.

Лица, не имеющие медицинской документации, могут обращаться в консультативную поликлинику 1-го Московского медицинского института имени И. М. Сеченова и консультативные отделения НИИ системы минздравов СССР и РСФСР в соответствии с профилем предполагаемого заболевания.

Как правило, срок консультации и обследования не должен превышать 2 дней.

Трудоспособным рабочим и служащим, обратившимся в лечебно-профилактические учреждения Москвы для консультации, обследования и лечения без направления местных органов здравоохранения, больничный листок не выдается.

Научно-исследовательские институты могут вызывать граждан, заболевание которых соответствует разрабатываемой ими научной тематике, для повторной консультации и динамического наблюдения. Больничный листок в этих случаях не выдается.

Вопрос о плановой госпитализации больных в НИИ минздравов СССР и РСФСР, АМН СССР, Всесоюзные и республиканские центры, расположенные на базах больниц Главного управления здравоохранения Мосгорисполкома, решается комиссиями по госпитализации этих учреждений, когда больному медицинская помощь не может быть оказана в лечебных учреждениях республики, края, области, а проведение необходимого обследования и лечения возможно только в условиях Москвы.

Иногородние граждане, нуждающиеся в экстренной медицинской помощи или доставленные по указанию минздравов СССР и РСФСР санитарной авиацией, госпитализируются без ограничений в больницы системы Главного управления здравоохранения Мосгорисполкома.

Минздравом СССР предусмотрено, что граждане, так же как и ранее, могут обращаться в приемные министерств здравоохранения СССР и РСФСР за направлением на консультацию и госпитализацию в лечебно-профилактические учреждения Москвы. В этом случае им предоставляется возможность точнее определить профиль необходимого лечебно-диагностического учреждения, а при наличии показаний получить от ответственных руководителей министерств или заведующих приемными направление установленного образца на госпитализацию в учреждение здравоохранения Москвы. Наличие у иногороднего больного такого направления является обязательным для его приема в клиники и больницы подчинения Главного управления здравоохранения Мосгорисполкома в течение трех дней, причем срок госпитализации определяется с учетом состояния больного, прогноза, наличия свободных мест в стационаре, возможности и условий для проживания больного в Москве до госпитализации.

Если возникнет необходимость перевода госпитализированного по направлению минздравов СССР и РСФСР иногороднего больного в другую больницу, клинику для консультации, обследования или лечения, перевод осуществляется по согласованию с главным врачом соответствующей больницы, клиники без обращения в минздравы СССР и РСФСР за направлением.

Иногородние граждане могут получить консультативно-диагностическую и лечебную помощь в хозрасчетных медицинских учреждениях Москвы.

Министерства здравоохранения союзных республик обязаны постоянно и своевременно информировать население о возможности обследования и лечения по месту жительства.

В. Н. ПИЧУГИН,
ответственный секретарь коллегии
Минздрава СССР,
кандидат медицинских наук

несложно даже в европейской части СССР во влажных лесных районах. Женьшеневоды-любители могут с успехом разводить левзею и на своих садовых участках.

Стеркулия платанолистная — иноземное теплолюбивое растение, акклиматизированное на Кавказском побережье Черного моря. Здесь она достигает 20 метров высоты, хорошо развивается и плодоносит. К семейству стеркулиевых относится также известное тропическое растение кола, плоды которого содержат кофеин и другие азотистые вещества и издавна применяются в качестве тонизирующего средства, возбуждающего нервную систему. Фармакологические и химические исследования выявили стимулирующее действие настойки из листьев стеркулии, подобное действию настойки из орехов колы.

Настойка стеркулии теперь прочно вошла в лекарственный каталог. Ее назначают при астенических и астено-депрессивных состояниях разного происхождения, при заболеваниях сопровождающихся понижением мышечного тонуса, при переутомлении и гипотонии

Изучение химического состава стеркулии еще нельзя считать завершенным. В ее листьях в небольшом количестве имеются алкалоиды со следами кофеина. Большое внимание уделяют исследователи азотистым основаниям — предшественникам алкалоидов, среди которых фармакологически активны холин и бетаин, проявляющие в сочетании с алкалоидами стимулирующее действие.

Пятигорск

Лимонник китайский

Левзея сафлоровидная

Рисунок А. КОРОЛЕВА

Стеркулия платанолистная

Родиола розовая

Как Стобед ошибся бабочку и чем это кончилось

После своих зимних приключений Стобед немного приуныл. Каждое утро после завтрака доктор говорил ему: пойди погуляй! Но он уверял, что гулять не хочет, и целыми часами смотрел в окно. А дети, которые мало гуляют, становятся слабыми и бледными. Вот и Стобед побледнел и похудел.

Доктор позвонил Марфе Ивановне — мастеру игрушечной фабрики, где был сделан наш Стобед.

— У меня начинается отпуск,— сказала она.— Я возьму Стобеда с собой на дачу, чтобы он побольше гулял на свежем воздухе.

Так она и сделала. Тихим летним утром Стобед вышел в сад и стал бродить по дорожкам. Вот большая коричневая бабочка опустилась на одуванчик и замерла, точно заснула на пушистой желтой подушке. Стобед нагнулся и, ловко схватив ее за сложенные крылышки, побежал к Марфе Ивановне.

— Смотрите, какую красоту я принес! — закричал он.

— А ведь ты эту бабочку убил,— грустно сказала Марфа Ивановна.— Она теперь жить не сможет...

— Почему? — удивился Стобед.— Я ее не обижал, я только чуть-чуть взял ее двумя пальчиками.

— Это тебе кажется, что чуть-чуть,— объяснила Марфа Ивановна.— А у бабочки очень нежные крылышки, и она сейчас чувствует себя так, как будто огромный великан сжал ее железной лапой. Помнишь, как тебе было плохо, когда ты попал под машину? Но тебя доктора вылечили, а ее уже не вылечит никто.

Стобеду стало очень грустно, и, опустив голову, он снова побрел в сад. По дорожке навстречу ему полз длинный, скользкий дождевой червяк.

— Фу, какой противный! — скривил губы Стобед.— Уж он-то, наверно, никому не нужен!

И, взяв садовую лопату, Стобед разрубил червяка пополам. Он думал, что теперь Марфа Ивановна его похвалит. Но, увидев, что сделал Стобед, она еще больше опечалилась.

— Посмотри-ка внимательно вокруг,— сказала она,— видишь крохотный холмик земли? Это червяк насыпал, когда после дождика выползал наверх подышать... Представляешь себе, сколько ему пришлось трудиться? А какие длинные тоннели он просверлил под землей! Теперь без него все они обвалятся и пропадут.

— Ну и пусть,— сказал Стобед.— Кому эти тоннели нужны?

— Видишь на той полянке цветы? — спросила Марфа Ивановна.— Когда в земле есть такие ходы, она становится мягкой и рыхлой, корни хорошо дышат, расправляются. А затвердеет земля, и цветок завянет. Всем растениям очень нужна работа червяка! И если бы цветы могли говорить, они на тебя бы пожаловались. И еще кое-кто на тебя обижен.

— Кто? — удивился Стобед.

— Пчела, которая собирает нектар с этих цветов. Что такое нектар? Это душистая, сладкая жидкость. Из нее потом пчела делает мед. Вот прилетит она сюда, покружится

над увядшими цветами и улетит ни с чем. И сама останется голодной, и нас с тобой не сможет медом угостить. Вот что ты натворил!

— Выходит, я и сам себя обидел? — с изумлением спросил Стобед.

— Да, выходит так,— ответила Марфа Ивановна.

Стобед опустил голову и задумался.

— Я все понял,— сказал он.— Теперь не буду трогать ни бабочек, ни червяков, не буду топтать траву, не буду зря рвать цветы.

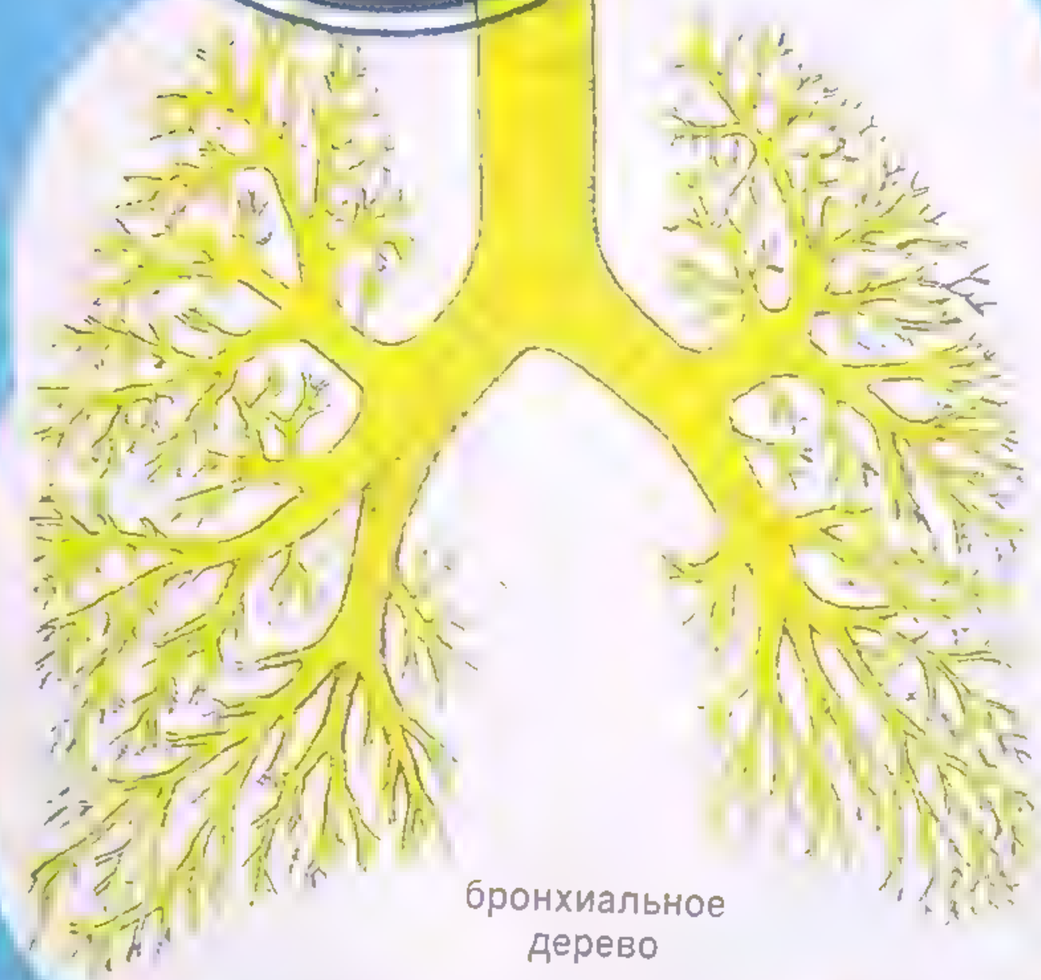
А вечером он попросил у Марфы Ивановны бумагу, краски, нарисовал плакат и сделал такую надпись: «Дети, берегите природу!»

Д. ОРЛОВА

Рисунки А. БОРИСОВА

ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ

На вкладке художник А. ЕВСЕЕВ схематически изобразил развитие хронического воспалительного процесса в бронхах под воздействием табачного дыма. При этом в бронхах скапливается вязкая слизь, прохождение по ним кислорода и углекислого газа затрудняется. Альвеолы раздуваются, развивается эмфизема легких.



строем и непременно с песней. Когда я слышал этот
от него исходит такая сила, что и во мне все
хочется совершить что-то очень значительное...
в глухой ярославской деревне, откуда родом моя
те времена каждый праздник превращался в настоящее
песен.

ак в моей жизни красота соединилась с песнями, и это на долгие
определило судьбу мою. Но смысл и назначение своей профес-
я понял значительно позднее, чем получил образование. И толч-
ком к размышлениям, а потом и действиям стала встреча с замеча-
тельным композитором, автором многих произведений для хора Геор-
гием Васильевичем Свиридовым. Следствием наших долгих бесед
стало то, что я начал понимать, что такое хор, что такое народная
песня, духовная песня, для чего они нужны людям, чему должны
служить. Не могу не сказать и об Александре Александровиче Юрло-
ве, долгие годы руководившем Республиканской русской хоровой
капеллой. Ему принадлежит огромная заслуга в возрождении инте-
реса к русской хоровой музыке.

Именно хор еще в древние времена существовал в России как инструмент духовного совершенствования человека. И одной из причин, по которым принял христианство князь Владимир, было то, что в христианских обрядах песнопения несли в себе определенный нравственный заряд. В них звучали обобщенные философские высказывания. Они наставляли на правильный путь, обращали человека к совести, заставляли оценивать свои поступки с позиций морали, нравственности. Звучала в них и величественная красота, зовущая ввысь.

Хор выражает тончайшие оттенки движения души и сердца; никакой инструмент не способен на это, даже скрипка. Я вовсе не хочу обидеть скрипачей, утверждая, что только голос может сказать то, что поймет музыкально необразованный человек, поймет и задумается. Только голос может передать все оттенки страданий, радости. Между хором и слушателем разговор идет от сердца к сердцу, и потому хоровое искусство, на мой взгляд, самое демократичное, самое доступное и понятное искусство.

Вот почему я выбрал для себя хоровую музыку. И легкой популярности никогда не искал. Сверхзадачей моей работы была не развлекательность, а возможность возвышать человека, чтобы он стал лучше, чтобы в душе его совершалась постоянная напряженная работа, чтобы росли его духовные потребности, тяга к прекрасному.

— Владимир Николаевич, готовясь к нашей беседе, я взяла в библиотеке вышедшую сто лет назад в Петербурге книгу Ивана Догеля «О влиянии музыки на человека и животных». Автор с помощью приборов наблюдал, как действует музыка на физическое состояние человека, и убедился, что особенно сильна реакция на народную музыку. Один из исследуемых, Михаил Семенов, даже признался, что, слушая русскую народную песню «Лучинушка, лучинушка», он ощущал какую-то грусть и нытье со стороны сердца, его бросило в пот, и появились слезы.

Воспринимают ли современные слушатели хоровое искусство так, как вы бы этого хотели? Что испытывают люди на концертах, кажется ли вам, что пробуждаются в них «чувства добрые»?

— Вы заговорили о слезах, и я вспомнил эпизод на концерте в Свердловске. Честно говоря, обычно я на лица не смотрю, зал воспринимаю целиком, как единый организм, а тут вдруг близко, в первом ряду, прямо перед собой вижу плачущую девушку лет 18. Слезы катятся у нее по лицу, она их даже не вытирает. И исполняли мы духовное сочинение русского автора, написанное в XVIII веке. Наверняка девушка не на такой музыке была воспитана. Что же взволновало ее так? Слова ли, мелодия или то и другое вместе? Долго мне это не давало покоя. А потом пришло в голову, что слезы ее — это пробудившаяся генная память. То, что, видимо, заложено в каждом из нас и откликается, отзывается на свою родную музыку, порой даже помимо нашей воли.

Как действует на нас музыка? Есть общепринятые правила: спокойная — успокаивает, возвышенная — возвышает, ритмическая, бодрая — бодрит. Но есть что-то еще и за рамками этих рациональных объяснений.

Когда мы поем «Литургию» Сергея Рахманинова — концерт длится час,— зал слушает не шелохнувшись, не дыша, а после — взрыв эмоций, слезы очищения, радости. И я понимаю, что каждый переживает и то, что наболело в его душе, и одновременно эта музыка возвышает человека, поднимает его над обыденностью, над самим собой. Она способна пробудить те состояния души, которые люди переживали, может быть, и сто, и пятьсот лет назад и которые каждый раз хочется пережить с новой силой. Вот это я называю генной памятью.

Да, душа человека отзывается на народные произведения. И через них приходим мы к пониманию классики, получаем удовольствие от музыки Чайковского, Моцарта, Бетховена, Верди, открываем мир, о котором не прочтешь в книгах, который не объяснишь словами. Общеизвестно: чем ярче национальное произведение, тем доступней оно и другим народам. «Борис Годунов» и «Хованщина» Мусоргского пользуются огромной популярностью во всем мире именно потому, что они ярко национальны. Музыкальный язык Мусоргского привлекает одновременно и своей культурой, и своей необыкновенной национальной самобытностью. Но вот парадокс: музыка, основанная на общечеловеческих, то есть интернациональных по своему характеру, интонациях, также пользуется в мире огромной популярностью. К примеру, музыкальный язык Чайковского более интернационален; это язык русского интеллигента, так же понятный и близкий людям во многих странах мира

— Мы с вами говорим о музыкальной культуре, создаваемой веками и вобравшей в себя весь многовековой опыт. Но есть еще современная, скажем так — развлекательная музыка, захлестнувшая эфир. Она, думается, весьма далека от тех мощных жизненных корней, которые связывали бы ее с национальной культурой...

— Вы хотите спросить, как я отношусь к развлекательной музыке? Может быть, я не прав, но когда включаю «Маяк», мне кажется, что все время звучит одна и та же песня, только очень длинная. Слушаешь ее, и не за что зацепиться, нет той теплоты, тех интонаций, которые проникли бы в душу, заставили бы думать, переживать...

В годы первых пятилеток, в годы Великой Отечественной войны появились, я бы сказал, наивные песни городских окраин: помните, например, «Синенький скромный платочек»? Таких песен было немало, безусловно, они были ниже среднего музыкального уровня. Но вот покоряла, трогала в них сердечная интонация. Люди плакали, слушая эти песни, перед ними вставала их жизнь, радости встреч, слезы прощаний. Над большинством же современных песен никто не будет плакать, никто не будет им и радоваться.

Многие сейчас считают, что и рок заставляет задуматься, будит мысль, но мое мнение: путь к подлинной музыкальной, именно музыкальной, культуре лежит через народную музыку. В роке я слышу своего рода ритмический наркотик, энергию, которой надо дать выход. И ничего нет страшного в том, что в 16 лет человеку нравится рок. Но будет обидно, если в 30 и 40 его духовные потребности останутся на том же уровне. Потребность человека в музыке должна развиваться вместе с ним; музыка должна быть естественной составной частью его духовной жизни. Вот если у человека есть определенная музыкальная закваска, он переболеет модными увлечениями, и в свой час появится у него интерес и к серьезной музыке.

А закваску такую дает воспитание народной песней. Пора возродить старинные музыкальные обряды — проводы зимы, встречи весны, колядки, деревенский праздник первого снопа. Тогда общество будет продуцировать музыку, а не только потреблять ее. Фольклор — это ведь не единица хранения, это устное сотворчество, которое развивалось и обогащалось веками, оно передавалось из поколения в поколение, и мы не имеем права загубить его. Мы должны сохранить то, что оставлено нам в наследство, иначе растеряем и то, что досталось нам, и не оставим ничего следующим поколениям.

Беседу вела И. ПАВЛЕНКО

ЗАПОМНИТЕ, РЕБЯТА, ЯДОВИТЫХ РАСТЕНИЙ!

Д. А. МУРАВЬЕВА,
профессор

Страдают от отравления дикорастущими растениями главным образом подростки и дети. Не задумываясь, они срывают с куста ягоды, похожие на вишню, пробуют их на вкус, берут в рот сочные корни, листья, семена, имеющие внешнее сходство со съедобными растениями. Или, срывая красивые цветки, получают сильнейшие ожоги кожи рук и лица. Известно также, что одурманивающие запахи некоторых растений могут стать причиной сильной головной боли.

Растения из семейства пасленовых — белена, дурман и белладонна (красавка) — наиболее часто вызывают отравления. Все части этих растений содержат ядовитые природные вещества — алкалоиды группы атропина. Препараты атропина — ценнейшие лекарственные средства, без которых трудно себе представить современную медицину. Например, в составе многих линиментов (жидких мазей) входит беленное масло, которое изготавливают из сухих листьев белены настаиванием в определенных условиях на растительном масле. Порошок из листьев белены, дурмана и белладонны — составные части препарата астматол. Из листьев красавки изготавливают настойку и экстракт, которые применяют в качестве спазмолитических и болеутоляющих средств при язвенной болезни желудка и других заболеваниях, сопровождающихся спазмами гладкой мускулатуры органов брюшной полости. В то же время встреча в природе с растениями, содержащими эти алкалоиды, если не проявить настороженности, грозит бедой.

БЕЛЕНА ЧЕРНАЯ — двухлетнее травянистое растение, мягкоопушенное, клейкое, с неприятным запахом. Стебель обычно ветвистый, высотой 20—80 сантиметров. Нижние листья в прикорневой розетке крупные, черешковые, продолговато-яйцевидные, перисто-надрезанные; ко времени цветения отмирают. Стеблевые листья полустеблеобъемлющие, яйцевидно-ланцетные, выемчатолопастные; верхушечные прицветные листья мелкие. Цветки — скученные на концах стеблей и ветвей. Чашечка трубчато-колокольчатая, пятизубчатая, у основания густоволосистая, при созревании плодов принимающая кувшинообразную форму. Венчик длиной 2—3 сантиметра, воронковидный с пятилопастным отгибом, грязно-желтоватый, испещренный темно-фиолетовыми жилками и с фиолетовым пятном в зеве. Плод — двухгнездная коробочка, заключенная в затвердевшую чашечку, открывающуюся крышечкой. Семена буровато-черные, округлые, сплюснутые, с мелкоячеистой поверхностью, мелкие, около 1,5 миллиметра в поперечнике.

Белена широко распространена почти по всей европейской части СССР, на Кавказе, в Средней Азии, в южных районах Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке. Растет она везде: на пустырях, вблизи жилья и дорог, как сорняк в огородах и садах. Цветет в июне — июле, семена созревают в августе.

Все части растения ядовиты. Весной опасны крупные прикорневые листья, напоминающие листья ранних овощей — салата, редиса. Ядовит и корень, легко извлекаемый с розеткой листьев из мягкой огородной земли. Развитый корень редковидный, толщиной до двух с половиной сантиметров, снаружи бледно-буроватый, внутри грязно-белый. Известны случаи тяжелых отравлений, нередко со смертельным исходом, когда дети поедали корни, принимая их за огородные овощи. Еще притягательнее для них семена белены, которые содержат жирное масло, имеют маслянистый вкус, и дети принимают их за семена мака.

ДУРМАН ОБЫКНОВЕННЫЙ — однолетнее, неприятно пахнущее растение, высотой до 1 метра. Стебель вильчатоветвистый, голый. Листья очередные, черешковые, попарно сближенные, до 25 сантиметров длины, яйцевидные, заостренные, крупновыемчатозубчатые, с верхней стороны темно-зеленые. Цветки очень характерные, крупные — длиной до 10 сантиметров, одиночные, сидящие в развилинах стеблей и ветвей. Чашечка вдвое короче венчика, трубчатая, пятигранная, темно-зубчатая, опадающая; венчик белый, трубчато-воронковидный с длинной узкой трубкой и со складчатым пятилопастным отгибом. Плод — прямостоящая яйцевидная коробочка, усаженная многочисленными толстыми и твердыми шипами; открывается четырьмя створками. Семена крупные — около 3 миллиметров, черные, округлопочковидные, сплюснутые, с мелкоямчатой поверхностью. Растение цветет все лето.

Дурман распространен на юге и в средней полосе европейской части СССР, в Крыму, на Кавказе и в Средней Азии. Место обитания такое же, как и белены. Иногда засоряет посевы кукурузы (на Северном Кавказе).

Наибольшее количество ядовитых алкалоидов накапливается в цветках и листьях. Случаи отравления дурманом более редки, чем беленой, но они тяжелее, поскольку в дурмане содержится больше алкалоидов, чем в белене. Зарегистрированы случаи отравления салатом, в котором были найдены молодые листья дурмана. Одурманивающе действует и запах красивых цветков растения, если их набрать в букет и поставить в комнате.

БЕЛЛАДОННУ (красавку обыкновенную) и близкую к ней красавку кавказскую можно встретить в горных буковых лесах Крыма, Западной Украины и Кавказа. Растет красавка одиночно или небольшими скоплениями на опушках, вырубках, по берегам речек. Это многолетнее травянистое растение с крупными ветвистыми корнями. Стебли толстые, сочные, вильчатоветвистые, высотой до 2 метров, часто с фиолетовым оттенком, в верхней части густожелезистоопушенные или голые с сизым налетом (кавказский вид). Нижние листья очередные, короткочерешковые, верхние расположены попарно. Листья каждой пары неравные, один из них в 3—4 раза крупнее другого. Крупные листья эллиптические, длиной до 20 сантиметров, а мелкие — яйцевидные. Цветки одиночные, пониклые в развилках стебля и у основания листьев. Чашечка, остающаяся при созревании плодов, пятизубчатая, венчик колокольчатый, пятилопастный, длиной 20—30 миллиметров, буро-фиолетовый, у основания желто-бурый. Плод — фиолетово-черная, блестящая, сочная, многосеменная ягода размером с вишню, с темно-фиолетовым соком. Семена почковидные, бурые, с ячеистой поверхностью, размером 1,5—2 миллиметра. Красавка цветет с июня по август.

В народной медицине красавка носит название

КАК НАСЛЕДУЕТСЯ ГРУППА КРОВИ?

А. И. БРУСИЛОВСКИЙ,
профессор

Молодая мама не на шутку встревожилась, когда узнала, что у ее новорожденной дочери IV группа крови. «Не может быть! — уверяла она.— У меня III группа, у мужа — II. Или это ошибка, или мне подменили ребенка!» Но ошибки не было. И девочка была та самая, которую ей показали сразу же после родов, как две капли воды похожая на своего отца.

«Как это может быть?» — допытывалась мама. И врач, [illegible] карандашом и бумагой, стал рисовать ей схему [illegible] группы крови

[illegible] в суть этих объяснений. Но сначала [illegible] в истории.

[illegible] наследование групп крови стало известно лишь в начале нашего века. В 1900—1902 годах, когда австрийский ученый Карл Ландштейнер установил, что при смешивании крови двух разных людей в одних случаях эритроциты склеиваются, в других — нет. Значит, кровь не у всех одинакова, и есть группы крови совместимые и несовместимые. Это открытие имело огромное значение, ибо оно подсказало способ безопасного переливания крови: надо только определить ее совместимость.

Еще через 20 с лишним лет стало известно, что группы крови передаются по наследству и что наследование происходит в строгом соответствии с законами генетики.

Любой наследственный признак контролируется по меньшей мере парой генов, один из которых ребенок получает от матери, другой от отца. И в этом случае тоже родители передают ребенку не готовую группу крови, а по одному гену, ответственному за ее формирование. От взаимодействия этих генов и зависит, какая будет группа крови у ребенка: такая, как у отца, такая, как у матери, или же в результате комбинации генов возникнет третий вариант.

Отличие одной группы от другой определяется особенностями белков крови. Создано несколько систем, по которым классифицируют эти достаточно многочисленные белки. Наиболее известная из них — система АВО (читается — а, б, ноль), в которой различают четыре группы — I, II, III, IV.

I группу называют нулевой и обозначают ее — 00, что указывает на наличие двух одинаковых генов, определивших признак группы,— один ноль получен от отца, другой — от матери.

Если у ребенка выявлена I группа крови, это значит, что и у отца, и у матери обязательно есть ген 0, но совсем не значит, что у них тоже I группа, так как их вторые гены могли быть иными.

Ген II группы обозначается буквой А. И если ребенок получит от обоих родителей по такому гену, то у него, конечно, будет II группа крови (АА). Но такая же группа будет у него и если он получит от одного из родителей ген 0, а от другого — А, так как у гена 0 есть одна особенность — он не может проявить себя в присутствии гена А.

Ген III группы крови обозначают буквой В. Эта группа также образуется у тех, кто получил от родителей два одинаковых гена ВВ или два разных — В и 0, ибо и в этом сочетании ген 0 себя не проявляет.

А что будет, если от одного из родителей ребенок унаследует ген А, а от другого — ген В? По отношению друг к другу они терпимы, один другого не подавляет, и их сочетание приводит к появлению нового признака — IV группы крови (АВ).

Так и случилось у девочки, с рассказа о которой мы и начали наш разговор. От матери, имеющей III группу крови, она получила ген В, от отца, у которого группа крови II,— ген А. Вот и возникло новое сочетание, вроде бы «ни в мать, ни в отца», а в действительности в точном соответствии с законами наследственности — и от отца, и от матери. Законы эти объективны, исключений не бывает.

Опираясь на эти законы, можно решить многие проблемы, связанные с изучением особенностей крови. Они могут помочь и в решении некоторых сложных ситуаций, когда требуется установить отца ребенка.

Почему только помочь? Да потому, что, как вам уже ясно, II, например, группа крови (А0) может быть у ребенка, если у матери — IV группа (АВ), а у отца или I (00), или II (А0), или III (В0). Если у матери III группа (В0), то и у ребенка она может быть III в сочетании со всеми группами крови отца, кроме II (АА). Таким образом, самым достоверным ответом, исходя из групп крови, является отрицание отцовства, то есть данный мужчина не может быть отцом данного ребенка. В жизни всякое случается — и иногда даже такой вывод может оказаться очень важным.

Как-то в родильном доме возникла необходимость срочно перелить новорожденному кровь. В его карте было записано, что у матери I группа, а у отца — IV. Определили группу крови ребенка — она оказалась I. Но такого наследования не может быть! В IV группе нет необходимого для этого гена 0!

Ошибка? Перепроверять еще раз? Врач поговорил с матерью, и она открыла ему свою тайну (оставшуюся, конечно, тайной для всех остальных) — у истинного отца ребенка III группа крови.

Значит, кровь новорожденного определена правильно, можно делать переливание!

А вот и казуистический случай, происшедший в Калифорнии: женщина, родившая близнецов, обратилась с просьбой установить их отцовство, указав на мужчину, не желавшего признать детей своими. И специалисты случайно выявили, а потом доказали, что у двоих новорожденных — разные отцы. Потом это подтвердила и мать. Оставим на ее совести сам факт. Сделаем вывод: насколько же непреложны законы генетики!

Читателей, которых заинтересует этот случай с чисто биологических позиций, отсылаю к моей книге «Жизнь до рождения» (М., «Знание», 1984 г.).

А тем, кто хотел бы наглядно удостовериться в том, какие варианты групп крови могут образоваться в результате наследования материнских и отцовских генов, советую рассмотреть цветную вкладку.

Симферополь

От взаимодействия генов, ответственных за формирование группы крови, зависит, какая будет группа крови у ребенка. Такая, как у отца? Такая, как у матери? Или же в результате комбинации генов возникнет третий вариант?

В МИНИСТЕРСТВЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР

ЛЕКАРСТВА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

Совершенствованию лекарственной помощи населению страны было посвящено совместное заседание коллегий Минздрава СССР и Минмедбиопрома СССР.

В соответствии с Государственным планом экономического и социального развития СССР на 1986—1990 годы производство лекарственных средств должно увеличиться в 1,4 раза. Для обеспечения заданного темпа роста наряду с проведением работ по повышению эффективности использования производственного потенциала химико-фармацевтической подотрасли планируется увеличить капитальные вложения на строительство новых заводов и фабрик по сравнению с одиннадцатой пятилеткой более чем в 4 раза. Уже в 1988 году объем поставок лекарственных средств будет увеличен на 6,7%, а вложения в лекарственные средства и изделия медицинского назначения с учетом импорта составят 4592,8 миллиона рублей.

Предусматривается полное удовлетворение потребностей здравоохранения в таких препаратах для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, как нитросорбид, нитроглицерин, дигоксин, эуфиллин, рибоксин, этацезин; для лечения онкологических больных — фторафур, метотрексат, фторурацил, тиофосфамид, циклофосфан. В полном объеме будут удовлетворены заявки на полусинтетические антибиотики карбенициллин, ампициллин и оксициллин, транквилизаторы сибазон, хлозепид, циклодол и ряд других препаратов. Предусмотрено промышленное освоение и поставка гипотензивных средств винканора и празозина, диуретических препаратов буфенокса и фуросемида, антиаритмика аллапенина, используемых в лечении онкологических больных платина, доксорубицина, антибиотика цефалотина, противоастматических препаратов сальбутамола, эфатина в аэрозольной форме с дозирующим устройством и других.

Пока еще сохраняется дефицит ряда препаратов для лечения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, антибиотиков широкого спектра действия, кровезаменителей, инфузионных растворов, устройств для переливания крови, препаратов, применяемых в детской практике.

Одной из главных причин недостаточного развития производства лекарственных средств и неполного удовлетворения в них потребностей здравоохранения явилось то, что в одиннадцатой пятилетке новые предприятия по производству медикаментов практически не строились, не расширялись производственные мощности. К примеру, по вине Минстроя УССР неудовлетворительно идет строительство корпуса на Киевском химико-фармацевтическом заводе имени М. В. Ломоносова.

Недостаточное обеспечение Минмедбиопрома СССР сырьем и материалами, поставляемыми другими отраслями народного хозяйства, также сдерживает производство медикаментов. Так, Минхимпром СССР недопоставил целлюлозу и биополимеры для производства пролонгированных форм нитроглицерина. Потребности здравоохранения в лекарственном растительном сырье на протяжении ряда лет совхозами ГПО «Союзлекраспром», Центросоюзом и другими поставщиками удовлетворяются в пределах 45—50%.

Затягиваются сроки разработки нормативно-технической документации и освоения в производстве разрешенных к применению лекарств. Институт фармакологии АМН СССР и НПО «Здоровье» не завершили разработку нормативно-технической документации на нитроглицерин для инъекций. Его выпуск запланирован только на 1990 год. Всесоюзный научно-исследовательский и испытательный институт медицинской техники Минздрава СССР не освоил производство динитросорбилонга, разрешенного к применению еще в 1986 году.

Тяжелое положение возникло с обеспечением больных сахарным диабетом препаратами инсулина. Из-за низкого качества лекарств был наложен временный запрет на выпуск четырех препаратов инсулина.

Медленными темпами развивается производство лекарственных форм для детей.

Материально-техническая база фармацевтических фабрик и аптек оставляет желать лучшего. Заявки на специальное технологическое оборудование для производства галеновых препаратов, расфасовки лекарственных средств и растительного сырья удовлетворяются не полностью.

Недостатки в лекарственной помощи населению связаны и с неудовлетворительной работой аптечных управлений, учреждений ряда союзных республик, краев и областей.

На совместном заседании коллегий обсуждены меры, направленные на улучшение лекарственного обеспечения населения. Минмедбиопром СССР подготовил комплексную программу ускоренного развития предприятий, выпускающих лекарственные средства и изделия медицинского назначения; ее осуществление позволит преодолеть сложившуюся в одиннадцатой пятилетке диспропорцию между развитием производственных мощностей и ростом потребности в продукции медицинского назначения.

Предусматривается прежде всего значительное ускорение развития промышленно-производственного и научно-технического потенциала отрасли, создание собственной машиностроительной базы, включая производство специального технологического оборудования для изготовления лекарственных препаратов.

Только за счет строительства 39 новых, реконструкции и расширения 48 действующих предприятий, организации 28 новых специализированных совхозов по выращиванию лекарственных растений, а также резкого повышения технического уровня производства планируется увеличение объема выпуска лекарственных средств к 1995 году в 2,9 раза.

На совместном заседании коллегий двух министерств принято решение обратиться в Госплан СССР, Госснаб СССР, Госагропром СССР, Минхимпром СССР, Миннефтехимпром СССР, Минудобрений СССР, Центросоюз с просьбой полностью обеспечить предприятия Минмедбиопрома СССР сырьем и материалами для выпуска продукции медицинского назначения. Решено в двенадцатой пятилетке пересмотреть действующие стандарты, фармакопейные статьи, технические условия, утвержденные до 1980 года, с целью включения в них прогрессивных технико-экономических показателей, современных требований к качеству продукции, ее упаковке, методам контроля. Намечены меры, обеспечивающие увеличение сроков годности лекарственных средств.

В. Н. ПИЧУГИН,
ответственный секретарь коллегии
Минздрава СССР,
кандидат медицинских наук

«сонной одури». Причиной отравления обычно становятся вишнеподобные ягоды, сладко-кисловатый вкус которых завлекающе обманчив.

Признаки отравления тремя этими растениями семейства пасленовых одинаковы: жар, сухость во рту и глотке, охрипло сть голоса, затрудненное глотание, тошнота, учащенный пульс, покраснение лица и глазных яблок, их сильное выпячивание, расширение и неподвижность зрачков, головная боль, головокружение, чувство тоски и беспокойства.

В особо тяжелых случаях возникает психическое расстройство, выражающееся в галлюцинациях, бреде, шумных взрывах веселости или в чрезвычайном возбуждении. Потеря сознания, длящаяся до 48 часов (спячка), чередуется периодами возбуждения. разрывы между ними укорачиваются, далее наступают судороги, паралич и смерть.

Результат лечения тем эффективней, чем раньше отравление выявлено. До того, как приедет врач, необходимо незамедлительно начать промывать желудок. Например, выпить 2—3 стакана воды, а еще лучше крепко заваренного чая, так как танин чая осаждает алкалоиды, предотвращая их дальнейшее всасывание. Затем, надавливая пальцем или черенком ложки на корень языка, вызвать рвоту. Если человек испытывает боль в сердце, следует принять сердечные капли или положить под язык таблетку валидола. При остановке сердца и дыхания необходимо проводить комплекс сердечно-легочной реанимации (искусственное дыхание способом «изо рта в рот» либо «изо рта в нос» и закрытый массаж сердца) до приезда «Скорой».

Пятигорск

19 ИЮНЯ — ДЕНЬ МЕДИ
С праздником

Министерством здравоохранения СССР уже немало сделано для совершенствования медицинской помощи населению. На фотографиях вы видите приметы нового в здравоохранении

ОПЫТ МНОГОПРОФИЛЬНОГО ДНЕВНОГО СТАЦИОНАРА ЛЬВОВСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ № 2 ШИРОКО РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ВО ВСЕХ РЕСПУБЛИКАХ СТРАНЫ. На снимках слева вверху и внизу: в дневном стационаре.

КОНСУЛЬТАТИВНО - ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ — БУДУЩЕЕ МЕДИЦИНЫ. В республиканском диагностическом центре Армении обследуют за год 350—400 тысяч больных. Специалисты этого учреждения применяют около 500 методик. На снимке вверху в центре: в отделении нейрофизиологии.

МАМЫ ТЕПЕРЬ МОГУТ НАХОДИТЬСЯ В СТАЦИОНАРЕ ВМЕСТЕ СО СВОИМИ БОЛЬНЫМИ ДЕТЬМИ. На снимке внизу справа: в боксе отделения вирусных инфекций 3-й городской детской клинической больницы Минска.

С 1988 ГОДА НАПОЛОВИНУ СНИЖЕНА СТОИМОСТЬ ЛЕКАРСТВ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ I И II ГРУПП. Снимок внизу в центре сделан в аптеке № 30 Вильнюса.

Фото М. Вылегжанина

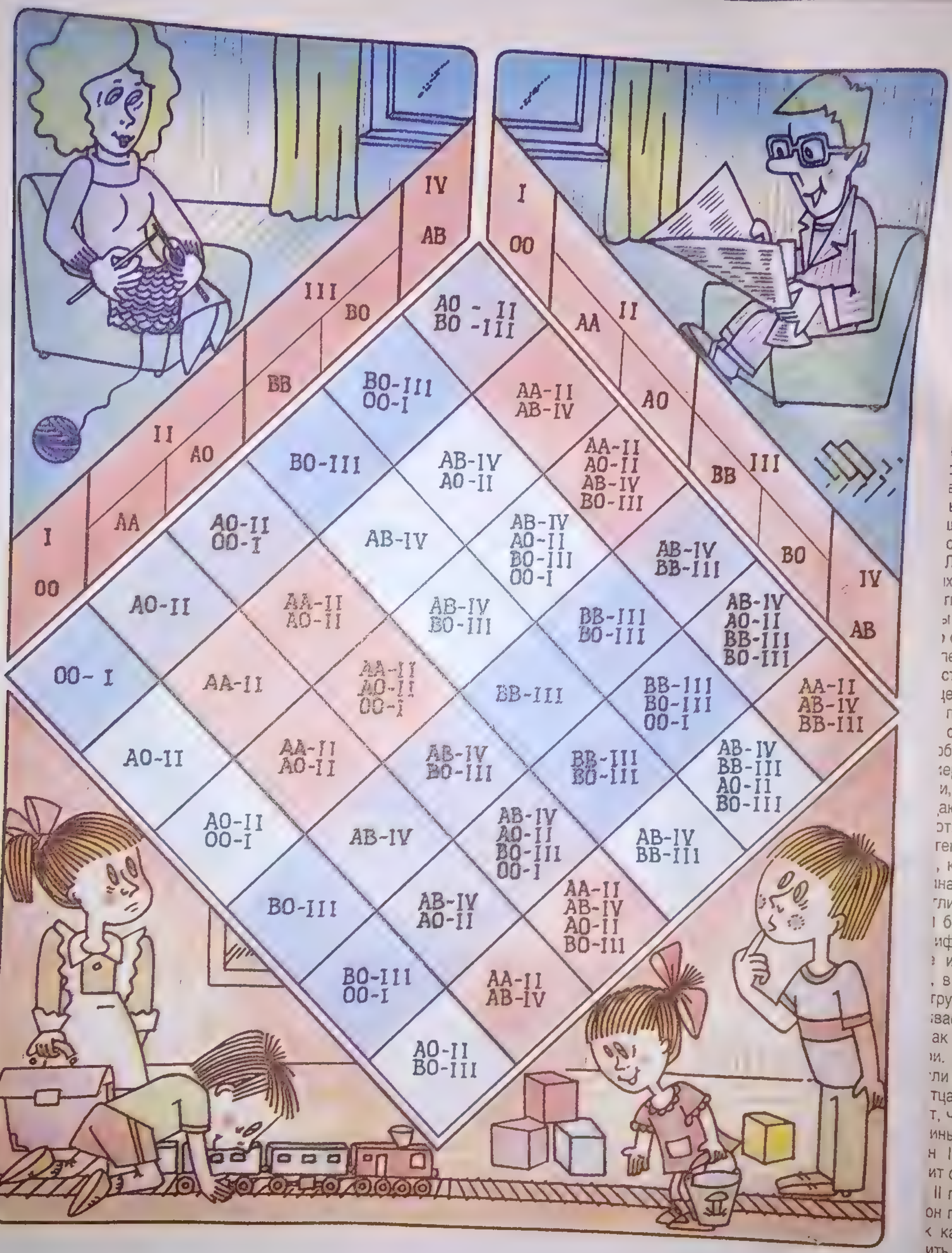
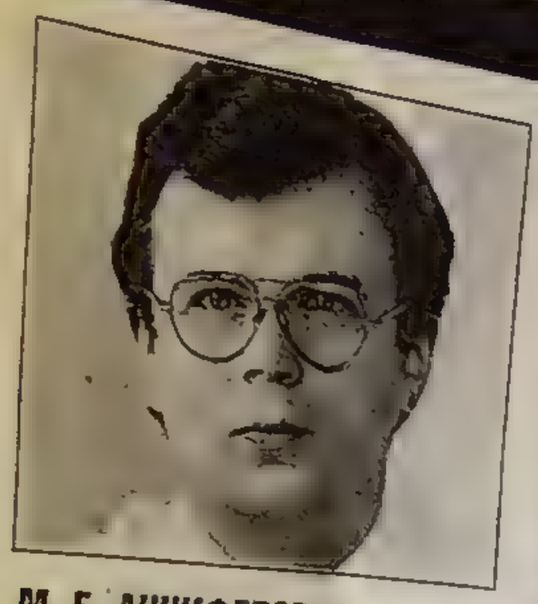


Рисунок Н. Ноздрачева

КОЖА И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ



М. Б. АНЦИФЕРОВ, кандидат медицинских наук

Е. Г. СТАРОСТИНА, врач

При сахарном диабете страдают все виды обмена, в первую очередь углеводный, липидный (жировой). Нарушения обменных процессов не могут не сказаться на состоянии кожи, трофика (питание) которой при этом заболевании резко ухудшается. Кожа становится сухой, теряет эластичность, больного беспокоит мучительный зуд, иногда, кстати, он бывает одним из первых проявлений диабета. Нередко возникают грибковые и гнойничковые заболевания: фурункулез, абсцессы. Порезы, ожоги заживают медленно, легко инфицируются. Любой воспалительный процесс на коже плохо поддается лечению.

Существует и обратная связь. При появлении не только фурункула, но и нагноившейся ссадины повышается концентрация сахара в крови и моче. Объясняется это тем, что в любом очаге воспаления образуются ферменты, разрушающие инсулин. Кроме того, инфекция — это стресс для организма, при котором в кровь выделяются контринсулярные, то есть противодействующие инсулину гормоны.

Поэтому постарайтесь не забывать выполнять несложные правила, которые снижают риск развития фурункулов, абсцессов, нагноений.

Ежедневно умываясь, принимая душ, обходитесь без мыла, так как оно усиливает сухость кожи. Мыться с мылом («Детское», «Косметическое») рекомендуется не чаще чем раз в неделю. При сильной потливости можно ежедневно с мылом мыть кожу подмышечных впадин и пользоваться дезодорантом. Мойтесь мягкой мочалкой, чтобы не поцарапать кожу.

Совершая интимный туалет, не пользуйтесь мылом или растворами, обладающими подсушивающим действием, например, марганцовокислым калием. Это может вызвать чрезмерную сухость, зуд, а затем и воспаление наружных половых органов (вульвит — у женщин, баланит — у мужчин). Ежедневно подмывайтесь водой, а затем смазывайте промежность прокипяченным растительным маслом. На 100 граммов масла можно добавить 1 флакон раствора ретинола ацетата в масле (витамина А), он продается в аптеке.

Многим больным доставляет невыразимые страдания сильный зуд в области промежности. Это одна из наиболее частых жалоб. Как правило, зуд вызывает особый дрожжевой гриб. При этом слизистые оболочки и кожа вокруг половых органов и заднего прохода (как у женщин, так и у мужчин) отекают, краснеют, иногда на слизистой и на коже появляются беловатые творожистые налеты. Гриб может распространиться и на паховые складки.

Удалять налеты следует ежедневно ватным тампоном, смоченным 20%-ным раствором буры в глицерине (его можно купить в аптеке). Тампон, смоченный этим раствором, женщины могут оставлять во влагалище на ночь. Если это не помогает, врач обычно советует смазывать на ночь слизистые оболочки во влагалище или в заднем проходе и кожу вокруг половых органов нистатиновой или левориновой мазью, мазью «Микозолон», вводить ректальные и вагинальные свечи с нистатином или леворином. Если же образовались трещины, эрозии, нагноения, врач назначает другое лечение.

Тщательного ухода требует и полость рта. Ни в коем случае не допускайте, чтобы острым краем разрушенного зуба, неудачным зубным протезом повреждалась слизистая оболочка щеки, губы или языка. Ведь малейшая царапина может нагноиться и превратиться в незаживающую язву.

Обязательно чистите зубы дважды в день: утром после завтрака и перед сном. Не бойтесь появления или усиления кровоточивости при чистке зубов: легкий массаж десен зубной щеткой в течение 2—3 минут будет способствовать уменьшению их кровоточивости. Щетку после чистки зубов промывайте водой и держите открытой, а не в футляре.

Для своевременной санации полости рта надо посещать стоматолога не реже 1 раза в полгода.

Ни в коем случае не носите обувь, которая натирает или сдавливает стопу

Особое внимание уделите гигиене ног. Сахарный диабет всегда сопровождается поражением крупных и мелких сосудов, что ведет к нарушению питания и кровоснабжения всех тканей, в том числе кожи стоп и голеней. Она становится бледной, холодной на ощупь, блестящей, иногда с «мраморным» оттенком из-за неравномерного кровенаполнения мелких сосудов. На ней образуются участки усиленного ороговения, ногти утолщаются и деформируются. В межпальцевых складках могут появляться зудящие, мокнущие трещины, они очень плохо заживают, изъязвляются.

Наиболее грозное осложнение — диабетическая гангрена (омертвение, некроз), которая обычно начинается с потертости, ссадины на коже и постепенно распространяется вглубь на другие ткани. Гангрена очень трудно поддается лечению, и некоторым больным приходится даже ампутировать ногу, чтобы не допустить дальнейшего распространения процесса.

При диабете поражаются не только сосуды, но и нервы, расположенные в коже, в результате резко снижается ее чувствительность, и больной может не заметить ожога от грелки, а поэтому лучше ею не пользоваться. Может остаться незамеченным и любое повреждение кожи ног. Вот почему ежедневно вечером, осмотрев стопы, вымойте их теплой водой (около 37°), тщательно просушите мягким полотенцем, осторожно промокая в межпальцевых промежутках, а затем кожу ног смажьте питательным кремом. Если обнаружите трещину, припухлость, водяную мозоль, покраснение, наложите стерильную повязку с любой антисептической

КАРСТВО

ная вода перегреется, следует добавить в нее из бутылки неподогретой воды и пить небольшими глотками. Теплая минеральная вода уменьшает боль в желудке, устраняет спазм, способствует ликвидации воспалительных изменений. Она быстрее всасывается, поступает в печень, способствует быстрому разжижению желчи и ее оттоку.

Обычно минеральную воду пьют три раза в день в течение 24—30 дней с последующим перерывом на три-четыре месяца. Беспорядочный прием минеральной воды от случая к случаю терапевтического действия не оказывает.

Минеральную воду следует рассматривать как лекарство, созданное самой природой, которое назначает только врач. Ее надо принимать строго в назначенное время и в указанной дозировке.

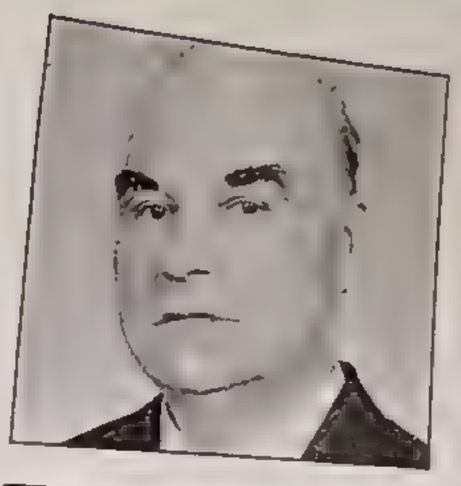
Ессентуки

Пейте минеральную воду только по назначению врача!

11

ПОЧЕМУ БОЛЯТ СУСТАВЫ У ПОЖИЛЫХ

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ



Е. Л. ПОДРУШНЯК,
профессор

С возрастом неизбежно снижается пластичность тканей, суставы становятся угловатыми, хрящи теряют эластичность, мышцы делаются дряблыми. И постепенно совершенная форма созданного природой сочленения костей теряет гармонию и красоту.

На фоне возрастных изменений в суставах развивается деформирующий артроз. Чаще он поражает крупные суставы: коленный, плечевой, локтевой, тазобедренный. При этом в суставных хрящах могут появиться множественные трещины. Из-за разрушения хрящевой ткани сочленяющиеся концы костей сближаются, близко соприкасаясь, «шлифуются», а в дальнейшем на них появляются костные разрастания.

Большие изменения происходят и в капсуле сустава: она уплотняется, сморщивается, внутренняя оболочка ее атрофируется.

Такие изменения, возникнув в одном-двух крупных суставах, постепенно распространяются и на другие. Возникает боль и в тазобедренном, и в коленном или плечевом суставах, резко усиливающаяся во время движения.

Особенно тяжело протекает артроз у полных людей. При ожирении между мышечными пучками скапливается жир, что приводит к их расслоению, а в последующем способствует снижению мышечной силы и двигательной активности. Это еще один фактор, отрицательно действующий на костно-суставной аппарат. Возникает порочный круг: человек полнеет потому, что мало двигается, а мало двигается потому, что полнеет. Чрезмерная масса тела — это и чрезмерная нагрузка на хрящевую и костную ткань суставов. И не случайно у полных пожилых людей артроз прогрессирует очень быстро. В то же время многолетние наблюдения убеждают: люди, занимающиеся на протяжении всей жизни физическим трудом и физкультурой, мало подвержены заболеваниям суставов, ибо активная мышечная деятельность помогает организму противодействовать старению, препятствует ожирению и поддерживает костно-суставной аппарат, все другие жизненно важные системы в хорошем функциональном состоянии.

Благотворно действует на суставы регулярная утренняя зарядка. Ее желательно дополнять самомассажем — поглаживанием и легким растиранием суставов ног и рук от периферии к центру. Под действием массажа повышается обмен веществ и усиливаются кровообращение и окислительные процессы в тканях суставов, снимаются болевые ощущения.

Очень хорошо, если пожилой человек активен, часто бывает на свежем воздухе, работает в саду, на огороде, дружит с велосипедом, совершает пешие и лыжные прогулки, ложится вовремя спать. Такой жизненный стереотип — отличное средство предупреждения старения, а значит, и болезней суставов. Ничто так не разрушает суставы, как физическое бездействие! Об этом не следует забывать.

И, конечно, примите все меры, чтобы не полнеть! С лишними килограммами надо бороться. О том, как это делать, вы можете прочесть в статье Г. Р. Покровской, опубликованной в № 5 журнала «Здоровье» за этот год.

Сокращая калорийность рациона, обязательно включайте в меню овощи, зелень, творог, яблоки, кисломолочные продукты. Геродиетологи считают, что в этих продуктах содержатся особые пищевые вещества, которые задерживают процессы старения в организме.

Некоторые пожилые люди стараются больше есть растительного масла, поскольку оно обладает антисклеротическим действием. Но и тут важно не переусердствовать, так как, поступая с пищей в избыточном количестве, растительное масло, вернее, содержащиеся в нем полиненасыщенные жирные кислоты, активизирует процесс старения. Поэтому вполне достаточно в день одной столовой ложки любого растительного масла.

И ни капли алкоголя! Алкогольные напитки запрещаются пожилым по многим причинам, и одна из них та, что алкоголь, легко «сгорая» в организме, препятствует тем самым «сгоранию» жира, что неизбежно ведет к тучности.

Киев

ИНФАРКТА МИОКАРДА

На 11—12-й неделе в утреннюю гимнастику включайте те же упражнения, что и в начале третьего месяца, только каждое выполняйте на 3—4 раза больше.

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩАЯ ГИМНАСТИКА С ИНТЕРВАЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ (11—12-я неделя после выписки)

СТОЯ

16. Сделать упражнения 6—13 из комплекса третьего месяца.

17. Подняться по лестнице на один этаж (24—26 ступеней) в среднем темпе. В конце этажа отдохнуть 1,5—2 минуты стоя, можно опереться о перила. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

18. Ноги на ширине плеч, руки с гантелями (по 0,5 кг) вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх — вдох, опустить — выдох. Выполнять упражнение в течение 45—60 секунд. Отдохнуть 1,5—2 минуты. Повторить 2—3 раза.

19. Ноги на ширине ступни, руки на поясе. Подняться на носки, выпрямить спину, локти слегка отвести назад, вернуться в исходное положение. Выполнять упражнение в течение 45—60 секунд. Дыхание произвольное. Отдохнуть 1,5—2 минуты стоя или сидя. Повторить 3—4 раза.

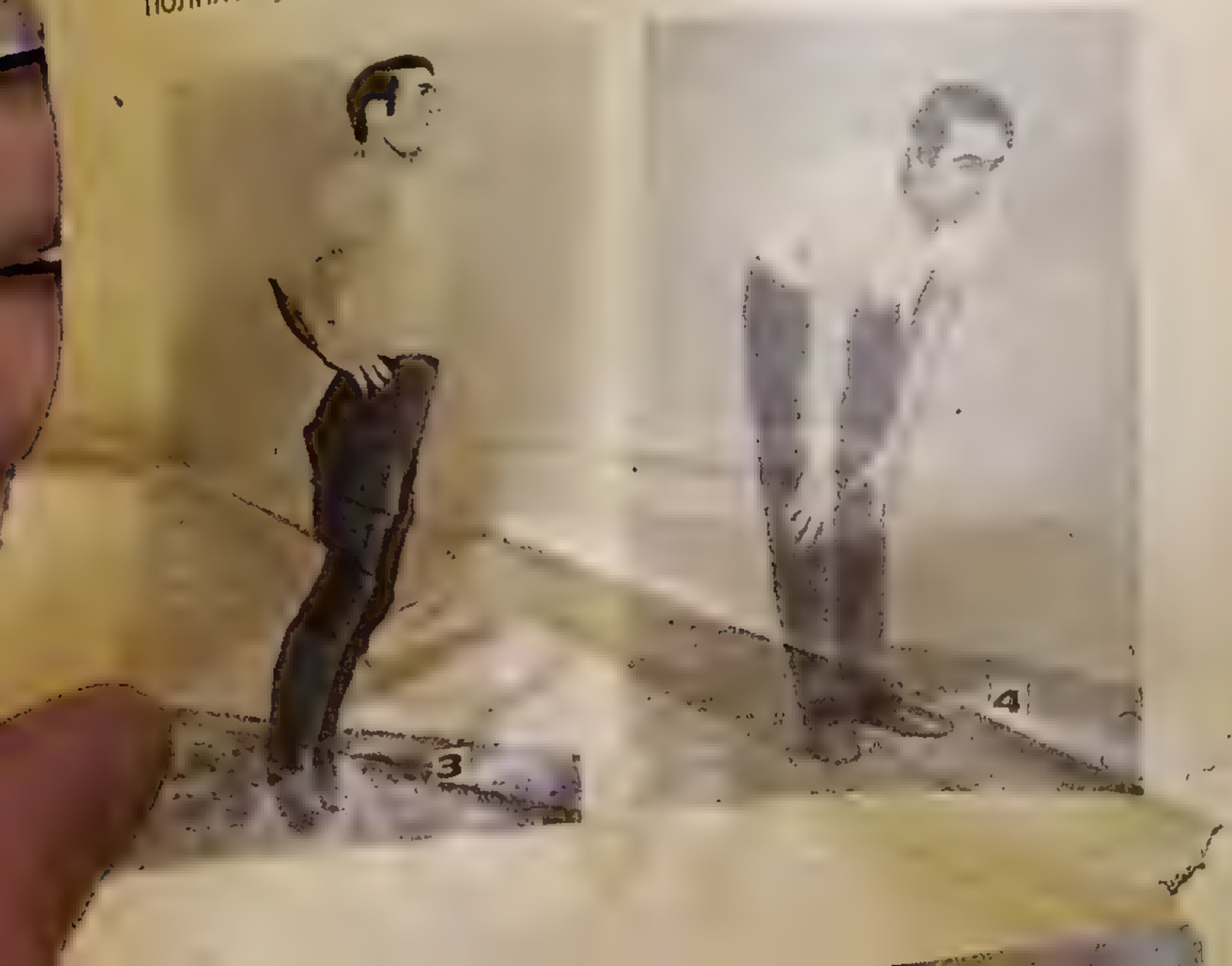
20. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед—вверх—вдох, наклониться вперед, коснуться кистями рук коленей—выдох (фото 4), вернуться в исходное положение—вдох. Повторить 6—8 раз.

21. Сделать из комплекса второго месяца упражнения 29—33; все упражнения, кроме 33, сделать на 3—4 раза больше, чем указано.

В конце третьего месяца (11—12-я неделя после выписки из больницы) можно подниматься по лестнице на три этажа, отдыхать стоя или опираясь о перила по 1,5—2 минуты через каждые 12—14 ступеней

Разрешается переносить до 8—10 килограммов груза на расстояние 3—5 километров. В конце третьего месяца (12-я неделя) можно удлинить прогулки на велосипеде или лыжах (3—4 км) с обязательным отдыхом в течение 2—3 минут в середине и конце пути.

По истечении трех месяцев после выписки из больницы тренировки следует продолжать. Какими должны быть нагрузки, подскажет врач поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера



СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ

НАД ФАКТАМИ, ПРИВОДИМЫМИ В НАУЧНЫХ СООБЩЕНИЯХ, СТАТЬЯХ И ДИССЕРТАЦИЯХ

ПРИЧИНА ДЕТСКИХ КАПРИЗОВ

Как показали исследования американских специалистов, причиной, казалось бы, необъяснимых капризов ребенка, его плохого настроения, отказа от еды, причиной тошноты и даже рвоты может быть пребывание в комнате, где курят. Особенно чувствительны к табачному дыму грудные младенцы.

СИЛА ВНУШЕНИЯ

Испытуемому предлагали, закрыв глаза, представить себе, что в правой руке он сжимает мячик большего, а в левой — меньшего размера. И, когда после этого ему клали в руки два одинаковых мячика, он без колебаний воспринимал левый мячик как меньший.

Этот опыт — подтверждение того, что внушенное и ожидаемое человек может принять за действительное.

ПОЧЕМУ НАДО ЕСТЬ, НЕ ТОРОПЯСЬ?

Сигналы о наступающем насыщении мозг получает не из желудка, а в основном из крови, когда в ней повышается уровень сахара. Но всасывание сахаров пищи происходит медленнее, чем наполнение желудка, поэтому, когда человек ест быстро, эти сигналы запаздывают, и, хотя съедено достаточно, он все еще чувствует голод.

Рисунки А. СЕМЕНОВА

Здоровье советует

Хлеб содержит все питательные вещества, необходимые человеку. В нем есть белки, углеводы, витамины группы В, соли калия, железа, фосфора, магния. Причем он не теряет своих ценных свойств, даже если не был использован сразу. Из черствого хлеба можно приготовить вкусные блюда.

Что можно приготовить из черствого хлеба

ПОТАПЦЫ С ПОМИДОРАМИ (ИЗ УКРАИНСКОЙ КУХНИ)

Пшеничный хлеб нарежьте кусочками толщиной 1 см и обжарьте на масле. Накройте гренки кружочками помидоров, посыпьте тертым сыром и подрумяньте в духовке.

На 200 г пшеничного хлеба: 4 средних помидора, 2 столовые ложки тертого сыра, 1—2 столовые ложки сливочного или растительного масла.

ГРЕНКИ С ТЫКВОЙ, КАПУСТОЙ И СЫРОМ

Нашинкуйте свежую цветную капусту, морковь, тыкву или кабачки, яблоки, зелень. Морковь с добавлением масла, молока тушите до полуготовности. Затем добавьте капусту, кабачки или тыкву и все вместе тушите до готовности. Добавьте мелко нашинкованные яблоки, зелень, а также взбитое яйцо, слегка посолите и хорошо перемешайте. Ломтики пшеничного хлеба намочите в смеси молока и яиц и слегка обжарьте. На обжаренные гренки горкой положите овощи, сверху посыпьте тертым сыром и запеките в духовке.

На 200 г пшеничного хлеба: 2 столовые ложки сливочного масла, 2 яйца, 1/4 маленького кочана капусты, 150 г тыквы или кабачка, 2 небольших яблока, 2 средние моркови, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени (петрушки или укропа), 2 столовые ложки тертого сыра, 1 стакан молока.

СУП С СЫРОМ И ЛУКОМ

Пшеничный и ржаной хлеб залейте водой, через некоторое время отожмите его, добавьте мелко нарубленный поджаренный лук, посолите и потушите две-три минуты в масле. Затем залейте кипятком и варите 15—20 минут. Перед окончанием варки добавьте тертый сыр и, постоянно помешивая, кипятите еще 5—7 минут.

На 200 г хлеба (100 г пшеничного и 100 г ржаного): 1—2 л воды, 100 г сыра, 2 большие луковицы, 2 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу.

МОЛОЧНЫЙ СУП СО ВЗБИТЫМИ ЯЙЦАМИ (ИЗ ИСПАНСКОЙ КУХНИ)

Пшеничный хлеб нарежьте квадратиками, посыпьте сахарным песком и подрумяньте в духовке. Затем положите на дно кастрюли, залейте яично-молочной смесью, посолите и прокипятите. Для приготовления яично-молочной смеси вскипятите молоко и осторожно (при непрерывном помешивании) влейте в него взбитые яйца.

На 200 г пшеничного хлеба: 1 л молока, 1—2 столовые ложки сахарного песка, 4 яйца, соль по вкусу.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ХЛЕБА С ТВОРОГОМ И МОРКОВЬЮ

Пшеничный хлеб нарежьте ломтиками и намочите в молоке. Вареную морковь почистите и натрите на крупной терке. Смешайте хлеб, морковь, творог, яйцо и сахар (или изюм и слегка сваренную курагу). Выложите на сковороду, смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями, запеките в духовке.

На 200 г пшеничного хлеба: 1 стакан молока, 4 средние моркови, 1 яйцо, 200 г творога, 2 столовые ложки сахарного песка (или изюма и кураги), 1 чайная ложка жира, 1 столовая ложка панировочных сухарей, соль по вкусу.

ШАРЛОТКА ИЗ СУХАРЕЙ С ЯБЛОКАМИ

Толченые и просеянные сухари из пшеничного или ржаного хлеба (сухарная мука) прожарьте в масле. Очищенные яблоки нарежьте кусочками, сложите в кастрюльку, добавьте немного воды, засыпьте сахарным песком, тертой цедрой лимона и сварите до мягкости. В форму, смазанную маслом, выложите приготовленную сухарную муку и яблоки: вначале насыпьте ряд обжаренных сухарей, потом — ряд разваренных яблок и так чередуйте до тех пор, пока форма не заполнится. Верх должен быть из сухарей. Все это закройте чистой полотняной салфеткой и положите сверху легкий пресс на 20—25 минут. Затем пресс снимите и шарлотку выпекайте в духовке. Подайте к столу со сливками.

На 2 стакана сухарной муки из пшеничного или ржаного хлеба: 1/2 стакана сахарного песка, 2 столовые ложки сливочного масла, 5 средних яблок, цедра 1/2 лимона.

БИСКВИТ ИЗ СУХАРЕЙ

Толченые сухари из пшеничного или ржаного хлеба залейте молоком, тщательно перемешайте и оставьте на 15 минут. Когда сухари хорошо набухнут, добавьте просеянную муку, крахмал, какао-порошок, корицу и хорошо перемешайте. Яйца, взбитые с сахарным песком, соедините с сухарной массой. Все выложите на противень, покрытый промасленной пергаментной бумагой, и выпекайте в духовке. Выпеченный бисквит можно использовать для приготовления тортов, пирожных, как сладкое блюдо к чаю.

На 3 стакана толченых сухарей из пшеничного или ржаного хлеба: 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки картофельного крахмала, 1 стакан сахарного песка, 7 яиц, полтора стакана молока, 1/2 столовой ложки какао-порошка, 1/2 чайной ложки корицы.

(Из книги «Хлеб в нашем доме». Издательство «Пищевая промышленность», 1981 год)

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

УСПЕШНОГО СТАРТА, ОЛИМПИАДА-80!

НОВЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПРИВИВОК

ПОЛЬЗА И ВРЕД МОЧЕГОННЫХ

ПЛАВАНИЕ В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ

Индекс 70328 Цена 25 коп

26897

УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

Е. В. КУДРЯВЦЕВ,
кандидат
биологических наук

Прыжки или, точнее, подскоки со скакалкой оказывают разностороннее воздействие на организм: активизируя работу сердца и легких, они способствуют тренировке кровообращения и дыхания, развивают прыгучесть, подкость, ловкость. Упражнения с этим снарядом придают особую эмоциональную окраску тренировочным занятиям, делают их более интересными и разнообразными. Поэтому здоровым людям целесообразно включать прыжки со скакалкой в ежедневную гигиеническую гимнастику наряду с другими упражнениями. Пожилым и страдающим хроническими заболеваниями почек, желчного пузыря, опорно-двигательного аппарата предварительно следует посоветоваться со специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Скакалку можно купить в магазине, сделать самому. Веревка или резиновый шнур должны быть достаточно тяжелыми, чтобы полностью вытягиваться во время вращения и описывать наибольшую окружность. Длину скакалки подбирают по росту. Для этого надо, встав на середину шнура, взять его за концы, согнув руки в локтях под ...мым углом, и прижать к туловищу, а кисти повернуть ладонями вверх. Скакалка выбрана правильно, если в этом положении концы шнура можно взять без напряжения **(фото 1).**

Лучше начинать осваивать прыжки без скакалки. Это поможет овладеть мягким приземлением, правильными движениями кистей, сохранять нормальную осанку, равномерно и ритмично дышать.

Исходное положение: ноги поставить прямо, ступни параллельны, плечи развернуты, туловище выпрямлено, руки согнуты в локтях и как бы держат скакалку. Подскоки в темпе примерно 80—120 раз в минуту выполняйте за счет быстрого выпрямления слегка согнутых в коленях ног, делая акцент на разгибании ног в голеностопных суставах **(фото 2).**

Старайтесь прыгать невысоко от пола или земли, не сутультесь, расслабьте мышцы, не участвующие в движении.

Следите за дыханием, не задерживайте его и не дышите очень глубоко. Рекомендуется прыгать так, чтобы на каждый дыхательный цикл (вдох и выдох) приходилось одинаковое число подскоков.

1

2

3

4

5

6

Когда ваши движения станут легкими, непринужденными и вы сможете без особого напряжения прыгать одну-две минуты, переходите к упражнениям со скакалкой.

Запомните: скакалка вращается движениями кистей и отчасти предплечий, плечи же остаются прижатыми к грудной клетке.

1. Двойные подскоки на двух ногах одновременно: на каждые два прыжка один оборот скакалки. 1 — подпрыгните, пронося скакалку под ступнями. 2 — подскок, скакалка над головой. На первых занятиях — 20—30 секунд, через две — четыре недели — 2—3 минуты.

2. Подскоки поочередно на правой и левой ногах: два подскока — на одной ноге (один оборот скакалки), два — на другой **(фото 3).**

3. Бег на месте одновременно с вращением скакалки: старайтесь «бежать» так, чтобы два шага приходились на один оборот скакалки.

4. Подскоки поочередно на правой и левой ногах с одновременным отведением свободной ноги вперед и назад **(фото 4).**

5. Подскоки с вращением скакалки вправо и влево; одна рука держит скакалку сзади, другая — спереди **(фото 5).**

6. Подскоки со скакалкой, складываемой петлей **(фото 6).**

Начинайте тренировки, вращая скакалку вперед. По мере освоения упражнений переходите на прыжки с вращениями скакалки в обратном направлении.

Упражнения можно усложнить, изменяя соотношение между оборотами скакалки и подскоками. Если упражнение 1, например, выполнять так, чтобы один оборот скакалки приходился на каждый подскок, то его тренирующее воздействие на организм заметно возрастет. Еще больших усилий требуют упражнения, когда во время одного подскока скакалка делает два оборота.

Начинать утреннюю гимнастику с прыжков не следует. Вначале походите, проделайте упражнения на развитие гибкости, усиливающие кровообращение (махи руками, вращения их в плечевых суставах, повороты, наклоны и круговые движения туловища, приседания), а также несложные силовые упражнения для мышц рук, ног, корпуса. После прыжков рекомендуются легкий бег, ходьба на месте, упражнения на расслабление.

Фото Вл. КУЗЬМИНА

И. Н. РУЧКИН,
кандидат
медицинских
наук

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ БОЛЕЗНИ БЕХТЕРЕВА

КОМПЛЕКС № 2

Сидя на стуле

1. И.п. — руки на коленях, в руках палка, спина прямая, касается спинки стула, ноги на ширине плеч. Потянуться вверх — вдох, палку положить сзади на плечи — выдох (**фото 1**), палку вверх — вдох, вернуться в и.п.— выдох. Повторить 3—4 раза.

2. И.п. — то же, чуть отодвинуться от спинки стула. Вдохнуть, повернуться вправо, руки с палкой вытянуть перед грудью — выдох (**фото 2**), вернуться в и.п.— вдох. То же в другую сторону. Повторить по 5—6 раз в каждую сторону.

3. И.п. — кисти к плечам, ноги вместе. Круговые движения руками в плечевых суставах по 3—4 раза вперед и назад. Дыхание произвольное.

Стоя на четвереньках

4. Округлить спину — вдох, опустить — выдох. Повторить 6—8 раз.

5. Поднять левую руку и правую ногу вверх — вдох, вернуться в и.п. — выдох. Повторить 4—6 раз. То же другой ногой и рукой (**фото 3**).

Лежа на животе

6. И.п. — руки согнуты в локтях, одна кисть лежит на другой, на них — подбородок, ноги вместе. Попеременно сгибать и разгибать ноги в коленях (**фото 4**). Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз каждой ногой.

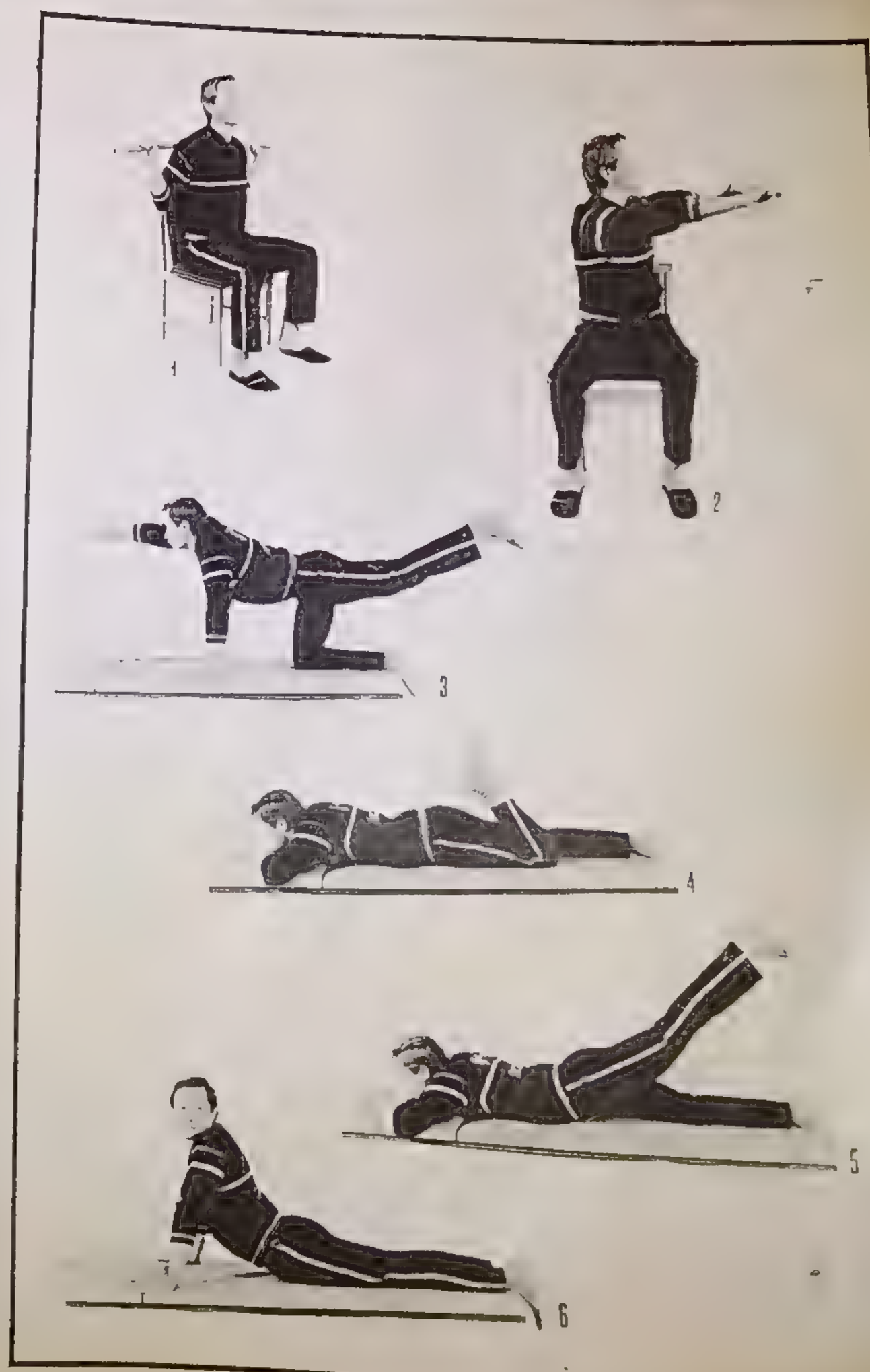
7. И.п. — то же. Поднять левую ногу — вдох (**фото 5**), возвращаясь в и.п. — выдох. Повторить по 4—5 раз попеременно каждой ногой.

8. И.п. — ладони упираются о пол на уровне груди, ноги вместе. Выпрямляя руки, посмотреть через левое плечо на правую пятку — вдох (**фото 6**), вернуться в и.п. — выдох. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз.

Лечь на спину, расслабить все мышцы, отдохнуть 10—15 секунд.

Через два-три месяца количество повторений каждого упражнения увеличивайте до 8—10 раз.

Больные молодого возраста, с незначительным ограничением подвижности с разрешения врача могут приступить к выполнению упражнений комплекса № 3.



См. «Здоровье» № 11 за 1988 год.

УШУ — ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВСЕХ

ЗАНЯТИЕ ШЕСТОЕ

Продолжаем публиковать комплекс упражнений шаолиньской школы ушу.

6. ЛУЧНИК НАТЯГИВАЕТ ТЕТИВУ

Развернуть носок правой ноги и корпус на 180°, правую руку вслед за движением корпуса отвести вправо назад и вверх, рука полусогнута в локте, ребро ладони направлено вверх. Одновременно левой ногой сделать широкий шаг влево, принять позицию наездника. Выпрямить левую руку от пояса влево. Глаза смотрят на левый кулак **(рисунок 6)**.

Примечание: правый локоть развернуть назад, кулак над правым плечом, а не над головой. Левый кулак не выше плеча, плечи слегка отведены назад.

7. ПУШЕЧНЫЙ ВЫСТРЕЛ ИЗ-ПОД КРЫШИ

Развернуть носок левой ноги и пятку правой, а вслед за этим и корпус влево, принять позицию выпада. Одновременно с поворотом корпуса разжать левый кулак, поставить блок левой рукой передо лбом, рука полусогнута в локте, ладонь направлена вперед, пальцы — вправо. Опустить правую руку к поясу и резко выпрямить вперед. Глаза смотрят в пространство перед кулаком **(рисунок 7)**.

Примечание: в момент постановки блока корпус остается развернутым строго влево. В блоке ладонь расположить над и впереди головы, а не над правым или левым плечом. Проводя правую руку возле пояса, необходимо развернуть кулак ребром ладони к себе и только после этого выпрямлять руку.

8. ЛАПА ОПУСКАЮЩЕГОСЯ ДРАКОНА

а) Левой ладонью ударить сверху вниз по запястью правой руки и схватить его, ребро ладони направлено вперед. Немного выпрямить левую ногу и развернуть корпус вправо. Не меняя положения кистей рук, отвести правый кулак вместе с левой рукой вправо возле туловища вниз. Глаза смотрят на левую ладонь **(рисунок 8а)**.

б) Не прекращая движения, правой ногой сделать шаг вперед, придти в позицию выпада. Одновременно развернуть корпус влево, вслед за этим поднять и вывести вперед правый локоть на высоте чуть выше плеча и дальше по дуге придавливающим движением немного вниз. Глаза смотрят на правый локоть **(рисунок 8б)**.

Примечание: шаг правой ногой, разворот корпуса и выведение локтя производятся одновременно. Во время опускания локтя вниз корпус необходимо слегка подать вперед.

9. МОНАХ УДАРЯЕТ В КОЛОКОЛ

а) Выпрямить спину, перенести центр тяжести на левую ногу и выпрямить ее, правой ногой оттолкнуться от земли и поднять ее перед собой, полусогнув в колене **(рисунок 9а)**.

Подпрыгнуть на левой ноге, в прыжке развернуть корпус на 180°, приземлиться на правую ногу, поставив ее на место левой.

б) Приземлившись на правую ногу, опустить на землю левую, принять позицию наездника. Одновременно разжать левую руку, отпустив правый кулак, завести левую руку под правый локоть и оттуда вывести перед собой по дуге так, чтобы ладонь была направлена вверх. Правую руку поднять вверх, провести передо лбом, выпрямить и ударить ею по левой ладони. Глаза смотрят на правый кулак **(рисунок 9б)**.

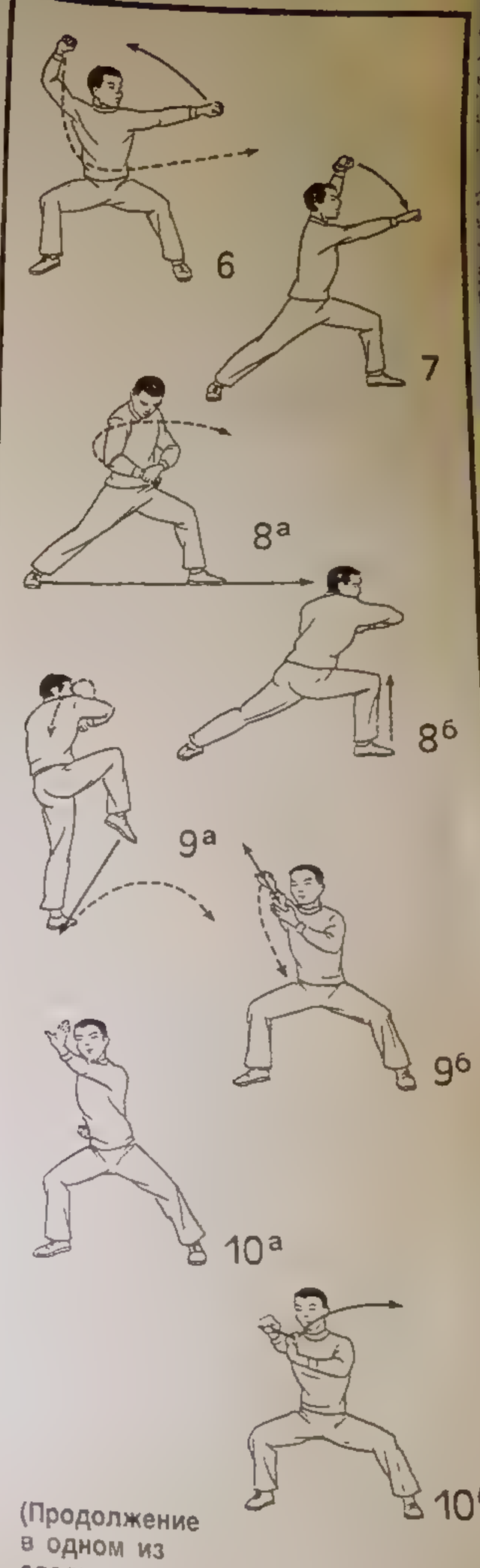
Примечание: разворот корпуса следует выполнять по диагонали. Удар распрямленной рукой по ладони необходимо завершить до окончательного принятия позиции наездника, а не после. Левую ладонь расположить под правым локтем, левое предплечье прижать к туловищу, локоть направлен вниз. Правый кулак на уровне лба.

10. ВДЕВАНИЕ НИТКИ В ИГОЛКУ

а) Полусогнуть правую руку в локте и отвести ее над левой ладонью к поясу, ребро ладони направлено к себе. Одновременно выпрямить левую руку из-под правой, ладонь направлена вперед, большой палец отставлен. При этом слегка приподняться, корпус развернуть немного вправо. Глаза смотрят на левую ладонь **(рисунок 10а)**.

б) Не прекращая движения, выпрямить от пояса правую руку Одновременно согнуть левую руку в локте и отвести к правому плечу, большой палец по-прежнему отставлен, ладонь направлена вправо. Вернуть корпус в прежнее положение, принять позицию наездника. Глаза смотрят на правый кулак **(рисунок 10б)**.

Примечание: отведение правого кулака и выведение левой ладони, равно как и выпрямление правой руки и отведение левой, производятся не по очереди, а синхронно. Ладонь выводится на уровень лба, кулак — на уровень плеча.



(Продолжение в одном из следующих номеров)

К. М. БАРСКИЙ,
востоковед

В. В. СМЕКАЛИН,
мастер спорта

См. «Здоровье» №№ 4,6,7,9,11

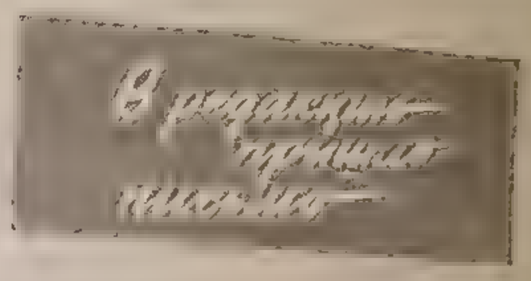
«Многие женщины, которые со мной вместе работают, систематически «разгружаются»: одна два дня подряд ест вымоченный и отваренный без соли рис, другая — кефир или яблоки, а некоторые и вовсе ничего не едят — голодают. Когда я спрашиваю, зачем все это, объясняют по-разному: чтобы похудеть, чтобы вывести из организма шлаки, чтобы лучше выглядеть. Причем я заметила: стоит одной женщине в нашем отделе «сесть на разгрузку», как вслед за ней за компанию начинают «разгружаться» и другие. Прямо эпидемия какая-то!

Желательно, чтобы специалист-диетолог рассказал на страницах журнала, действительно ли разгрузочные дни всем полезны?».

И. Г. СЕМЕНОВА, экономист,
Тула

Ю. П. ПОПОВА,
кандидат
медицинских наук

БЕЗОБИДНА ЛИ РАЗГРУЗКА?



Скажу сразу: если человеку не угрожает полнота, нет никакой необходимости хотя бы на один день нарушать привычный режим питания, лишать себя полноценного завтрака, обеда и ужина. А вот тем, кто быстро набирает лишние килограммы, разгрузки полезны. Разгрузочные дни врачи рекомендуют и тем людям, у которых ожирение уже развилось.

За один разгрузочный день можно потерять 500—800 граммов массы тела, поскольку такие «зигзаги» в питании способствуют своеобразной встряске обмена веществ и активному сгоранию жира, находящегося в подкожной жировой клетчатке.

Однако разгрузочным может быть только один день в неделю, не чаще! Иначе вместо пользы вы нанесете существенный вред организму. Ведь в разгрузочный день мы лишаем себя многих пищевых веществ. Например, в день мясной разгрузки организм не получает витамина С, многих минеральных солей, углеводов, а в день фруктовой разгрузки — белков, жиров, витаминов группы В. Иными словами нарушается принцип сбалансированного питания. Лишние килограммы вы потеряете, но рискуете потерять и здоровье.

Если проводить разгрузочные дни по 2—3, а то и 4 раза в неделю, могут произойти глубокие расстройства обмена веществ, которые и приводят к различным заболеваниям. Например, дефицит витамина А вызывает расстройство зрения («куриная слепота»), у молодых людей может стать причиной отставания в росте, а недостаток в пище железа способствует развитию малокровия.

Итак, как же «разгружаться», чтобы обрести стройность и здоровью не навредить? Это зависит от возраста, состояния здоровья, сопутствующих заболеваний. Поэтому консультация врача не только желательна, но и необходима. Людям молодым (до 19—20 лет), у которых еще не закончился рост, рекомендуются в основном белковые разгрузочные дни (мясные, рыбные, творожные), поскольку белок для их организма — строительный материал, составляющий основу структурных элементов клеток в тканях. Некоторым людям, например, страдающим подагрой, атеросклерозом, наоборот, следует ограничивать мясо. Им подойдут овощные, фруктовые, кефирные дни. А вот больным гастритом или колитом сырые овощи с грубой растительной клетчаткой (капуста, редис, репа, огурцы) противопоказаны в качестве разгрузки. Больным диабетом (если врач разрешит им разгрузки) не рекомендуется есть в разгрузочные дни яблоки, курагу и другие сладкие фрукты.

Приведу раскладку продуктов на разгрузочный день:

МЯСНОЙ — 400 граммов нежирной говядины, сваренной без соли, разделить на 5 равных частей и съесть в течение дня с гарниром: белокочанной капустой, огурцами или помидорами (по 100 граммов). За день разрешается выпить 2 стакана несладкого чая или кофе;

РЫБНЫЙ — 500 граммов нежирной, сваренной без соли рыбы съесть с гарниром: белокочанной капустой, огурцами или помидорами (по 100 граммов) в 5 приемов; 2 стакана несладкого чая или кофе;

ТВОРОЖНЫЙ — 400 граммов нежирного творога и пол-литра кефира в 5 приемов;

КЕФИРНЫЙ ИЛИ МОЛОЧНЫЙ — 1,5 литра кефира или молока в 5 приемов;

ОВОЩНОЙ — 1,5 килограмма любых овощей, кроме картофеля, в 5 приемов; 2 стакана отвара шиповника, чая или кофе без сахара;

ЯБЛОЧНЫЙ — 1,5 килограмма яблок, свежих или запеченных без сахара в 5 приемов; 2 стакана несладкого кофе или чая;

КУРАГА ИЛИ ЧЕРНОСЛИВ — 500 граммов размоченных фруктов в 5 приемов; 2 стакана несладкого чая или кофе.

В письме читательницы затронут еще один вопрос, который нельзя оставить без внимания: голодание во имя выведения «шлаков». Должна ее разочаровать: пользы от кратковременного голодания никакой, хотя оно и не наносит такого непоправимого вреда, как длительное голодание.

Проведенные в Институте питания АМН СССР специальные наблюдения со всей убедительностью показали, что двухдневное голодание не только не освобождает организм от конечных продуктов обмена веществ («шлаков»), но даже, наоборот, способствует накоплению некоторых из них в организме. Это относится, в частности, к солям мочевой кислоты.

А что касается желания хорошо выглядеть, то, изнуряя себя голоданием или неумеренной разгрузкой, достичь этого не удается. Воспользуйтесь вполне доступными и очень эффективными средствами: больше бывайте на свежем воздухе, спите 7—8 часов, не забывайте о физической активности и рациональном питании. Только здоровый образ жизни, разумные ограничения в питании помогут вам сохранить и обрести здоровье, стройность, красоту, хорошее настроение, высокую работоспособность.

Рисунки Э. ДЕСЯТНИК

СПРАВОЧНОЕ БЮРО

251-94-49

Уважаемые родители!

С этого номера мы открываем для вас «Справочное бюро». Задавайте нам любые вопросы, касающиеся здоровья детей и их воспитания, и специалисты ответят вам.

Следующий выпуск «Справочного бюро» — в № 10. В дальнейшем, если новая рубрика вам понравится и вы будете активно задавать вопросы, «Справочное бюро» чаще станет появляться на страницах журнала.

Вопросы задавайте письменно по адресу: 101454, ГСП-4, Москва, А-15, Бумажный проезд, 14. Можно и позвонить по телефону 251-94-49.

Дети и погода

Изменения погоды влияют на детей иногда даже не меньше, а больше, чем на взрослых. Особенно чувствительны к изменениям метеорологических условий ослабленные грудные дети: в предгрозовые часы, в ветреные, сырые, дождливые дни или во время метели они хуже спят, больше капризничают. Метеочувствительность снижается после года и снова повышается в 5—6 и 11—14 лет. (Подробно о метеочувствительности у детей вы прочтете в одном из номеров журнала в будущем году.)

Клизма с анальгином

Такую клизму ребенку дошкольного возраста делают обычно для снижения высокой (выше 38°) температуры, но только по назначению врача. Чтобы она дала эффект, предварительно надо сделать очистительную клизму. Клизма с анальгином должна быть небольшой по объему — примерно 20—30 миллилитров. Анальгин (количество укажет врач, но обычно 1/2 таблетки) тщательно растирают, а затем растворяют в теплой воде. Надо сразу же делать клизму, так как теплая вода лучше всасывается.

Два языка

Отец, решивший обучать свою дочь английскому языку уже с годовалого возраста, спрашивает: не повредит ли девочке, если родители будут разговаривать с ней то по-русски, то по-английски?

Как нам сообщили специалисты, ребенок в раннем детстве легко усваивает два языка, если постоянно слышит в семье, скажем, русскую и узбекскую, русскую и грузинскую, русскую и татарскую речь... С таким же успехом могут быть усвоены и иностранные языки. Однако овладение вторым языком только тогда не тягостно ребенку, когда оно происходит без принуждения, как бы само собой.

Широкое пеленание

Пеленая ребенка, подгузник кладут таким образом, чтобы ножки были несколько разведены. Такая поза способствует более правильному формированию тазобедренных суставов. Для широкого пеленания удобно пользоваться бумажными подгузниками, которые продаются в магазинах фирмы «Детский мир».

Боль в животе у грудного ребенка

Почти у всех детей первых месяцев жизни часто болит живот. Объясняется это тем, что органы пищеварения у них еще недостаточно зрелы, а количество молока, которое потребляет ребенок до трех месяцев, составляет примерно одну пятую массы его тела. Нагрузка, как видите, большая: взрослому пришлось бы выпивать ведро молока в день!

Облегчить боль в животе можно прежде всего, соблюдая режим питания. Перед кормлением на несколько минут следует выкладывать ребенка на живот — в таком положении легче отходят газы. Успокаивает боль согревание живота сложенной в несколько раз и проглаженной горячим утюгом пеленкой.

НЕСЧАСТЬЕ НА ВОДЕ

Е. М. ДОБРОВЕЦКИЙ,
заместитель начальника
отдела организации
профилактической работы
ЦС ОСВОДа РСФСР

Когда читаешь сводки, поступающие к нам, в Центральный Совет ОСВОДа РСФСР, хочется просто криком кричать: «Родители! Как вы могли оставить маленького ребенка одного у воды?»

Вода неизменно притягивает к себе детей. Видели ли вы когда-нибудь ребенка, который бы спокойно обошел лужу? Всем нам приходилось наблюдать детские игры возле заполненных водой канав или ручейков талой воды. А уж если водоемы побольше, то дети в них не только бумажные кораблики пускают, но и сами отправляются в плавание. На чем? Да на чем угодно.

Вот сообщение из Карелии: десятилетний мальчик решил поплавать по озеру на автомобильной камере. Соскользнул с нее, упал в воду и утонул. Беспечно доверились камере три девочки 12—13 лет. Камера лопнула, и все трое утонули. Это случилось в Краснодарском крае.

Дети, не располагая жизненным опытом, способны на самые рискованные поступки, опасности они не осознают. И этого часто не учитывают взрослые.

Минувшим летом в Ногинске Московской области буквально рядом с домом утонула в бочке с водой трехлетняя девочка. В поселке Крюково на даче у бабушки утонул в яме с водой шестилетний мальчик...

Многие родители совершают непоправимую ошибку, преувеличивая «плавательные» возможности своих детей. Ребенок, научившийся кое-как держаться на воде и проплывать несколько метров, требует к себе даже большего внимания, чем вообще не умеющий плавать! Ведь если вы не научили своего ребенка плавать раньше, чем ходить, и он начисто утратил заложенный в нем самой природой плавательный инстинкт, то потребуется немало времени, чтобы он научился хорошо плавать.

Лучше всего, если его обучением будет заниматься тренер или инструктор по плаванию. Но очень многое здесь зависит и от родителей.

Дети бесстрашно входят в воду, а тонут чаще всего от страха. Постарайтесь же помочь ребенку не теряться в неожиданных ситуациях, но при этом решительно пресекайте всякую браваду. Детям с самого раннего возраста необходимо внушать, что осторожность — это не трусость, а обязательная норма поведения у воды и на воде. Ребенок должен понимать, что одно лишь умение плавать еще не является полной гарантией его безопасности на воде.

Нельзя разрешать ему заплывать на дальние расстояния до тех пор, пока он не научится спокойно и правильно дышать в воде, отдыхать, лежа на спине или меняя стиль плавания, нырять.

Обучите детей нырять, длительно оставаться под водой, выполнять различные перевороты под водой. Эти упражнения — превосходная тренировка органов дыхания и вестибулярного аппарата. Они также формируют способность не терять самообладания при неожиданном погружении или падении в воду.

Очень важно, чтобы у детей было ясное представление о реальных и мнимых опасностях. Они должны знать, что рискуют жизнью, ныряя в непроверенных местах или купаясь вблизи шлюзов, плотин и других гидротехнических сооружений, где возникают сильные водовороты, способные затянуть пловца на глубину. Но надо знать и то, что водоворот, возникающий в местах, где течение реки проходит над каким-либо подводным препятствием, опасности не представляет. Такие естественные водовороты хорошо плавающий легко преодолевает, плывя по течению без остановки.

Ребенка следует психологически подготовить к тому, что в воде может возникнуть судорога. Ее бояться не надо. Если свело ногу, ее следует максимально расслабить и, не нагружая, плыть к берегу.

Немало трагических происшествий связано с нарушением правил пользования так называемыми маломерными плавательными средствами — лодками, катерами. Вспоминается такой случай: ученик 6-го класса решил прокатить на моторной лодке своих друзей. В лодку уселось 11 ребят. Но, как только перегруженное суденышко отошло от берега, неопытный судоводитель не сумел справиться с управлением и поставил лодку бортом к волне. Она перевернулась, дети оказались в воде. Помощь подоспела не сразу, и 4 девочки утонули.

Совершенно непростительно, что и взрослые нарушают правила пользования такими судами: берут в лодку детей младше 7 лет (этого делать нельзя!), перегружают лодки, превышают скорость.

Житель поселка Пелым Свердловской области, усадив в моторную лодку троих маленьких детей, отплыл от берега. Лодка развила недопустимо большую скорость, наскочила на затопленное бревно и перевернулась. Дети, оказавшись в воде, мгновенно пошли ко дну. Спасти их не удалось.

Крайне опасно, когда у воды появляется пьяный человек! Это не только дурной пример для детей, но и прямая угроза их жизни.

Минувшим летом в Карелии семья — папа, мама, двухлетняя дочь и четырехлетний сын отправились в выходной день к озеру. Завтракая на лоне природы, родители выпили. Опьянев, поссорились; мать, забыв о детях, ушла домой, отец тоже «отключился». Оставленные без присмотра малыши вошли в воду и утонули.

И еще один случай: житель села Б. Приютное Петуховского района Курганской области, будучи в нетрезвом состоянии, усадил в самодельную деревянную лодку 6-летних дочь и племянника и отправился с ними на рыбалку. Лодка перевернулась, и все трое погибли.

Надо ли продолжать? Надо ли рассказывать о сотнях подобных случаев?

Да, их много. А могло не быть ни одного! И не будет, если и родители, и все, кому доверена организация отдыха детей у воды, и все мы, взрослые, проявим должную настороженность.

Здоровье — ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Какая неосторожная мама!

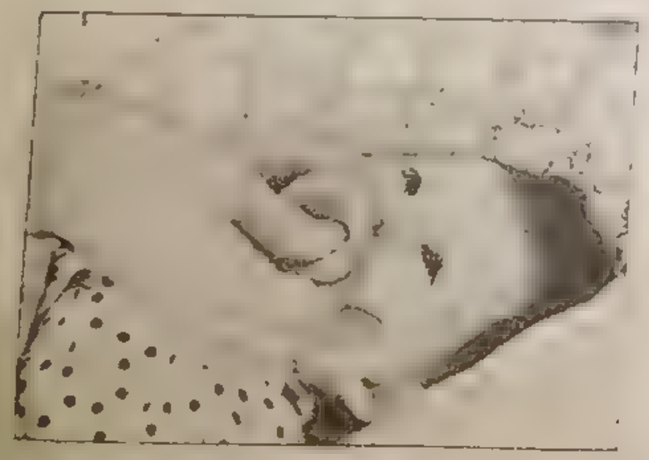
Так сказал педиатр, когда мы прочли ему письмо читательницы Н., которая сообщила: «Моему ребенку назначили спиртовой раствор витамина D, но как только я начинаю капать ему в ротик, он подымает крик, особенно если нечаянно накапаешь побольше. Что делать?»

Во-первых, давать ребенку только то количество капель, которое назначил врач, ибо передозировка витамина D небезопасна. И, во-вторых, не капать его в рот, а давать в ложечке грудного молока или молочной смеси. Так надо поступать потому, что спиртовой раствор вызывает ожог слизистой оболочки рта. Так что ребенок был вправе протестовать!

У малыша насморк

Скопившаяся слизь мешает ему дышать. Отсосать ее можно, воспользовавшись маленьким резиновым баллончиком (№ 1). Предварительно вымойте его, ополосните под проточной водой и наконечник смажьте любым растительным маслом. Сжав грушу, осторожно введите ее в одну ноздрю, зажав другую пальцем, а затем постепенно разжимая, медленно выводите баллон. Точно так же очистите другую ноздрю.

Процедура совершенно безболезненна. Она пройдет успешнее, если предварительно на 1—2 минуты ввести в носовые ходы ватные фитильки, пропитанные рекомендованными врачом каплями, например, 2% раствором эфедрина. Смочив фитилек, его надо слегка отжать.



Не спорьте — игрушки нужны!

«У нас с мужем спор: я считаю, что надо покупать ребенку игрушки, а он говорит, что не надо. Кто прав?»

Отвечаем — ребенку игрушки нужны, даже необходимы, но они должны соответствовать его возрасту. О том, какие и сколько, вы сможете прочесть в № 10 нашего журнала за этот год.

С какого возраста учить детей рисовать?

Специалисты по дошкольному воспитанию советуют: когда ребенку пойдет второй год, гуляя с ним, дайте ему палочку, и покажите, как можно чертить ею линии на песке, на снегу. С карандашом его рука еще не справится, но дома он будет с интересом наблюдать, как что-то несложное рисует взрослый.

Сам взяться за кисть (кисточкой и красками ребенку рисовать легче, чем карандашом) ребенок может на третьем году. К этому времени дайте ему и пластилин, а еще лучше — мягкую глину.

„Родился в рубашке"

Нас спрашивают: почему «родиться в рубашке» считается счастливой приметой.

По этому поводу в книге А. И. Брусиловского «Жизнь до рождения» (Москва, «Знание», 1984) вы можете прочесть следующее:

«Видимо, тому, кто на самом деле «родился в рубашке», то есть появился на свет в оболочках последа, действительно, невероятно повезло с самого начала, если он остался жив. «В рубашке» можно было и погибнуть».

Ведь, если по каким-то причинам нарушается нормальная последовательность родов и плод рождается вместе с оболочками, он может в них задохнуться. Так что счастливой эту примету не сочтешь, и реальных оснований она под собой не имеет.

мог уснуть. Что делать, чтобы этого избежать?

— Старайтесь бóльшую часть жидкости выпивать утром и днем, а после 6 часов вечера вообще не пить.

Возьмите за правило 3 раза в день за 20 минут до еды выпивать по полстакана отвара брусничного листа, полевого хвоща или толокнянки (медвежье ушко). Травы вы можете купить в аптеке и заваривать любую из них отдельно или вместе с пустырником, зверобоем или крапивой. Эти отвары обладают не только мочегонным, но и противовоспалительным эффектом.

— Скажите, пожалуйста, нет ли такого лекарства, с помощью которого можно было бы уменьшить аденому?

— К сожалению, еще нигде в мире нет таких препаратов. Повторяю, единственное радикальное средство излечения — хирургическая операция. Но сейчас вам можно пока ограничиться лекарственной терапией.

Я вам назначу медикаменты, которые будут способствовать улучшению циркуляции крови и лимфы в органах малого таза, предотвратят застойные явления в области шейки мочевого пузыря и простаты, замедлят рост аденомы.

Но хочу вас предупредить, поскольку аденома будет расти, через некоторое время в мочевом пузыре появится остаточная моча, и тогда придется решаться на операцию. Иначе может развиться воспалительное заболевание почек (пиелонефрит) или острая задержка мочи, требующая немедленной хирургической помощи в виде дренирования мочевого пузыря для оттока мочи. И в этом случае операцию придется делить на два этапа, причем второй — удаление аденомы — можно будет выполнить не ранее чем через 3—4 месяца. Кроме того, острая задержка мочи может развиться в тот момент, когда вы будете за городом, в поезде — одним словом, в тех условиях, когда квалифицированную помощь невозможно оказать быстро, а это очень опасно.

— А по каким признакам я смогу определить, что состояние мое ухудшилось?

— По нарушению мочеиспускания. И установить степень этого нарушения вы сможете сами. Определив объем мочи, выделенной за один раз (например, 200 миллилитров), и время мочеиспускания (например, 40 секунд), вы разделите первый показатель на второй. Если полученная величина менее 10 миллилитров в секунду — значит, мочеиспускание затруднено. Чем эта цифра меньше (в нашем примере она равна 5), тем больше затруднено мочеиспускание.

Это, конечно, далеко не точный метод. Поэтому вам обязательно надо раз в 5—6 месяцев приходить на прием к урологу в поликлинику.

А если вдруг разовьется острая задержка мочеиспускания, немедленно вызывайте «Скорую». И, повторяю, ориентируйтесь в будущем на операцию.

— Я слышал, что аденому удаляют через мочеиспускательный канал, ведь это же более простая операция. Может быть, меня можно будет оперировать этим методом?

— Да, сейчас разработана трансуретральная (через уретру — мочеиспускательный канал) резекция аденомы, которая выполняется без вскрытия мочевого пузыря. Но она так же, как и традиционная операция, делается под общей анестезией. И противопоказания для этой операции те же, что и при аденомэктомии. Кроме того, трансуретральная резекция выполнима только при аденоме небольшого размера. Так что выбирать метод хирургического вмешательства будет уролог лишь тогда, когда вы решитесь на операцию

Репортаж с консультативного приема вела кандидат медицинских наук Т. А. ЯППО

СПИД — ЧУМА XX ВЕКА

Всесоюзный научно-исследовательский центр профилактической медицины Минздрава СССР совместно с редакциями «Медицинской газеты» и журнала «Здоровье» объявляют Всесоюзный конкурс плакатов на тему «СПИД — чума XX века».

К участию в конкурсе приглашаются члены Союза художников СССР, его молодежного объединения, студенты художественных вузов страны.

В плакатах необходимо в образной форме отразить следующие положения.

СПИД — заболевание неизлечимое.

Основные меры профилактики СПИДа (пользование презервативом, наличие постоянного полового партнера).

Основные группы риска (наркоманы, проститутки, гомосексуалисты, бисексуалисты).

Пути передачи СПИДа: половой, при попадании вируса ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) в кровь, внутриутробное заражение плода.

СПИД не передается: через пищу, воду, при кашле и чихании, при пользовании общей посудой и туалетом, при рукопожатиях и поцелуях.

На конкурс принимаются работы, удовлетворяющие следующим требованиям: оригиналы размером 60×90 см должны быть обязательно наклеены на картон. На оборотной стороне следует указать фамилию, имя, отчество, год рождения, наличие детей, почтовый индекс, адрес, телефон.

Срок представления конкурсных работ до 1 ноября 1988 года. Работы, опоздавшие к этому сроку, рассматриваться не будут.

Итоги конкурса будут подведены до 1 января 1989 года. Авторам лучших плакатов присуждаются денежные премии:

1-я премия — 500 рублей.
2-я премия (две) — по 250 рублей.
3-я премия (две) — по 100 рублей.

Отмеченные жюри работы будут опубликованы в журнале «Здоровье». Сообщение об итогах конкурса будет также опубликовано и в «Медицинской газете».

Плакаты с пометкой «На конкурс» высылайте по адресу: 101829, Москва, ул. Кирова, д.42. Отдел пропаганды здорового образа жизни ВНИЦПМ Минздрава СССР.

Работы не возвращаются. Автор плаката может забрать его в течение года.

Д. А. МУРАВЬЕВА,
профессор

Испокон веков в народной медицине всех стран растения, обладающие избирательным действием на сердце, занимали одно из главных мест. В русской народной медицине для этой цели издавна применялись ландыш и горицвет.

Первой из лекарственных растений, оказывающих воздействие на сердце, подверглась научному изучению наперстянка пурпуровая, произрастающая в Западной Европе. Длительные клинические наблюдения, проведенные английским ученым Уатерингом, дали ему основание в 1775 году написать о наперстянке: «Эта трава имеет такое действие на сердце, какое не свойственно ни одному из существующих у нас средств. И это действие может быть обращено к пользе больного».

Использование наперстянки для лечения сердечных заболеваний шло негладко из-за частых отравлений этим препаратом, вызванных незнанием лечебных доз и кумулятивных свойств наперстянки, то есть ее способности накапливаться в организме. Из-за этого наперстянку то исключали, то вновь включали в европейские фармакопеи. Отечественные врачи высоко ценили это лекарственное растение. Великий русский клиницист С. П. Боткин называл «наперстяночную траву» ценнейшим лекарственным средством. Им же была внесена ясность и в вопрос о лечебных дозировках наперстянки.

Попытка извлечь из этого растения действующие вещества — сердечные гликозиды — относится к началу XIX века. Долгое время их химический состав не поддавался полной расшифровке. И только благодаря инструментальной вооруженности методов исследования природных веществ удалось выделить в чистом виде и узнать строение и свойства многих сердечных гликозидов. Существенный вклад в этот процесс внесли специалисты ВНИИ лекарственных растений, ВНИИ химии и технологии лекарственных средств, институтов Академий наук Грузинской ССР и Узбекской ССР.

Подобно всем природным гликозидам, сердечные гликозиды (их называют еще карденолидами) состоят из агликона и сахаристого компонента. Агликон, или генин, является носителем кардиотонической активности. Сахаристый остаток не обладает этим действием, но от него зависит быстрота выведения гликозида из организма, а следовательно, в определенном смысле и степень его биологической активности. По последним данным, сахаристый компонент в карденолидах представлен более чем 30 простыми сахарами (моносахаридами), причем многие из них присущи только сердечным гликозидам — дигитоксоза, дигиталоза, цимароза.

По своей химической природе генины сердечных гликозидов относятся к природным стероидам, то есть по структуре они близки половым гормонам, холестерину, желчным кислотам, гормонам коры надпочечников.

Карденолиды оказывают специфическое воздействие не только на миокард, но и на коронарный и легочный кровоток, на кровоток в печени и портальной системе, на артериальное и венозное давление, на диурез.

Сердечные гликозиды обладают еще одной весьма существенной особенностью: они накапливаются в сердечной мышце. Вот почему дозы и продолжительность лечения строго индивидуальны.

Отечественная медицина располагает значительным количеством клинически апробированных официальных препаратов, получаемых из наперстянки, горицвета, ландыша и строфанта.

НАПЕРСТЯНКА ПУРПУРОВАЯ до 1914 года в нашу страну импортировалась. Сейчас освоена агротехника не только наперстянки пурпуровой, но и другого ценного вида — наперстянки шерстистой, родина которой — Балканы. Из отечественных видов детально изучены наперстянка крупноцветковая с Приуралья и ржавая, произрастающая в Закавказье. Каждый вид наперстянки имеет свой характерный облик и различается окраской наперстковидных цветков, их размерами, количеством и скученностью в кистевидных соцветиях.

Из листьев наперстянки пурпуровой и крупноцветковой получают в кристаллическом виде индивидуальные гликозиды дигитоксин и гитоксин, а также сумму всех гликозидов под названием кордигид. Препараты выпускают в порошках, таблетках и свечах (суппозиториях). По предписанию врача аптека может изготовлять настой, который вводят в клизмах.

Из листьев наперстянки шерстистой извлекают индивидуальные гликозиды дигоксин, целанид и ацетилдигитоксин в кристаллическом виде. Поскольку все они обладают относительно небольшим (по сравнению с наперстянкой пурпуровой) кумулятивным эффектом, их производят в таблетках, а также в ампулах для инъекций. Такой препарат, как лантозид (спиртовой раствор суммы гликозидов), выпускают в виде капель для приема внутрь и микроклизм.

Из листьев наперстянки ржавой изготавливают препарат дигален-нео. Он представляет собой жидкое извлечение, содержащее всю сумму гликозидов, освобожденных от балластных веществ. Препарат применяется для инъекций под кожу и в виде капель. По своим свойствам он близок к препаратам наперстянки пурпуровой.

ГОРИЦВЕТ ВЕСЕННИЙ, называемый также адонисом за красоту ярко-желтых цветков в честь греческого мифологического бога Адониса,— одно из первых весенних растений лесостепной и степной зоны. В научной медицине горицвет впервые стали использовать в клинике С. П. Боткина в 1880 году. Гликозиды горицвета химически близки к ценнейшему гликозиду — строфантину; они быстро всасываются и не имеют кумулятивного эффекта. Из травы горицвета готовят настой, а на заводах — препарат адонизид (жидкий и в таблетках), содержащий сумму гликозидов, очищенную от балластных веществ. Применяют горицвет преимущественно при легких формах хронической недостаточности кровообращения и неврозах сердца. По этой причине настой горицвета входит в успокаивающую микстуру Бехтерева, в микстуру с настойками валерианы и пустырника, а адонизид — в состав кардиовалена вместе с соком желтушника, а также настойкой валерианы, экстрактом боярышника, камфорой и натрия бромидом.

ДОМАШНЯЯ УНИФОРМА

Для многих женщин — это старый халат и разношенные тапочки. «А кто меня видит дома?» — оправдываются они. Муж, дети, родители и родственники почему-то в расчет не идут. Вот если семья ждет гостей, например, сослуживцев, которые хозяйку привыкли видеть всегда подтянутой и привлекательной, тогда другое дело. А для своих домашних стоит ли стараться? Кашу ребенку можно сварить и в ночной рубашке, не причесавшись. Ужин подать в халате, подвязавшись кухонным полотенцем вместо фартука...

Но не потому ли муж сел за стол в майке и в вытянутых на коленках старых тренировочных штанах, а взрослый сын разгуливает весь день в трусах... Не потому ли они с таким пренебрежением относятся к своему внешнему виду, что изо дня в день видят неприбранной хранительницу домашнего очага?

Социологи заметили, что от того, как выглядит женщина, в немалой степени зависит атмосфера в доме. Муж, садясь за стол с опрятной, причесанной, подтянутой женой, не отгородится от нее газетой, будет внимателен, не забудет и поблагодарить. Сын или дочь не позволят себе не прореагировать на просьбу матери тщательно вытирать ноги о коврик, если постоянно видят ее в отглаженном, нарядном домашнем платье.

Да, да, именно в платье! Халат надевайте только для того, чтобы совершить утренний или вечерний туалет. Не поддавайтесь искушению носить его днем.

Домашняя одежда должна легко стираться, просто гладиться, быть просторной, легкой для лета, достаточно теплой для зимы. И очень неплохо, если цвет вашего платья гармонирует с интерьером. Совсем не обязательно заказывать домашний туалет в ателье. Попробуйте сшить его сами по выкройке, которую мы дадим в следующем выпуске.

О. ЛАПУТИНА

ДЕВУШКА СПЕШИТ НА СВИДАНИЕ

Хорошо, если свидание назначено на вечер выходного дня. Тогда можно не спеша тщательно привести себя в порядок: вымыть голову, сделать прическу, погладить платье, почистить обувь, заняться лицом. Но как за полчаса превратиться из Золушки в Василису-прекрасную, если приглашение в театр или погулять поступило неожиданно? Перенести встречу на более поздний срок? Отказаться от свидания вовсе? Ни в коем случае! Врач-косметолог О. С. РОЖДЕСТВЕНСКАЯ советует поступить так.

Когда нет времени вымыть голову, а волосы грязные, можно применить «сухое мытье» — посыпать волосы тальком, крахмалом или мукой, взбить их, как во время мытья, и через 5—10 минут протереть сухим полотенцем, остатки муки удалить частым гребнем или щеткой.

Кожа посвежеет, если протереть ее кусочком льда из холодильника. Лучше, если лед будет приготовлен заранее из отвара мяты, липового цвета, ромашки, шалфея. Одну столовую ложку любого сырья прокипятите 15 минут в пол-литре воды, оставьте на час настаиваться, затем процедите, налейте в формочки для льда и поставьте в морозильное отделение холодильника.

Чтобы уменьшить отеки на веках, положите на них на 15—20 минут завернутую в марлевые салфетки кашицу из свежего тертого картофеля. Можно сделать также холодные примочки из отвара чая, ромашки, липового цвета.

Жирная пористая кожа лица станет бархатной и матовой после 10-минутной маски из одного взбитого белка с добавлением 1 чайной ложки лимонного сока. Улучшит цвет лица, уменьшит жирность кожи маска из сока огурцов, помидоров, черной или красной смородины, земляники, клубники, которую следует нанести на кожу на 15—20 минут.

Необходимо привести в порядок и руки. Если вы чистили овощи и ягоды, потрите пальцы ломтиком лимона или порошком лимонной кислоты, и чернота исчезнет. Остатки лака на ногтях можно снять не только с помощью специальной жидкости. Если ее нет, нанесите на ногти слой лака, а затем снимите его ваткой.

И последнее: не надевайте туфли «прямо из магазина». Они могут натереть ногу и испортить вам настроение на весь вечер. Купив новые туфли, не убирайте их до случая, а сразу же попробуйте походить в них по дому 2—3 вечера подряд.

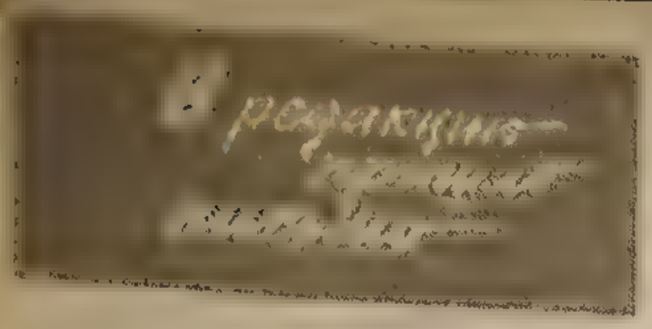
ЛОСЬОН СОБСТВЕННОГО ИЗГОТОВЛЕНИЯ

Этот лосьон можно приготовить из листьев алоэ, в мякоти которых содержится много эфирных масел, витаминов и ферментов. Такой лосьон особенно полезен пожилым женщинам с увядающей сухой кожей. Приготовить его несложно. Следует только заранее срезать несколько крупных листьев алоэ, помыть их и положить в поддон холодильной камеры на 7—10 дней, лучше в миску или тарелку, так как в полиэтиленовом пакете листья могут начать портиться.

Когда вы соберетесь делать лосьон, выньте из холодильника 2—3 крупных листа, которые должны весить не менее 100 граммов, вымойте их, залейте 1—1,5 литра холодной воды и оставьте на 2 часа. Затем поставьте кастрюлю на слабый огонь и поварите 5 минут после закипания. Отвар остудите, процедите, перелейте в бутылку и храните в холодильнике.

Этим лосьоном протирайте лицо и шею. Не забудьте на еще влажную кожу нанести питательный крем.

С. Н. АБРАМОВ,
кандидат медицинских наук



«Мы живем вдвоем с сыном, ему 9 лет. С мужем развелась давно, и он совсем забыл о ребенке. А мне, как и каждой женщине, хочется иметь семью, чтобы у мальчика был отец. Слышала, что существует служба знакомства. Расскажите, где она есть, как пользоваться ее услугами и может ли она мне помочь?»

В. А., Свердловск

ЧТОБЫ ВСТРЕТИЛИСЬ ДВА ОДИНОЧЕСТВА...

С этим письмом мы обратились к начальнику Главного управления непроизводственных бытовых услуг Министерства бытового обслуживания населения РСФСР М. Ф. ШАТСКОМУ. Вот что он рассказал:

— Что касается последнего вопроса, а он для читательницы, видимо, главный, то однозначно на него ответить трудно, так как не совсем ясно, какая помощь имеется в виду. Найти мужа, жену служба знакомства не может да и не должна. Но она стремится помочь одиноким людям в расширении круга общения, в организации знакомства, которое, может быть, и станет прологом создания семьи. В Москве, например, эта служба так и называется — Служба содействия одиноким людям.

Впервые обращаясь сюда, человек заполняет карточку, где указывает год рождения, образование, специальность, наличие и возраст детей, место жительства и жилищные условия. А на обороте карточки — требования, которые он предъявляет к потенциальному спутнику жизни. Эта карточка ставится в картотеку под определенным номером. Фамилия, имя и адрес абонента известны только сотрудникам службы, картотека анонимна — тем самым исключается возможность шуток, а иногда и злословия.

Номерами подписываются и объявления в печати, которые служба знакомства публикует по желанию абонентов в вечерних газетах.

В некоторых городах, например, Риге, Ленинграде, Одессе, Баку, Вильнюсе газеты принимают объявления непосредственно от граждан. Человек указывает свой адрес или почтовое отделение и сам получает отклики на свое объявление. Как правило, их бывает много, до нескольких сотен, и далеко не все они серьезны. Разобраться в этом потоке, представить себе, кто стоит за письмом, бывает трудно.

А если письма приходят в адрес службы знакомства, то ее работники анализируют их и отбирают десять — двадцать, заслуживающих внимания.

В Новосибирской службе знакомств применяется ЭВМ. Конечно, это не электронная сваха, а техническое средство, облегчающее анализ поступившей информации.

Помощь одиноким людям — дело, конечно, очень тонкое, сложное, и для работы в этой службе нужны люди, обладающие профессиональными знаниями. Мы стараемся подбирать в качестве консультантов специалистов-психологов. Работают у нас и юристы, педагоги, культпросветработники. Все они — энтузиасты, старающиеся помочь как можно большему числу людей. И делают это весьма тактично.

Служба знакомства сейчас создана в 37 городах РСФСР. Кстати, есть она и в Свердловске, где живет читательница, приславшая письмо. Она может туда обратиться по адресу: 620040, Свердловск, пер. Калиновский, 3.

Назову и другие адреса:

656056, Барнаул, ул. Никитина, 28;
308600, Белгород, ул. Народная, 70;
241029, Брянск, ул. Полесская, 8-а;
104120, Волжский, ул. Карбышева, 82;
394062, Воронеж, ул. Южно-Маравская, 30;
690014, Владивосток, просп. Красного Знамени, 51-а;
664050, Иркутск, пр. Карл-Маркс-Штадт, 68, кв. 301;
420021, Казань, ул. Парижской Коммуны, 10;
236000, Калининград (обл.), ул. Коммунальная, 54-а;
170005, Калинин, ул. Е. Фарафоновой, 43-б;
248000, Калуга, ул. Гагарина, 11;
650000, Кемерово, просп. Химиков, 4;
610035, Киров, ул. Свердлова, 27;
156000, Кострома, ул. Новосельская, 15;
660017, Красноярск, ул. Дубровинского, 106;
443030, Куйбышев, ул. Красноармейская, 135;
640027, Курган, ул. Дзержинского, 52;
398043, Липецк, ул. Циолковского, 37/2;
113326, Москва, ул. Пятницкая, 40;
630105, Новосибирск, Красный просп., 88;
644099, Омск, ул. Гусарова, 22;
440000, Пенза, ул. Ленина, 12, кв. 1;
185000, Петрозаводск, ул. Калинина, 8;
344040, Ростов-на-Дону, ул. Лермонтовская, 11;
430000, Саранск, ул. Рабочая, 13, кв. 1;
410169, Саратов, просп. Строителей, 4-а;
214000, Смоленск, ул. Глинки, 4-а;
164500, Северодвинск, ул. Ломоносова, 75;
625003, Тюмень, ул. Республики, 30;
445036, Тольятти, Ленинский просп., 15/30;
426000, Устинов, ул. Красная, 131-а;
432017, Ульяновск, ул. Минаева, 8;
450079, Уфа, ул. 50-летия Октября, ред. газеты «Вечерняя Уфа»;
680021, Хабаровск, ул. Первомайская, 18;
454091, Челябинск, ул. Худякова, 6;
428022, Чебоксары, ул. Калинина, 101.

К помощи службы знакомства в разных городах обращаются примерно 25 тысяч человек в год, и каждый десятый из них находит свою судьбу.

И. ПАВЛЕНКО

Активный досуг семьи

Рисунки Г. ДАЛУДЫ

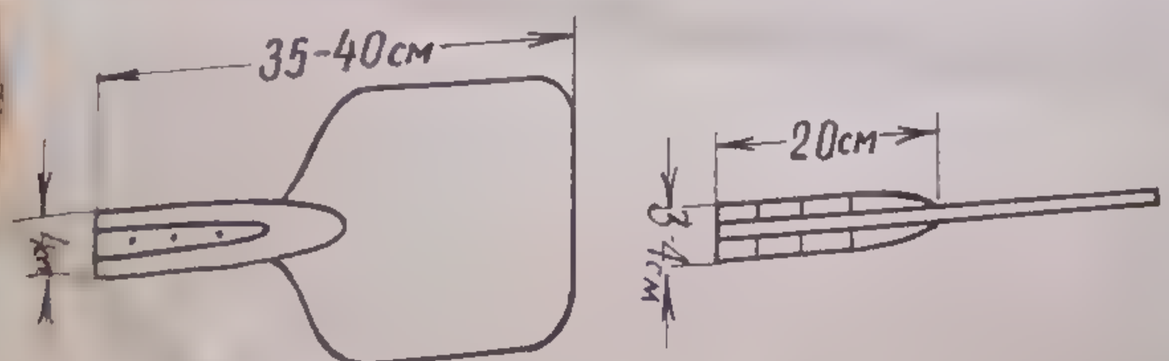
ИГРА, ДОСТУПНАЯ КАЖДОМУ

В малый теннис играют на любом участке — на асфальтированной или земляной площадке, на поляне, если трава невысокая, на широкой лесной тропе.

Размеры поля указаны на рисунке, но вполне допустимы и варианты, лишь бы площадки были одинаковы. На асфальте линии можно провести мелом, углем, кусочком кирпича, а землю разметить неглубокими желобками. Чтобы они были лучше заметны, насыпьте в них битый кирпич, мел, песок.

Сетка годится любая — волейбольная, рыболовная; натягивают и просто тесьму или веревку. Мячик — теннисный или резиновый примерно такого же размера. Можно играть ракеткой для настольного тенниса. Однако она маловата и легка, поэтому лучше изготовить специальную ракетку.

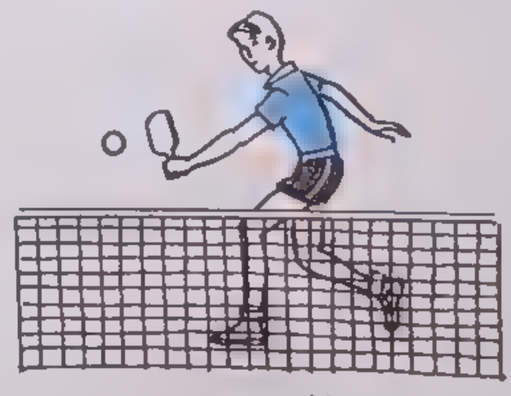
Возьмите кусок толстой фанеры, выпилите из нее квадрат и закруглите края. С одной стороны оставьте «язык» шириной в 4, длиной в 20 сантиметров. С обеих сторон на него прибейте или приклейте две планки, аккуратно обстрогайте их и зачистите наждачной бумагой. Если нет толстой фанеры, можно сделать ракетку из тонкой, сбив ее в два слоя, или из широкой доски.



Прежде чем приступить к игре, надо овладеть правильным ударом, чтобы уметь послать мяч в нужном направлении. Полет мяча зависит от того, под каким углом держат ракетку. Постарайтесь 20—30 раз подбить ракеткой мяч так, чтобы он не падал на землю. Усложните упражнение и подбивайте мяч то одной, то другой стороной ракетки. Нарисуйте мелом круг на ровной стене или заборе и отбивайте мяч в этот круг после того, как он отскочит от земли.

Играть можно вдвоем, а если позволяют размеры площадки, то и вчетвером, разделившись на пары.

Игру начинает по жребию один из игроков. Он подбрасывает мяч и бьет по нему ракеткой — это подача. Противник при подаче имеет право отбить мяч только после того, как он ударится о землю. А потом мяч можно отбивать и с лета, не дожидаясь удара о площадку.



Встреча состоит из трех игр. Игрок проигрывает очко в следующих случаях: мяч ударился дважды о его площадку до того, как был отбит; мяч попал в сетку или за пределы поля от его удара; мяч задел самого игрока; мяч был неверно подан им или отбит; во время игры у сетки мяч отбит на стороне противника.

Игроки договариваются производить подачу по очереди, или по пять подач подряд, или до проигрыша подачи. Можно играть и по правилам игры в настольный или большой теннис. Выигрывает набравший первым условленное количество очков.

Тому, кто захочет больше узнать о технике и правилах этой интересной подвижной игры, советуем прочесть книжку А. Шокина «Малый теннис» (издательство «Просвещение», 1970 год).

В. В. ПЫЖОВ,
доцент

г. Львов

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОЛИМПИАДЫ-80

МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА?

СОВЕТЫ ПОЛНЫМ И ХУДЫМ

ОТКУДА БЕРУТСЯ СЛЕЗЫ

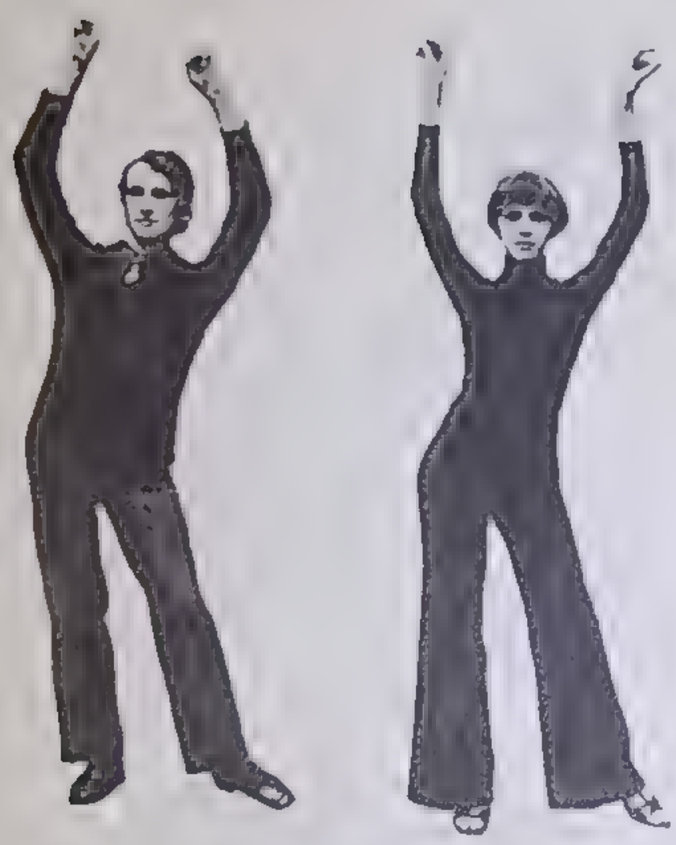
Индекс 70328. Цена 25 коп.

с Изд
1988.

Юрата НОРВАЙШЕНЕ,
кандидат медицинских наук,
лауреат I Всесоюзного и международных
конкурсов бальных танцев

УЧИТЕСЬ ТАНЦЕВАТЬ!

КАТАЛКА



В этом номере мы предлагаем разучить новый танец, который, как и все предыдущие, вы можете включить в комплекс утренней или производственной гимнастики, танцевать в одиночку, в группе, стоя в линии или по кругу. Для танца подходит любая ритмическая бит-музыка размером 4/4, например, Д. Тухманова «Я мысленно вхожу в ваш кабинет» (пластинка «По волне моей памяти», фирма «Мелодия»).

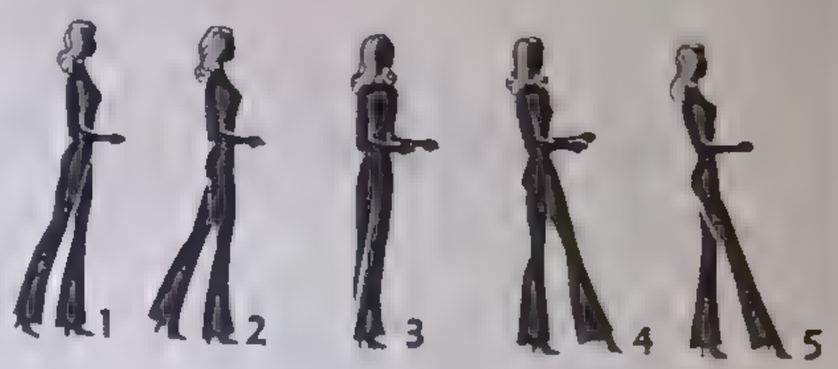
В описании танца используются следующие сокращения: ПН — правая нога, ЛН — левая нога, цифры слева означают порядковый номер шагов, справа — счет музыкального сопровождения, И — затакт (одна восьмая такта).

Рисунки Л. БОРЗЫХ,
фото А. КЕЗИСА

ДВИЖЕНИЕ ПЕРВОЕ — ПЕРЕКРЕЩИВАНИЕ

Исполняется на два такта. Вес на ПН, руки согнуты в локтях на уровне пояса

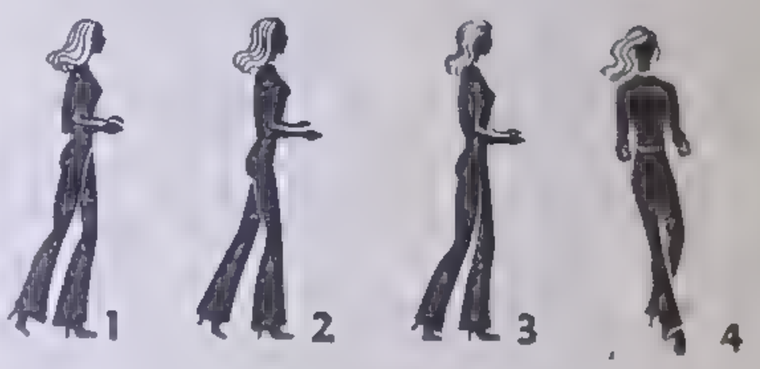
1. ЛН шаг вперед	I
2. ПН шаг вперед	II
3. ЛН скрестить перед ПН	III
4. ПН шаг назад	И
5. ЛН шаг назад	IV
6. ПН шаг вперед	I
7. ЛН шаг вперед	II
8. ПН скрестить перед ЛН	III
9. ЛН шаг назад	И
10. ПН приставить к ЛН	IV



ДВИЖЕНИЕ ВТОРОЕ — БЕГ

Исполняется на один такт. Вес на ПН, руки согнуты в локтях на уровне пояса.

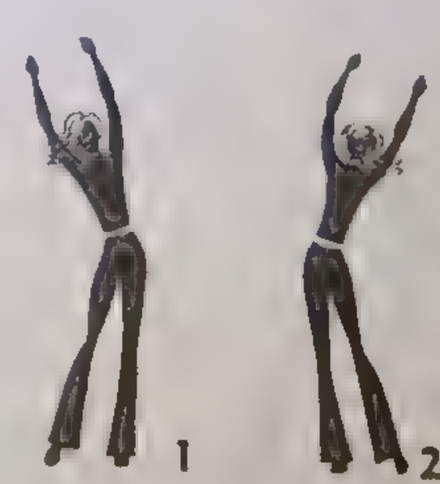
1. ЛН бегущий шаг вперед	I
2. ПН бегущий шаг вперед	И
3. ЛН бегущий шаг вперед	II
4. Поворачиваясь направо на 45 градусов, выбросить ПН от колена	И
5. ПН бегущий шаг вперед	III
6. ЛН бегущий шаг вперед	И
7. ПН приставить к ЛН	IV



ДВИЖЕНИЕ ТРЕТЬЕ — КАЧАНИЕ

Исполняется на один такт. Вес на ПН, руки подняты над головой. Это движение исполняется, стоя на месте, лишь вес корпуса переносится с одной ноги на другую.

1. ЛН шаг в сторону с выносом левого бедра	I
2. Перенести вес на ПН, правое бедро в сторону	II
3. Перенести вес на ЛН, левое бедро в сторону	И
4. Повторить второй шаг	III
5. Повторить третий шаг	И
6. Повторить второй шаг	IV



Не стесняйтесь учиться танцевать, даже если вам далеко за 40! Опыт показывает, что танцевальные движения положительно влияют на работу сердца, на тонус мышечной и нервной систем, помогают регулировать вес.

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

ДЛЯ БЛАГА И ЗДОРОВЬЯ ТРУЖЕНИКОВ ПРИМОРЬЯ

РОДИТЕЛЯМ О ЗИМНИХ КАНИКУЛАХ

КАК ПИТАТЬСЯ ПОЛНЫМ?

«ЧЕРТОВА КРОВЬ»

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Индекс 70328. Цена 25 коп.

ОТНЫНЕ ИМЕНОВАТЬ ПЛОДОМ

А. И. БРУСИЛОВСКИЙ,
профессор

Да, именно с третьего месяца развития и до появления новорожденного на свет он будет именоваться плодом. Его тело растет, внутренние органы все более совершенствуются, лицо приобретает человеческий вид.

Не перестает удивлять сердце — уже в этом нежном возрасте оно неутомимо трудится. Если помните, сердце начинает работать на 18—23-й день после зачатия. А на третьем месяце впервые можно прослушать сердцебиение плода. Нет, традиционному стетоскопу еще не под силу уловить его слабые сокращения, а вот ультразвуковой их фиксирует. 130—150 ударов в минуту — сердце трехмесячного плода стучит, словно у воробья, выталкивая в сосуды кровь.

Развиваются и формируются внутренние органы, особенно интенсивно печень. Она является основным органом кроветворения с 5-й по 20-ю неделю. Надо сказать, что кровь плода по многим показателям отличается от крови взрослого. Красные кровяные клетки — эритроциты появляются в крови на 8-й неделе, а белые клетки — лейкоциты только на 12—16-й неделях, содержание гемоглобина в крови довольно низкое, но к моменту рождения оно постепенно повышается.

Удлиняется и закручивается в петли кишечник. Продолжается окостенение скелета. Начинает формироваться голосообразующий аппарат. Правда, пока голосовые складки слишком нежны и вибрировать не могут. В последующие месяцы они будут разрастаться, уплотняться. Но зазвучат эти «струны» только после рождения ребенка, когда первым криком малыш заявит: «Я дышу, я существую!»

На третьем месяце внутриутробной жизни начинают функционировать мышцы, и плод делает свои первые движения. Он двигает руками и ногами, сжимает кулачки, поворачивает голову, открывает рот, пытается даже глотать и сосать. Но все эти движения еще настолько слабы, что мать их не ощущает.

И еще одно очень важное событие происходит с 9-й по 12-ю неделю — плод обретает пол.

Собственно, как уже говорилось, пол ребенка определяется в тот момент, когда сливаются ядра яйцеклетки и сперматозоида. И ничто уже не может его изменить. Однако до поры до времени эмбрион хранит свою тайну: мальчик и девочка выглядят одинаково. На третьем месяце тайное становится явным — формируются наружные половые органы. Причем мальчики обгоняют девочек. На 9-й неделе начинают функционировать половые железы, вырабатывающие мужские половые гормоны — андрогены. Они-то и активизируют процесс формирования наружных половых органов мальчика. У девочек этот процесс начинается немного позже. Но так или иначе в конце третьего месяца с помощью ультразвукового исследования врач уже может сказать, кого носит женщина под сердцем — дочь или сына. При некоторых наследственных заболеваниях (в частности, при гемофилии, болезнях обмена веществ) такая диагностика бывает крайне важна.

К концу третьего месяца заканчивается также формирование еще одного важного органа — плаценты. О ее значении для плода уже говорилось (см. «Здоровье» № 6 за 1989 год), но вот на что хотелось бы обратить внимание.

Долгое время полагали, что все питательные вещества — белки, жиры, углеводы — без всяких изменений поступают из крови матери в кровь плода. Тонкие современные исследования показали, что это не так. В клетках плаценты специалисты обнаружили всевозможные ферменты, с помощью которых готовятся специальные «блюда» для плода. Одни ферменты разбивают на составные элементы сложные питательные вещества, поступающие с кровью матери. Другие из отдельных элементов синтезируют вещества иного состава, которые плод может легко усвоить. Причем при недостатке питательных веществ в крови матери плод с помощью плаценты забирает их непосредственно из ее организма. Это информация для тех, кто чуть ли не с первых дней беременности начинает ограничивать себя во всем, не желая «раскармливать» будущего ребенка. Переедать, конечно, вредно. Но рацион будущей матери должен быть полноценным. Ведь рост плода идет по плану, заданному и его генетическим аппаратом, и организацией плаценты. Скудный рацион матери мешает выполнению этого плана, и тогда плод просто вынужден добывать себе питательные вещества за счет разрушения материнского организма. От этого, несомненно, страдают и организм матери, и развивающийся организм плода.

Однако не следует думать, что плод способен только брать, брать и брать. В случае необходимости он может и давать. В какой-то степени некоторые органы плода могут компенсировать недостаточную деятельность поврежденных органов матери. Например, если беременная женщина страдает сахарным диабетом (а, как известно, при этом заболевании поджелудочная железа резко снижает выработку гормона инсулина), то плод начинает выделять инсулин в избытке — для себя и для матери. «Такой крошечный, а уже помогает. Прекрасно!» — подумают многие и... будут не правы. Ибо ребенку такой матери грозит опасность: он нередко страдает до рождения, а в первые дни своей жизни новорожденный может погибнуть от избыточного содержания инсулина в организме. Ведь его железа продолжает производить инсулин в больших количествах даже тогда, когда необходимость в этом миновала. Каков же выход? Только в постоянном врачебном контроле, начатом на самой ранней стадии беременности. И в случае необходимости — в своевременном лечении.

Вы оградите своего ребенка от многих опасностей, подстерегающих его в период развития, если как можно раньше обратитесь в женскую консультацию. Ведь порой женщина даже не подозревает о незначительных нарушениях деятельности желез внутренней секреции, почек, других важных органов. А они, эти нарушения, каждый день, каждый час в буквальном смысле слова отравляют жизнь будущему ребенку. Оставлять их без внимания и лечения — значит заранее обрекать его на различные заболевания. Помните, что даже абсолютно здоровая женщина нуждается в постоянном врачебном контроле на протяжении всей беременности. О тех, кто страдает каким-либо хроническим заболеванием, даже говорить не приходится: для их будущего ребенка — это вопрос жизни.

Симферополь

Физиологи утверждают: страх, беспокойство способствуют появлению в крови беременной особых биохимически активных веществ. Они могут проникать через плацентарный барьер и отрицательно воздействовать на плод, выводя его из обычного безмятежного состояния.

Если в течение первых 3-х месяцев развития плод подвергался воздействию каких-либо вредных факторов (инфекционное заболевание матери, радиация, некоторые химические вещества в высоких концентрациях), могут развиться различные уродства. После 3-го месяца врожденные уродства возникают крайне редко, но это не значит, что плоду ничего не угрожает. Внутриутробно у него могут развиться различные заболевания, расстройства функций уже заложенных органов.

По наблюдениям специалистов, желанные дети лучше развиваются до рождения и появляются на свет более крепкими. А если женщина огорчена беременностью, долго раздумывает, сохранить ее или прервать,— в определенном проценте случаев рождаются ослабленные дети.

Почти 70% самопроизвольных абортов в первые три месяца беременности обусловлены хромосомными аномалиями плода. Генетически дефектный плод часто нежизнеспособен, и организм матери изгоняет его.

См. «Здоровье» №№ 6, 7 за 1989 год.

ТЕЧА ПО ВАШЕЙ ПРОСЬБЕ

В ПОСЛЕДНИЕ 2—3 МЕСЯЦА РЕДАКЦИЯ ПОЛУЧАЕТ ПИСЬМА С ПРОСЬБОЙ РАССКАЗАТЬ О ВРАЧЕ-ПСИХОТЕРАПЕВТЕ А. М. КАШПИРОВСКОМ. МНОГИЕ ВИДЕЛИ ЕГО ПО ТЕЛЕВИДЕНИЮ, СЛЫШАЛИ О ЕГО УНИКАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЯХ ИЗБАВЛЯТЬ ОТ ОЖИРЕНИЯ МЕТОДОМ ВНУШЕНИЯ. ОТКЛИКАЯСЬ НА ПРОСЬБЫ ЧИТАТЕЛЕЙ, РЕДАКЦИЯ ПОРУЧИЛА СВОЕМУ КОРРЕСПОНДЕНТУ Т. А. ЯППО ПОДГОТОВИТЬ МАТЕРИАЛ О КАШПИРОВСКОМ.

Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

ФЕНОМЕН КАШ

Помните, в одном из выпусков телевизионной передачи «Взгляд» рассказывалось об удивительном случае. Пациентке необходимо было удалить опухоль груди но она страдала лекарственной аллергией, и анестезиологи не решались дать ей наркоз И тогда врач-психотерапевт А М. Кашпировский во время операции провел обезболивание методом внушения

Необычность этой операции заключалась еще и в том, что воздействие на больную врач оказывал по каналам телевидения, находясь в Останкинской телестудии А хирургическое вмешательство — кстати оно оказалось успешным — проводилось в одной из клиник Киева

После телепередачи врач-психотерапевт Анатолий Михайлович Кашпировский стал известен не только на Украине, где он живет и работает В его необычайные способности поверили даже скептики. Теперь они уже не могли сказать «Этого не может быть».— ибо миллионы телезрителей стали свидетелями уникальной операции

И когда одна из московских газет поместила объявление о том, что А. М. Кашпировский будет проводить психотерапевтическое лечение страдающих ожирением, реакция москвичей превзошла все ожидания. По заданию редакции и, не скрою, желая немного похудеть, приехала по указанному в газете адресу и я. Еще из окон автобуса открылась ошеломляющая картина площадь перед клубом, где должны были проходить сеансы а сейчас шла запись желающих заполнила толпа

О том, как я получила пропуск на сеансы Кашпировского, особая история. Интересно, что вместе с пропуском нам выдали карты, в которых, кроме паспортных и антропометрических (рост, масса тела) данных, требовалось указать, имеются ли на теле рубцы, родимые пятна, нет ли «косточек» на больших пальцах ног, экземы, псориаза и других заболеваний. Все, естественно, заинтересовались: зачем Кашпировскому потребовались сведения, не имеющие никакого отношения к основной цели, а она была у всех одна — сбросить лишние килограммы.

Ответ на этот вопрос мы получили уже на втором, а затем и на последующих сеансах по мере того, как пациенты сообщали о результатах лечения. Неожиданно оказалось что у многих параллельно с уменьшением массы тела происходили и другие положительные сдвиги в организме

Вот несколько рассказов пациентов И хотя я не называю их имен адресов они редакции известны

— Похудела на 15 килограммов, исчезли «косточки» на ногах. Более 10 лет состояла на диспансерном учете по поводу язвенной болезни желудка. Сейчас врачи при обследовании язвы не обнаружили.

— За два месяца (4 сеанса) похудела на 21 килограмм и при этом кожа не обвисла. Несколько лет меня постоянно мучила сильная боль в спине, вызванная остеохондрозом. Теперь боли не ощущаю.

— В детстве болела полиомиелитом, перенесла 11 операций на ногах, в результате ноги были обезображены рубцами, их общая протяженность составляла 2,5 метра. А сейчас рубцы трудно обнаружить.

Каждое сообщение вызывало взрыв аплодисментов присутствующих на сеансах и, конечно же, огромный интерес к этому не встречавшемуся ранее явлению. Чтобы понять его материальную сущность, необходимо было прежде всего побеседовать с А. М. Кашпировским. Откликнувшись на нашу просьбу, он приехал в редакцию

Приведу фрагмент этой беседы

— Анатолий Михайлович, скажите, как вы пришли к психотерапии?

— После окончания медицинского института я полгода работал спортивным врачом, но меня всегда привлекала психиатрия. Став психиатром, 25 лет проработал в Винницкой областной психиатрической больнице. Это была хорошая школа. Постепенно я стал стремиться к контактам с людьми, пробовал себя в гипнозе Я уверен что психотерапевт обязан не только обладать медицинскими знаниями он должен хорошо разбираться в людях, знать жизнь. И в этом мне очень помогли встречи, общение с многочисленной аудиторией.

19 лет каждый свой отпуск я проводил в поездках, исколе-

ВНЫМ

чится что-то вроде крема.

Мясо тоже давайте ежедневно, а два-три раза в неделю можно приготовить мясное блюдо и на завтрак, и на обед. Конечно, если это будут одни и те же блюда, мясо ребенку надоест. Тут уж дело в вашей изобретательности! В один день можно приготовить паровую котлету, в другой — мясное пюре, в третий — рисовый плов с вываренным мясом. Моркови в плов не кладите, а лук можно. Да и ту же паровую котлету ребенок воспримет, как новое блюдо, если вы приготовите ее в виде биточков, тефтелей, с разными гарнирами.

— Вы знаете, доктор, он больше всего любит картошку, но от нее, по-моему, бывают обострения...

— А вы картофель предварительно вымачивайте с вечера, нарезанным на кусочки — тогда в нем будет меньше крахмала, а это и есть главный аллерген. Больше всего используйте капусту — и белокочанную, и цветную, и брюссельскую, летом кабачки, огурцы, салат, ревень. Из ягод — чернику, крыжовник. Зимой — компот из сухих яблок, груш, чернослива. Из них можно приготовить вкусное пюре.

— А детские фруктовые консервы можно?

— Нет, не советую. Они ведь обычно сладкие, а вашему ребенку положено не больше ложечки сахара в утренний чай.

— И что же, такая строгая диета — надолго?

— Как только состояние кожи улучшится, можно будет понемногу осторожно ее расширять. Например, раз в неделю дать рыбу, лучше речную: котлету поджарить, в салат положить одну восьмую, а потом и четвертушку крутого желтка, вегетарианский суп заправить сметаной.

— А зеленый горошек не повредит?

— В спокойный период нет. И лучше не консервированный, а свежий. Но тоже немножко. Хотя в списке аллергенов горошек не значится, его я вам советую все же ограничить, потому что он плохо усваивается, нередко вызывает вздутие кишечника. А любой кишечный дискомфорт, расстройство стула, запор ухудшают и состояние кожи. Стул должен быть каждый день. За этим обязательно следите!

— Хорошо, доктор. Но вот с кожей что делать? Сегодня-то у малыша еще не самый плохой вид, бывает и хуже...

— Вот при таком состоянии, пока еще есть только сильная краснота и зуд, смазывайте кожу цинковой пастой, смешанной в пропорции 1 : 1 с оливковым или персиковым маслом, которое, как и паста, бывает в аптеке. Можно взять и обычное подсолнечное, только его надо простерилизовать. Поставить бутылочку с маслом в воду, довести до кипения и дать покипеть минут 20. Масло предохраняет кожу от раздражения, смягчает ее, обеспечивает лучшее всасывание пасты.

Умойте ребенка и наложите тонким слоем этот состав. И чтобы паста не высыхала, выкроите из марли подобие маски с вырезом для рта, носа, глаз и наложите ее на лицо.

— Так он же ее снимет!

— А вы возьмите ребенка на руки, походите с ним, посидите, развлеките чем-нибудь. Держать такую маску надо минут 30—40. Накладывайте ее 2 раза в день, утром и вечером в течение 2—3 дней.

— А что делать, когда появляются на коже трещинки и даже гной?

— Можно применить ту же цинковую пасту, но без масла, и смешать ее с линиментом синтомицина. Он тоже продается в аптеке без рецепта. Только ее уже накладывают не на все лицо, а на трещинки. Это удобно сделать стеклянной лопаточкой. Такая смесь хорошо снимает зуд.

— А иногда кожа на лице начинает мокнуть, сочиться. Тут уж и вовсе не знаешь, что делать...

— Теряться, нервничать не надо — будете спокойны вы, будет спокойнее и ребенок. А помогут ему подсушивающие примочки. Их делают из специальных жидкостей, при необходимости вам их выпишет врач. Но на первый случай, чтобы время не упускать, можете воспользоваться свежезаваренным крепким чаем. Надо только его остудить. Вообще жидкости для примочек должны стоять в холодильнике.

Марлю сложите в 10—12 слоев, не меньше, намочите в растворе, отожмите так, чтобы с нее не текло, и прикладывайте, несколько раз сменяя в течение часа. Процедуру можно повторить 3—4 раза в день.

Имейте дома 2%-ную метиленовую синь, жидкость Кастелляни. Спичку с намотанной на нее ваткой надо обмакнуть в раствор и 2—3 раза в день смазывать, слегка прикасаясь, наиболее воспаленные места. А мази можно будет накладывать, когда кожа подсохнет...

— Какие именно?

— Мазей много, одному помогает одна, другому — другая. Но мази с чистым дегтем и с прополисом применять нельзя. Они не уменьшают зуд, а, наоборот, увеличивают, а прополис к тому же усиливает аллергизацию организма.

— А гормональные мази?

— Их применяют, можно сказать, как меру скорой помощи при сильных обострениях, не более трех дней подряд. И только по назначению врача. Ведь гормоны всасываются через кожу, а для организма они небезразличны. И потом, учтите — чем чаще будете применять гормональные мази, тем меньше будет их эффект. А самое главное — дерматит они не излечивают, а только временно облегчают состояние.

— Иной раз что угодно готов сделать, лишь бы ребенок перестал расчесывать кожу...

— Кроме тех мер против зуда, о которых мы говорили, можно посоветовать и ванны с чередой, ромашкой, корой дуба в течение 10—15 дней. Они действуют успокаивающе на нервную систему, улучшают состояние кожи. Потом попробуйте делать соленые ножные ванны перед сном. На таз теплой воды нужно примерно две столовые ложки соли. Наконец, приготовьте настой корня валерианы и давайте на ночь по 15—20 капель.

Но вы должны понять, что ни одно средство само по себе, изолированно, при дерматите не помогает. Только в комплексе, в сочетании! Диета, лекарства, борьба с расстройствами кишечника, правильный режим дня.

Понаблюдайте за ребенком, и вы наверняка заметите, что вечером состояние кожи у него хуже, чем утром: это потому, что он устал, перевозбудился, может быть, набегавшись, вспотел. Старайтесь по вечерам заниматься с ним тихими играми, гулять перед сном, следите, чтобы он не перегревался.

Если вы будете терпеливы и пунктуальны в выполнении назначений врача, у вашего ребенка не будет обострений дерматита.

— Постараюсь, доктор. Спасибо, до свидания.

Репортаж с консультативного приема вела Д. ЕЛЕНИНА

БЕССМЕРТНИК, РЫЛЬЦА КУКУРУЗНЫЕ, ШИПОВНИК...

Д. А. МУРАВЬЕВА,
профессор

В современной медицине используется большой набор желчегонных средств. Одни из них стимулируют образование желчи в печени, другие — увеличивают выход ее в двенадцатиперстную кишку. Чаще всего, однако, оба эти действия проявляются одновременно, с преобладанием того или другого терапевтического эффекта.

Испокон веков в качестве желчегонных средств широко использовались природные вещества. Бычья желчь уже в 1886 году была включена в первое издание Российской фармакопеи. И по сей день в состав таких препаратов, как аллохол, холензим, вигератин, входит желчь, получаемая от убойного скота. Однако особое место среди желчегонных средств все же принадлежит растениям.

БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ. Это многолетнее невысокое (20—25 сантиметров) травянистое растение с беловато-войлочным опушением стеблей и ланцетовидных листьев. Относится оно к семейству сложноцветных, имеющих своеобразные скученные соцветия — корзинки. У бессмертника корзинки шаровидные, мелкие (3—6 сантиметров), собранные в верхушечные щитовидные метельки. Листочки обвертки у корзинок сухие, лимонно-желтые. Все цветки в корзинках оранжевые с венчиками, несущими золотистые железки. Из-за сухопленчатости и неувядаемости листочков обвертки ботаники заимствовали у народа название «бессмертник». Окраска листочков обверток и всех цветков сказалась на научном латинском названии растения — хелихризум (солнце, золото).

Бессмертник распространен в степных районах европейской части СССР, Предкавказья, Южной Сибири и Средней Азии. Применяют высушенные соцветия, которые собирают до распускания цветков.

Желчегонное действие бессмертника обусловливается комплексом веществ, относящихся к разным группам флавоноидов и их гликозидов. В нем содержится немного дубильных и горьких веществ, следы эфирного масла, обнаружены витамин К, стерины, производные фталевого ангидрида.

Бессмертник применяют в виде водных отваров при желчнокаменной болезни, хронических холециститах и гепатитах, дискинезии желчных путей. Бессмертник вводят в состав желчегонных сборов (см. «Здоровье» № 2, 1988 год). Промышленность выпускает экстракт бессмертника гранулированный с молочным сахаром: 1 грамм гранул соответствует 4 граммам цветков бессмертника. В форме таблеток выпускается препарат фламин, представляющий собой сумму флавоноидов, которые выделяют из цветков бессмертника. В каждой таблетке 0,05 грамма этих активных веществ.

КУКУРУЗНЫЕ РЫЛЬЦА. Так называют столбики с рыльцами, которые собирают в период созревания початков кукурузы. Это весьма доступное лекарственное сырье практически не имеет ресурсных ограничений. В нем содержатся разнообразные фармакологически активные вещества: витамины (К, С, пантотеновая кислота, каротиноиды), стерины (ситостерол и стигмастерол), сапонины (до 3%), смолистые вещества, горькие гликозиды, камедистые вещества, жирное масло, около 0,1% эфирного масла и ряд других веществ.

Водные отвары и выпускаемый промышленностью жидкий экстракт кукурузных рылец эффективны при холециститах, холангитах, гепатитах, сопровождающихся задержкой желчеотделения. Кукурузные рыльца применяют также и как кровоостанавливающее средство, поскольку присутствие витамина К повышает содержание в крови протромбина и ускоряет ее свертывание. Кукурузные рыльца обладают и мочегонным действием.

БАРБАРИС ОБЫКНОВЕННЫЙ. В состав корней и листьев этого хорошо известного кустарника входят алкалоиды. Основной среди них — берберин (не менее 0,4% в корнях и 0,15% — в листьях). Таблетки берберина сульфата назначают при хроническом гепатите, гепатохолецистите, холецистите, желчнокаменной болезни. В каждой таблетке по 0,005 или 0,01 грамма алкалоида. Курс лечения 2—4 недели. Противопоказан берберина сульфат беременным. Помимо усиления отделения желчи, препарат понижает артериальное давление, увеличивает амплитуду сердечных сокращений, стимулирует сокращение матки (при гипотонии) в послеродовом периоде.

Из листьев барбариса, произрастающего на Дальнем Востоке (барбарис амурский), изготавливают настойку, которую применяют в качестве желчегонного средства по 15—20 капель 2—3 раза в день.

ШИПОВНИК. Плоды одного из видов шиповника, известного под названием «собачий», используются для изготовления желчегонного препарата холосас. Этот вид шиповника широко распространен в средних и южных районах европейской части СССР и на Кавказе и представляет собой крупный кустарник с крепкими, изогнутыми, к основанию сильно расширенными шипами. Растет в лесах, по речным поймам. Из красивых цветков, типичных для семейства розоцветных, развиваются сочные плоды, внутри которых содержатся мелкие орешки (неправильно называемые семенами). Орешки, как и внутренняя стенка плода, густо покрыты щетинистыми волосками.

В отличие от высоковитаминных (до 5—10% витамина С) видов шиповника (коричный, даурский, иглистый) плоды шиповника собачьего бедны аскорбиновой кислотой (0,2—0,5%) и поэтому в качестве витаминного сырья не используются. В своей основной массе они перерабатываются на холосас — сахарный сироп, содержащий сгущенный, прошедший ферментацию экстракт плодов шиповника. Холосас применяют при холецистите и гепатите. Желчегонное действие оказывает комплекс веществ, перешедших при экстрагировании сырья — витамины (С, B_2, К, Р и каротиноиды), флавоноиды, органические кислоты (яблочная, лимонная), дубильные вещества. Плоды шиповника включают также в разные желчегонные сборы. Очень важно, чтобы в настои не переходили волоски из внутреннего содержимого плодов шиповника, поэтому настой надо тщательно процеживать.

К желчегонным средствам относится также препарат флакумин, изготавливаемый из листьев **СКУМПИИ.** Он выпускается в таблетках по 0,02—0,04 грамма. Препарат оказывает главным образом спазмолитическое действие на желчные ходы, способствует выделению желчи из желчного пузыря.

Скумпия коггигрия, так называют ее ботаники, распространена по всему Кавказу, растет в Крыму и на юге Украины. Это крупный ветвистый кустарник до 2—3 метров высотой с округлыми цельнокрайними листьями, голыми снизу, сизоватыми, на длинных черешках. Цветки мелкие, зеленовато-белые, собраны в крупные раскидистые метельчатые соцветия. Цветоножки у цветков, дающих плоды, сильно удлиняются, превращаются в длинные, оранжево-красные раскидистые нити. Листья скумпии богаты галлотанином (до 20% и более), флавоноидами, содержат до 0,2% эфирного масла.

Пятигорск

М. М. СОЛОВЬЕВ,
доктор
медицинских наук

КАРИЕС

Не погрешу перед истиной, утверждая, что кариес — самое распространенное заболевание в мире. Когда развивается кариес, сначала растворяется минеральная основа эмали, происходит ее деминерализация, а затем разрушается и дентин — основа зуба.

Повреждаются эмаль и дентин под воздействием органических кислот — молочной и пировиноградной,— являющихся продуктами жизнедеятельности микроорганизмов в полости рта. Кислоты эти слабые, и разрушение эмали и дентина происходит только в том случае, если они воздействуют на зуб длительно. А именно такие условия создаются, когда образовавшийся на зубах налет долго не удаляется.

Зубной налет образуется так. Эмаль зуба покрывает тончайшая мягкая пленка — пелликула, состоящая из белков слюны. На нее оседают обитающие в полости рта микробы. Микробные скопления прочно прикрепляются к пелликуле в виде плотного налета или плотных бляшек. Основу плотного налета составляют плохо растворимые клейкие полисахариды. Они способствуют удержанию микроорганизмов на поверхности зуба. Более того — ограждают их от воздействия антимикробных факторов слюны. Но зато свободно пропускают в глубокие слои зубного налета сахарозу, глюкозу и фруктозу, которые кислотопродуцирующие микробы используют для своей жизнедеятельности.

Кроме микробов, находящихся под плотным зубным налетом, в процессе разрушения зуба участвуют и многочисленные микроорганизмы, содержащиеся в мягком рыхлом зубном налете белого цвета. В его состав входят также вязкая часть слюны (муцин), белки и углеводы слюны, клетки постоянно слущивающегося эпителия полости рта.

В межзубных промежутках скапливаются пищевые остатки, которые также служат прекрасной средой для питания микробов, содержащихся и в мягком, и в плотном зубном налете. Причем особенно благоприятны для жизнедеятельности микробов мягкие липкие продукты, долго задерживающиеся в полости рта. К ним относятся в первую очередь все кондитерские изделия с большим содержанием сахара. Итак, первое условие для развития кариеса — образование питательной среды для кислотообразующих микробов — мягкого и твердого зубного налета, скопление пищевых остатков между зубами.

Немалую роль играет устойчивость эмали к воздействию кислот. У каждого человека эта устойчивость зависит от химического состава эмали, степени ее минерализации. Снижение кислотоустойчивости эмали наблюдается при дефиците фтора в организме, когда его мало поступает с водой, а также во время беременности. Недостаточна степень минерализации эмали у детей в течение 2—3 лет после прорезывания зуба.

Развитие кариеса — процесс длительный, постепенный. Вначале поражается только эмаль зуба. Появляется меловидное пятно, которое по мере задержки на его поверхности пигментов пищевого и микробного происхождения может приобретать желтую, коричневую или черную окраску. Темный цвет придают пигменты, содержащиеся в некоторых продуктах питания, в чае, кофе, а у тех, кто курит,— в смоле табачного дыма. Это так называемый начальный кариес. Постепенно деминерализация эмали и дентина приводит к появлению кариозной полости. Слой дентина, который защищает пульпу зуба от термических, химических воздействий, истончается, что обусловливает возникновение боли в зубе от холодного, сладкого.

Если в этот период, несмотря на боль, пациент не идет к врачу, бактериальные токсины, проникая через истонченный слой дентина, могут вызвать повреждение пульпы зуба, в ней развивается воспаление — пульпит. Острый пульпит сопровождается сильной пульсирующей болью, которая усиливается от холодного. Затем зуб перестает реагировать на холод, а боль возникает и усиливается от горячего. Это свидетельствует о переходе серозно-гнойного воспаления пульпы в гнойно-некротическое, когда происходит гибель нервных окончаний пульпы, а наполняющий полость гной, как и любая жидкость, от горячего расширяется, давит на окружающие ткани, раздражает расположенные в них нервные окончания. Если и на этой стадии больной не обращается за стоматологической помощью, а такое, к сожалению, случается, и довольно часто, происходит гибель всей пульпы, воспалительный процесс распространяется на связочный аппарат зуба (периодонт). Развивается периодонтит.

Острый или обострившийся хронический периодонтит сопровождается болью в области пораженного кариесом зуба. Характерно, что боль резко усиливается при накусывании этим зубом, давлении на него языком. Нередко боль иррадиирует в ухо, висок, глаз. Может наблюдаться покраснение и припухание десны вокруг зуба.

Если и теперь больной не идет к врачу, возможны два исхода: либо дальнейшее распространение инфекционно-воспалительного процесса на челюсть и прилежащие к ней мягкие ткани, и тогда развивается остеомиелит, флегмона. В этих случаях нужна срочная операция. Либо явления острого воспалительного процесса стихают, формируется хронический очаг инфекции в челюсти. Но в любой момент воспалительный процесс может обостриться. Если даже этого не произойдет и больной не испытывает каких-либо неприятных болезненных ощущений, хронический очаг инфекции постоянно будет оказывать неблагоприятное влияние на весь организм, поддерживать в состоянии напряжения его приспособительную (адаптационную) систему.

Более того, такая «дремлющая» инфекция в челюсти может обусловить возникновение или усугубить течение любого хронического заболевания почек, сердечно-сосудистой, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, стать причиной снижения работоспособности, вызвать аллергизацию организма. О том, как не допустить развития кариеса, как предупредить формирование очага инфекции в организме, вы можете прочитать на странице 8.

ХОЛЕСТЕРИН В ПРОДУКТАХ

СКОЛЬКО ЕГО НАДО ЗДОРОВОМУ ЧЕЛОВЕКУ?

Т. А. Яппо,
кандидат медицинских наук

Сейчас уже достоверно известно, что повышение уровня холестерина в крови — один из основных факторов риска развития атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни и многих других заболеваний, в том числе рака молочной железы и толстой кишки.

Какой должна быть верхняя граница нормы содержания холестерина в крови? Для мужчин и женщин 30—39 лет это примерно 235 мг/дл (миллиграммов на децилитр), или 6,0 ммоль/л (миллимоль на литр), для мужчин после 40 — 260 мг/дл, или 6,7 ммоль/л, для 40—49-летних женщин — 250 мг/дл, или 6,6 ммоль/л, для 50—59-летних женщин — 280 мг/дл, или 7,2 ммоль/л, для женщин старше 60 лет — 295 мг/дл, или 7,7 ммоль/л.

Количество холестерина, поступающего с пищей, не должно превышать 300—400 миллиграммов (0,3—0,4 грамма), максимум 500 миллиграммов (0,5 грамма) в сутки.

Точно зная, сколько холестерина содержится в 100 граммах различных продуктов животного происхождения (в растительных продуктах его нет), можно строить свой рацион так, чтобы в нем не было избытка холестерина.

СОДЕРЖАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА В 100 ГРАММАХ РАЗЛИЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Продукты	Холестерин (в граммах)
Молочные продукты:	
молоко сырое коровье	
стерилизованное	0,01
молоко козье сырое	0,03
творог нежирный	0,04
творог жирный	0,06
сливки	
10-процентной жирности	0,03
сливки	
20-процентной жирности	0,08
сметана	
30-процентной жирности	0,13
кефир жирный	0,01
молоко сгущенное	
с сахаром	0,03
Сыры:	
Голландский	0,51
Костромской	1,55
Литовский	0,28
Российский	1,04
плавленый	
Российский	1,13
Масло сливочное:	
крестьянское	0,18
мороженое сливочное	0,05
маргарин	следы

Продукты	Холестерин (в граммах)
майонез столовый	0,10
Мясо:	
говядина	
1-й категории	0,08
телятина	0,11
баранина	0,07
свинина мясная	0,07
мясо кролика	0,04
жир говяжий	0,11
жир свиной, бараний	0,10
субпродукты говяжьи:	
печень	0,27
почки	0,30
сердце	0,14
язык	0,15
субпродукты свиные:	
мозги	2,00
печень	0,13
почки	0,20
сердце	0,12
язык	0,05
Колбасы вареные:	
диетическая,	
диабетическая,	
любительская,	
столовая	0,04

Продукты	Холестерин (в граммах)
русская	0,05
сосиски столичные	0,04
колбасы сырокопченые,	
сервелат	0,07
Птица:	
куры 1-й категории	0,08
бройлеры	0,03
гуси 1-й категории	0,11
индейки 1-й категории	0,21
утки 1-й категории	0,05
яйцо куриное	0,57
яичный порошок	2,05
яйцо перепелиное	0,60
Рыба и продукты моря:	
камбала	0,24
карп	0,27
минтай	0,11
севрюга	0,31
сельдь тихоокеанская	0,20
скумбрия	
атлантическая	0,28
ставрида	0,40
треска	0,03
хек	0,14
криль (консервы)	1,25
паста «Океан»	0,30

...торую вам порекомендует ... делайте ошиб- ... и фруктов.

Барбарис обыкновенный
Кукурузные рыльца
Бессмертник песчаный
Шиповник
Скумпия коггигрия

На вкладке художник А. Евсеев схематически изобразил развитие кариеса и его осложнений.

1 — слизистая оболочка полости рта

2 — лелликула

3 — эмаль

4 — дентин

5 — пульпа

6 — периодонт

7 — челюстная кость

8 — рыхлый налет

9 — плотный налет

Как Стобед хотел испугать волка

Однажды Марфа Ивановна сказала Стобеду:

— Побудь немного один, мне надо пойти по делам. Вот тебе бумага, краски, кисточка; если хочешь, рисуй. Надоест рисовать, построй дом из кубиков или посмотри книжку с картинками.

Стобед взялся рисовать космический корабль, но только размазал краски по бумаге. Стал ставить кубики друг на друга, чтобы получилась башня, но все у него разваливалось, потому что он громоздил большие кубики на маленькие. Книжка ему тоже не понравилась, и он от нечего делать стал смотреть в окно. Но на улице не было ничего интересного: шел дождь, прохожие прятались под зонтиками, никто из знакомых детей не гулял.

— Ах, как хорошо было летом в саду! — вспомнил Стобед и вдруг решил: — Устрою в комнате сад! И даже лес!

Он стал быстро стаскивать с подоконников горшки с цветами и расставлять их на полу, притащил из передней мохнатый зеленый коврик и подумал: что бы еще сделать? Конечно, поселить в лесу зверей! Он порылся в ящике с игрушками, но нашел только маленькую белочку и серого пластмассового волка с высунутым языком. Белочку он примостил между ветками герани, а волка поставил под горшком с большим колючим столетником, похожим на елку.

Довольный своей работой, Стобед сел на пол и стал представлять себе, будто он заблудился в лесу и на него хочет напасть волк. Чем защититься? Ружья нет, даже палки никакой нет... И тут Стобед вспомнил, что Марфа Ивановна рассказывала ему сказку про мальчика, который жил в деревне и в школу ходил через лес. И вот однажды зимним вечером, когда он шел один лесом, к нему стал подкрадываться волк.

А сам чуть не сгорел

У мальчика, конечно, тоже не было никакого оружия, в его сумке лежали только школьные тетрадки да коробок спичек, который его просили передать маме. И вот он стал вырывать листки тетрадки, поджигать их и бросать под ноги волку. Волк каждый раз пугался и, взвыв, отскакивал. Так мальчик благополучно вышел из леса, вот только загубленной тетрадки ему было очень жаль...

— А у меня даже не тетрадка, а пустой листок,— подумал Стобед, схватил со стола бумагу для рисования и побежал на кухню за спичками.

Конечно, он знал, что со спичками играть нельзя, ему Марфа Ивановна не раз это говорила. Она даже на всякий случай спрятала их повыше на полку. Но Стобед решил, что один разок, одну спичечку зажечь можно.

Он подставил скамейку, влез на нее, достал коробок, поджег бумагу и бросил ее в сторону игрушечного волка. Горящая бумага упала на коврик, и он мгновенно загорелся. Языки пламени изогнулись, подпрыгнули и побежали вверх по шторам, перекинулись на книжную полку, с нее — на шкаф. Комната наполнилась дымом и гарью, стало трудно дышать. На Стобеде вспыхнула курточка. Он в ужасе закрыл глаза, а лицо и грудь обожгла такая боль, что он вскрикнул и упал...

Пламя, как разъяренный огненный зверь, уже подбиралось к нему, чтобы накрыть совсем. И, наверное, сгорел бы наш Стобед, если бы в этот момент не вернулась Марфа Ивановна. Она быстро сняла пальто, набросила его на Стобеда и кинулась к телефону вызывать пожарную команду и «Скорую помощь».

Пока пожарные тушили огонь, поливая из шлангов полы и стены, доктор в другой комнате приводил в сознание бедняжку Стобеда.

В больнице Стобеда лечили очень долго, теперь, наконец, ему стало лучше. Но открыть глаза ему все еще трудно, и, когда доктор подходит к его кровати, он, прежде чем сказать «здравствуйте», говорит: «Никогда не буду больше играть со спичками...»

Д. ОРЛОВА

Рисунки А. БОРИСОВА

Б. ДОРОГАНЬ (Одесса).

С. УХАЧ (Харьков).

А. РЕЗАЕВ (Москва).

1 декабря — Всемирный день борьбы со СПИДом

С. БУЛКИН (Москва).

...пре...
...ющих забол...
...докринными р...

См. «Здоровье» №...

...ся СПИ...
...ные обтирани...
...ванну... Обяза-
...спальне
...ходить на лы-
...жах и ездить на велосипе-
...де, но в спокойном темпе,
...нагрузки, ко-

...Они
...обладают жировой
...действием, желч
...перистальтику к
...благодаря чем
...холестерина, п
...в кишечник,
...водятся из
...Больше ещ
...клетчаткой

ростра-
чивайте
тельную
начнете
го допу-
м случае

граммы —
нагрузка
полных на-
вой обмен,
содержа-
олестерина,
развитие
а. Кроме
авливает ка-
из-за этого
ся сопроти-
крови, и серд-
тся проталки-
ольшей силой;
вом, тучность
на пользу
ого имеется з
сердца или с
собенно.

бще-то я
к полноте. И
когда не след
ой своего те
пюдал никак
не ограничива
в чем.
то и плохо. У вас
ание холестерина
— 285 мг/дл, в т
как норма для
возраста не
мг/дл. Значит
резко ограничи
холестерино
ые жиры до 2
в день, включ
сметану, с
но. Обязател
ежедневн
жно быть
масло —
столовые л
тельном
тся ненас
е кислот
зуют ж
адают
ем.

Здоровье '9»

15

ФЕВРАЛЬ

3 10 17 24
4 11 18 25
5 12 19 26
6 13 20 27
7 14 21 28
1 8 15 22 29

МАРТ

2 9 16 23 30
3 10 17 24 31
4 11 18 25
5 12 19 26
6 13 20 27
7 14 21 28

АПРЕЛЬ

6 13 20 27
1 8 15 22 29
2 9 16 23 30
3 10 17 24
4 11 18 25

МАЙ

4 11 18 25
5 12 19 26
6 13 20 27
7 14 21 28
1 8 15 22 29
2 9 16 23 30

ИЮНЬ

1 8 15 22 29
2 9 16 23 30
3 10 17 24
4 11 18 25
5 12 19 26
6 13 20 27

ИЮЛЬ

6 13 20 27
7 14 21 28
1 8 15 22 29
2 9 16 23 30
3 10 17 24 31
4 11 18 25

АВГУСТ

3 10 17 24 31
4 11 18 25
5 12 19 26
6 13 20 27
7 14 21 28
1 8 15 22 29

СЕНТЯБРЬ

7 14 21 28
1 8 15 22 29
2 9 16 23 30
3 10 17 24
4 11 18 25
5 12 19 26

ОКТЯБРЬ

5 12 19 26
6 13 20 27
7 14 21 28
1 8 15 22 29
2 9 16 23 30
3 10 17 24 31

НОЯБРЬ

2 9 16 23 30
3 10 17 24
4 11 18 25
5 12 19 26

ДЕКАБРЬ

7 14 21 28
1 8 15 22 29
2 9 16 23 30
3 10 17 24 31
4 11 18 25
5 12 19 26

Календарь '92

Девясил высокий

Мощные стебли его достигают полутора метров в высоту, продолговато-овальные листья по размерам приближаются к листьям лопуха, золотые цветочные корзинки (причем на стебле их сразу несколько) очень похожи на соцветия подсолнуха в миниатюре... Иногда это растение называют диким подсолнухом, а речь идет о девясиле высоком (Inula helenium L). Латинское родовое название образовано от греческого глагола «опорожнять», «очищать» и связано с лечебными свойствами корней. Слава, которой это растение пользовалось в медицине прошлого (практически все 100 его видов целебны), отражается в его русском названии: обладающее девятью лекарственными качествами, или «силами». На Украине оно известно как «дивосил».

Упоминается девясил уже в сочинениях Гиппократа. В средние века его успешно выращивали как лекарственное растение в монастырских садах. Широко пользовались целебными свойствами растения в тибетской и китайской медицине. Знаменитый корень ману — это корень одного из видов девясила. Применяется он и в гомеопатии.

Девясил высокий произрастает обычно по берегам рек, на влажных лугах, между кустарниками, часто по сорным местам. Его можно встретить в Белоруссии, Поволжье, на Украине, Кавказе, Алтае, в Средней Азии. В природе девясил встречается не часто, корни не очень крупные, поэтому его лучше выращивать в культуре. Вес корней культивируемого растения может достигать 3 килограммов.

Сегодня девясил занимает довольно скромное место в арсенале лекарственных средств научной медицины. Используются корневища и корни. Их заготавливают осенью или ранней весной. Выкопанное сырье очищают от земли и быстро обмывают холодной водой. Перед сушкой крупные корни разрезают на небольшие куски. Сушат в тени, разложив тонким слоем (не толще 5 сантиметров), часто переворачивая. Сушка считается законченной, если корень с хрустом ломается. Для сухого сырья характерен сильный специфический запах и пряный вкус.

Рисунок А. ЮДИНА

Корневища и корни девясила высокого имеют очень сложный химический состав. Содержат эфирное масло, кумарины, флавоноиды, сапонины, витамин Е, полисахариды, большое количество инулина. Растение обладает противовоспалительным, умеренно отхаркивающим, мочегонным и желчегонным свойствами.

Настой корня применяют как отхаркивающее при острых и хронических заболеваниях дыхательных путей, гриппе, желудочно-кишечных заболеваниях. Для внутреннего приема из корневищ и корней готовят отвар. Для этого столовую ложку сухого измельченного сырья заливают стаканом кипятка, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 30 минут. Настаивают при комнатной температуре 10 — 15 минут и процеживают. Принимают в теплом виде 2 — 4 раза в день за час до еды. Разовую дозу отвара (от 20 до 100 миллилитров) определяет врач.

Фармацевтическая промышленность выпускает препарат алантон в таблетках, который прописывают при длительно не рубцующихся язвах желудка.

В народной медицине девясил используется более широко: при заболеваниях дыхательных путей и органов желудочно-кишечного тракта, а также еще при цистите, ревматизме, сахарном диабете, геморрое. При кожных заболеваниях рекомендуют ванны и примочки из горячего отвара корневищ и корней (100 граммов сухого сырья отваривают 15 минут в литре воды). При артрозах накладывают на несколько минут на суставы припарки из кашицы разваренного корня. Однако следует помнить, что при длительном применении ванн и припарок у некоторых могут возникнуть аллергические реакции.

В народной медицине популярна мазь от чесотки, приготовленная по следующей прописи: столовую ложку корней девясила и столовую ложку измельченных до состояния порошка корней конского щавеля тщательно размешивают со стаканом несоленого сливочного масла. Для растирания при радикулите, миозите, артрозах народная медицина рекомендует спиртовую настойку из девясила (20 граммов сухих корней настаивают в 100 миллилитрах водки в течение 10 — 12 дней).

Следует помнить, что девясил высокий противопоказан при заболеваниях почек и беременности.

Растение находит применение и в пищевой промышленности, в диетическом и лечебном питании для приготовления первых блюд, компотов, киселей, повидла. Вот рецепт одного из напитков под названием «Девять сил»: 300 граммов сырых (или 50 граммов сухих) корней девясила измельчают и кипятят в литре воды 20 минут (сухие — 25 минут), отвар процеживают, добавляют 100 — 150 граммов сахарного песка, 0,5 стакана клюквенного сока, размешивают и охлаждают.

А. А. СОРОКИНА,
кандидат
фармацевтических наук

...ся в его рус-
...падающее девятью ле-
...качествами, или «силами».
...райне оно известно как «дивосил».
Упоминается девясил уже в сочинениях Гиппократа. В средние века его успешно выращивали как лекарственное растение в монастырских садах. Широко пользовались целебными свойствами растения в тибетской и китайской медицине. Знаменитый корень ману — это корень одного из видов девясила. Применяется он и в гомеопатии.

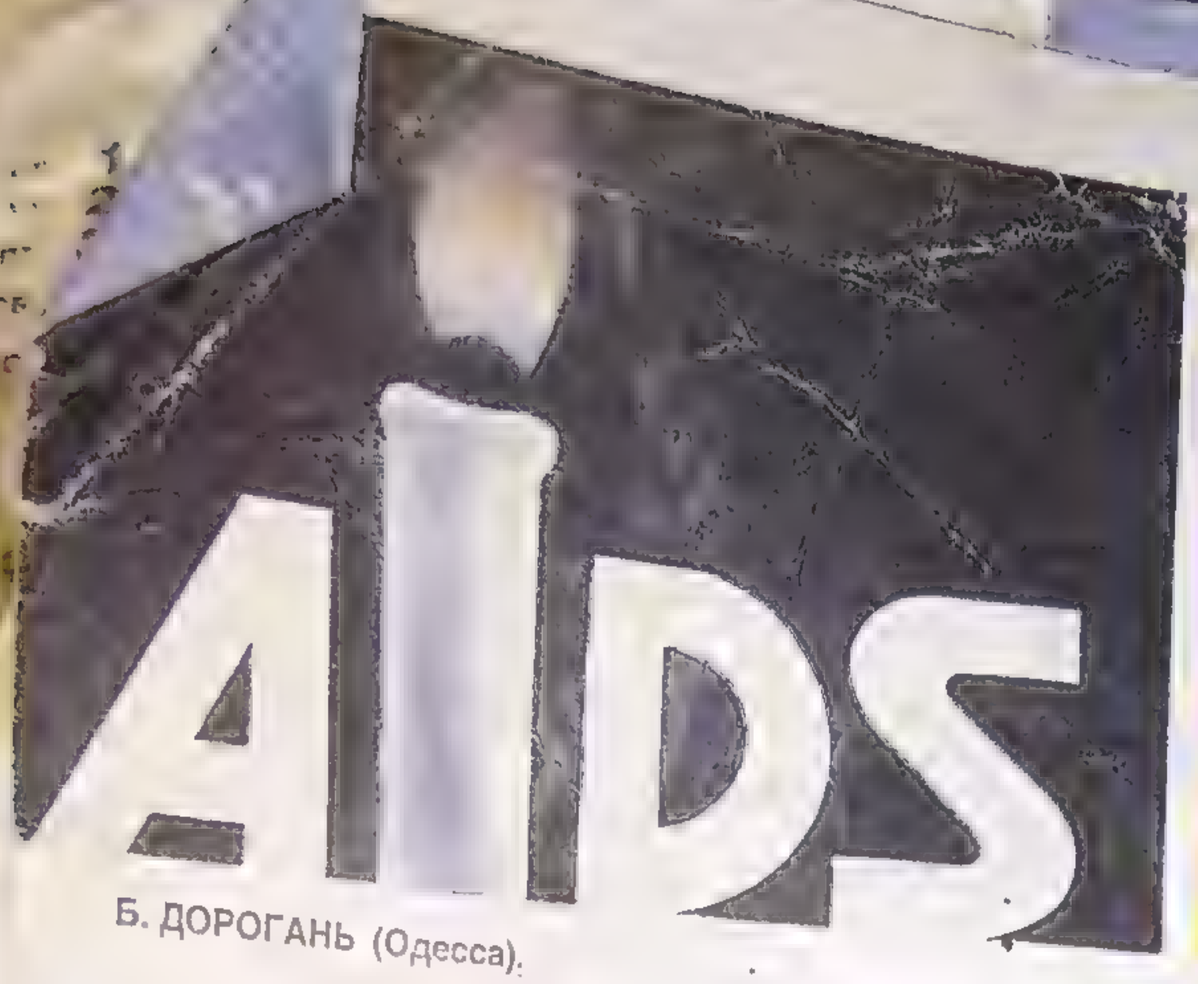
Девясил высокий произрастает обычно по берегам рек, на влажных лугах, между кустарниками, часто по сорным местам. Его можно встретить в Белоруссии, Поволжье, на Украине, Кавказе, Алтае, в Средней Азии. В природе девясил встречается не часто, корни не очень крупные, поэтому его лучше выращивать в культуре. Вес корней культивируемого растения может достигать 3 килограммов.

Сегодня девясил занимает довольно скромное место в арсенале лекарственных средств научной медицины. Используются сорневища и корни. Их заготавливают осенью или ранней весной. Выкопанное сырье кор[illegible]ют от земли и быстро обмывают хо[illegible]ной водой. Перед сушкой крупные корневища и корни разрезают на небольшие куски. Сушат в тени, разложив тонким слоем (не толще 5 сантиметров), часто переворачивая. Сушка считается законченной, если корень с хрустом ломается. Для сухого сырья характерен сильный специфический запах и пряный вкус.

Корневища и корни девясила высокого имеют очень сложный химический состав. Эфирное масло, кумарины, флавоноиды, сапонины, витамин Е, полисахариды и большое количество инулина. Растение обладает противовоспалительным, антимикробным, отхаркивающим, мочегонным и желчегонным свойствами.

Препараты девясила применяют как отхаркивающее при острых и хронических

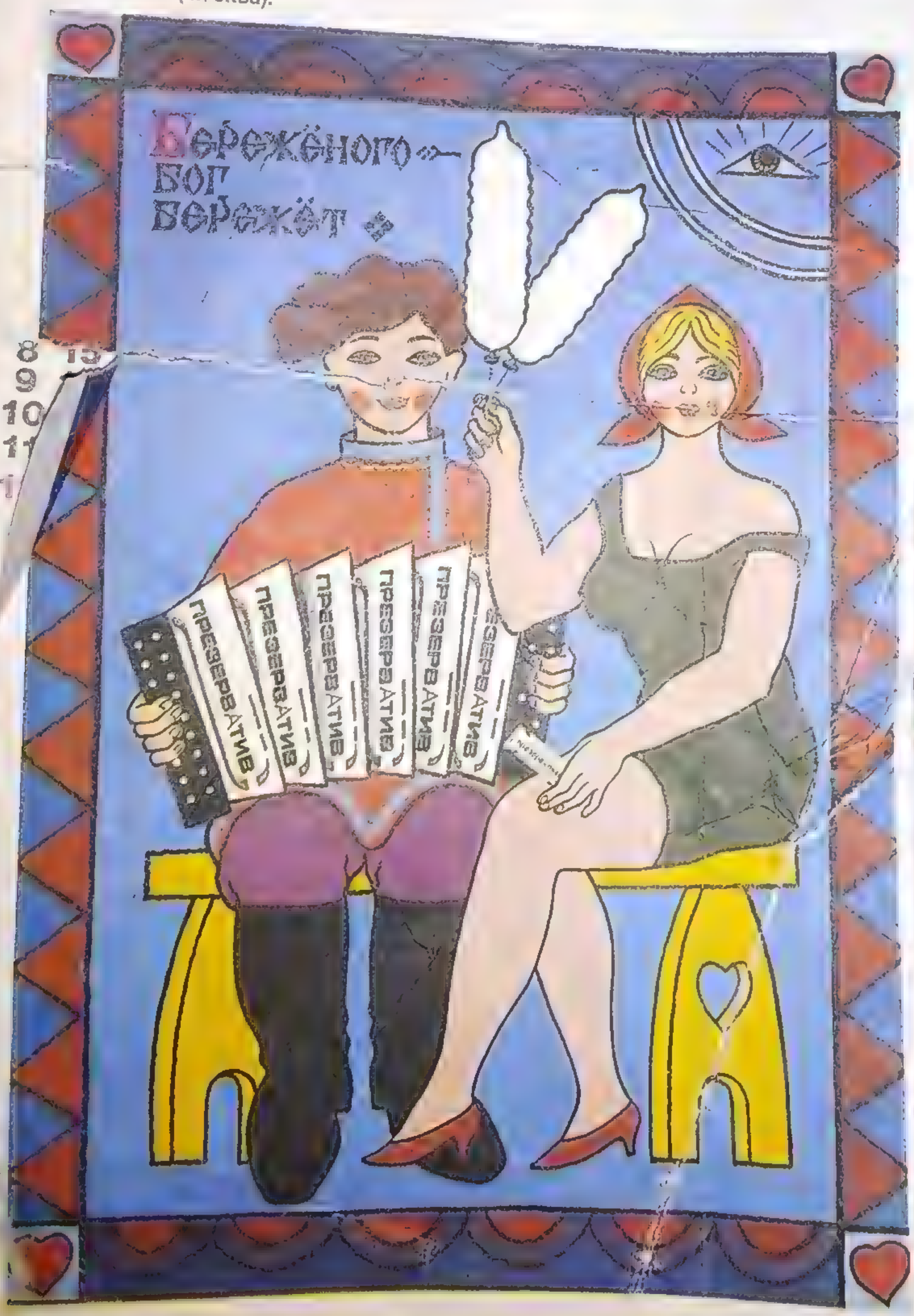
Рисунок А. ЮДИНА



Б. ДОРОГАНЬ (Одесса).

С. УХАЧ (Харьков).

А. РЕЗАЕВ (Москва).



1 декабря — Всемирный день борьбы со СПИДом

С. БУЛКИН (Москва).

[illegible] пульс 78 ударов в минуту, его некоторое урежение допустимо. Но в процессе приема этого препарата обязательно контролируйте пульс, чтобы он был не реже 50 ударов в минуту.

— А что делать, если пульс станет более редким?

— Скажите об этом врачу. Он снизит дозу обзидана или заменит его другим препаратом.

Всегда имейте при себе валидол, а лучше нитроглицерин. Появятся неприятные ощущения или боль в сердце, немедленно положите под язык таблетку. Если через 5 минут боль не проходит, положите под язык еще одну таблетку и вызывайте «Скорую».

Но лекарства — это еще не все, что вам требуется. Очень важно соблюдать режим, и прежде всего наладить полноценный сон. Ведь во время сна замедляется обмен веществ в клетках миокарда, а значит, и снижается их потребность в кислороде. К тому же сердце обычно работает во время сна в более замедленном темпе. Кстати, хорошо ли вы спите?

— В последнее время очень плохо. Нервничаю, боюсь, что ночью начнется приступ... Судя по всему, придется принимать снотворные...

— Попробуйте сначала обойтись без лекарств. Пораньше выключайте телевизор, часа за 2 до сна выходите погулять, минут за 40 до того, как ложиться спать, сделайте влажные обтирания, теплую ножную ванну... Обязательно откройте в спальне форточку или даже окно.

Если все это не поможет, попросите врача выписать вам легкое успокаивающее средство, например, элениум или тазепам, и принимайте его в сочетании с 30 каплями валокордина.

— Профессор, вот вы сказали, что надо перед сном гулять. Но разве мне с больным сердцем разрешаются пешие прогулки?

— Не только разрешаются, но и настоятельно рекомендуются! Через неделю, когда вам закроют больничный листок, обязательно по часу в день гуляйте. Лучше разделить это время на два раза: полчаса по дороге с работы домой и полчаса перед сном. Ходьба не только стимулирует работу сердца, но и нормализует функцию печени. А для вас это важно! Во время ходьбы улучшается кровоснабжение печени, она больше перерабатывает холестерина в желчные кислоты, которые затем выделяются из организма. А чтобы точно определить оптимальную для вас физическую нагрузку, которая не вызовет ухудшения коронарного кровообращения, обязательно пройдите исследование на велоэргометре в кабинете функциональной диагностики поликлиники или в районном кардиологическом диспансере. Вы когда-нибудь спортом занимались?

— Да, зимой я каждое воскресенье ходил на лыжах, а летом плавал, катался на велосипеде. Как вы считаете, мне придется забыть о своих спортивных увлечениях?

— Это скажет врач после обследования. Думаю, вам можно ходить на лыжах и ездить на велосипеде, но в спокойном темпе, не превышая нагрузки, которую вам порекомендует врач. И не делайте ошибки, увы, очень распространенной: не ограничивайте сверх меры двигательную активность! Вы начнете полнеть. А этого допускать ни в коем случае нельзя!

Лишние килограммы — дополнительная нагрузка для сердца. У полных нарушается жировой обмен, увеличивается содержание в крови холестерина, усугубляется развитие атеросклероза. Кроме того, жир сдавливает капилляры, а из-за этого увеличивается сопротивление току крови, и сердцу приходится проталкивать ее с большей силой. Одним словом, тучность никому не на пользу, а тем, у кого имеется заболевание сердца или сосудов,— особенно.

— Вообще-то я не склонен к полноте. И поэтому никогда не следил за массой своего тела, не соблюдал никакой диеты, не ограничивал себя ни в чем.

— Это и плохо. У вас содержание холестерина в крови — 285 мг/дл, в то время как норма для вашего возраста не более 260 мг/дл. Значит, вам надо резко ограничить богатые холестерином животные жиры до 20 граммов в день, включая сливки, сметану, сливочное масло. Обязательно в вашем ежедневном меню должно быть растительное масло — 40 граммов (2 столовые ложки). В растительном масле содержатся ненасыщенные жирные кислоты. Они нормализуют жировой обмен, обладают желчегонным действием, активизируют перистальтику кишечника, благодаря чему излишки холестерина, поступившие в кишечник, быстрее выводятся из организма. Больше ешьте богатых клетчаткой овощей и фруктов.

Советую вам зимой и ранней весной принимать аптечные витаминные препараты: по 0,5 грамма 2 раза в день аскорбиновой кислоты и по 2 таблетки в день витамина B_6. Эти витамины улучшают обмен веществ в печени, и она активнее переводит холестерин в желчные кислоты, которые выделяются через кишечник.

— Я вас прекрасно понял, профессор. И обязательно буду делать все так, как вы мне советуете. Но скажите, пожалуйста, так ли уж велик вред курения, как об этом говорят врачи? Я, к сожалению, никак не могу бросить курить. Несколько раз пытался, но потом втягивался опять...

— Вот здесь вы должны проявить всю свою волю и отказаться от курения навсегда, если действительно хотите избежать инфаркта! Опасность курения заключается в том, что под влиянием содержащихся в табачном дыме веществ может возникнуть спазм коронарных сосудов. Кроме того, никотин, попадая в кровь, увеличивает способность тромбоцитов прилипать к внутренней поверхности стенки сосудов, а значит, резко возрастает риск образования тромба, в том числе и в сосудах, снабжающих кровью сердце. А ведь именно спазм коронарных сосудов и их тромбоз являются причиной инфаркта миокарда. Так зачем же вам подвергать себя такой смертельной опасности?

Итак, здоровье вам надо беречь! Откажитесь от вредных привычек, ведите активный, но размеренный образ жизни, и тогда вы сможете оградить себя от развития тяжелых осложнений.

Репортаж вела кандидат медицинских наук Т. А. ЯППО

Д. А. МУРАВЬЕВА,
профессор

Давно подмечено, что вещества, накапливающиеся в некоторых растениях-диуретиках, проявляют способность облегчать прохождение конкрементов через мочевыводящие пути. Таким растениям и посвящена наша очередная беседа.

ПОЧЕЧНЫЙ ЧАЙ, или ортосифон (по латинскому названию растения), произрастает в Бирме, Индонезии, на Филиппинских островах, в Северо-Восточной Австралии. Весьма популярно это растение в традиционной медицине стран своего региона, особенно в Индонезии. Издавна применяется при тяжелых почечных заболеваниях. Голландцы первыми оценили почечный чай и в 1926 году включили его в свою фармакопею. У нас введен в культуру в начале 50-х годов на Черноморском побережье Кавказа (Кобулети).

Ортосифон — травянистое растение высотой 1—1,5 метра. Стебель четырехгранный, листья накрест супротивные с крупнозубчатым краем. Цветки на верхушках стеблей и ветвей в кистевидном соцветии. Они двугубые с бледно-фиолетовым венчиком. Четыре длинные тычинки сильно выдаются из трубки венчика.

Собирают молодые нецветущие облиственные верхушки с 2—3 парами листьев — флеши, заваривают и пьют подобно обычному чаю. Отсюда и название этого лекарственного средства. Имеются сведения, что на родине листья почечного чая немного поджаривают: настой становится ароматнее, не теряя при этом своих лечебных свойств. В почечном чае в числе фармакологически активных веществ содержатся гликозид сапофонин, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты, эфирное масло (0,2—0,6%), мезоинозид (одно время считали, что это главное действующее вещество), соли калия и другие вещества.

Ортосифон — одно из наиболее эффективных современных мочегонных средств. Настои (из 3 граммов 200 миллилитров настоя) применяют при заболеваниях почек, сопровождающихся отеками. Почечный чай выводит из организма мочевую кислоту, мочевину и хлориды; проявляет благоприятное действие и при холециститах.

Настой пьют только свежим в теплом виде. Его приготавливают ежедневно. В аптеки почечный чай поступает в брикетах прямоугольной формы весом 60 граммов, по 6 граммов в каждой дольке. На приготовление настоя расходуют половину дольки.

ВАСИЛЕК СИНИЙ. Голубые цветки красивого сорняка — спутника ржаных и пшеничных полей, содержат вещества, обладающие мочегонным и желчегонным действием. Эти свойства проявляют и синий пигмент цветков — цианин, и другие фенольные соединения, относящиеся к классу кумаринов. Собирают только корзинки, выщипывая краевые голубые цветки и частично (прилегающие к краевым) зубчатые цветки. Цветоложе отбрасывают.

Сушка должна быть очень быстрая, обязательно в тени. При медленной сушке или сушке на солнце, при хранении в сыром месте цветки принимают красноватый цвет или белеют: пигмент цианин реагирует как чуткий индикатор на неблагоприятные изменения среды клеточного сока в тканях цветка. Настой цветков василька (10:200) используют как диуретическое средство при отеках почечного и сердечного происхождения, а также при заболеваниях мочевыводящих путей (нефриты, нефрозонефриты, циститы, уретриты). Цветки василька входят в состав мочегонных чаев.

ЦВЕТКИ БУЗИНЫ ЧЕРНОЙ. Это деревце или крупный кустарник из семейства жимолостных. У нее крупные (20—30 сантиметров длины) листья, непарно-перистые, с 3—7 листочками, вытянуто-яйцевидные, длинно-заостренные, пильчато-зубчатые. Очень характерны соцветия — крупные многоцветковые плоские щиткообразные, до 20 сантиметров в поперечнике. Отдельные цветки мелкие, желтовато-белые, душистые. Бузина цветет в мае — июне. К августу созревают черно-фиолетовые сочные костянки.

Растет бузина обычно в подлеске широколиственных лесов преимущественно в южной половине европейской части СССР, в Крыму и на Кавказе. Ее часто культивируют в садах и парках. Собирают цветки цельными щитками. После сушки в тени они легко отделяются от цветоносов. В цветках содержится немного эфирного масла, есть флавоноиды (в том числе рутин), органические кислоты, гликозид, проявляющий потогонное действие, витамины (аскорбиновая кислота, каротины), холин, фитостерин, слизистые вещества.

Принимают водный настой (10:200) при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Мочегонный и противовоспалительный эффекты обусловливаются всем комплексом веществ, перешедших в настой. В горячем виде настой обладает и потогонным действием.

ПЛОДЫ ПЕТРУШКИ. Семена (бытовое название), а точнее — сухие плодики петрушки, характерные для всех зонтичных, применяют при водянке, отеках сердечного происхождения, заболеваниях почек и мочевого пузыря, острых и хронических циститах.

Семена петрушки содержат эфирное масло (до 6%), флавоноиды, кумарины.

Диуретическое действие связано с содержанием в эфирном масле ароматических, богатых кислородом соединений — апиола (главным образом) и близкого к нему по строению миристицина. Петрушка полезна при нарушениях функций пищеварения, диспепсии, метеоризме. Обладает также и желчегонным действием. Настой (200 миллилитров) изготавливают из 2—3 граммов семян. Действие травы (высушенной петрушки) аналогично семенам, но ее нужно брать больше — 10 граммов травы на 200 миллилитров настоя. В траве, помимо всего, содержатся витамины (аскорбиновая кислота, каротины), аминокислоты и другие полезные вещества.

ТРАВА СПОРЫША, или ПТИЧЬЯ ГРЕЧИХА. Весь-

КАК НАСЛЕДУЕТСЯ РЕЗУС-ФАКТОР?

А. И. БРУСИЛОВСКИЙ,
профессор

Эта история начиналась, как у Чуковского: у меня зазвонил телефон. А говорила одна моя давняя знакомая, крайне встревоженная. Оказывается, у ее беременной дочери резус-отрицательная кровь. В семье возникла тревога: ведь теперь уже всем известно, что ребенок в подобных случаях может родиться больным. Проверили кровь мужа; она тоже оказалась резус-отрицательной. И моя знакомая расстроилась еще больше: ей представлялось, что из-за этого опасность удваивается и что отсутствие резус-фактора составляет какую-то угрозу для здоровья будущего малыша.

— Не волнуйтесь,— убеждал я — Резус-фактор — это особый белок, содержащийся в эритроцитах. А разнообразных белков в крови у нас много, около 70. У 85% людей резус-фактор есть, у 15% его нет. И если резус-фактор у будущей мамы и ее мужа отрицательный, бояться за ребенка нечего!

Но когда у беременной [illegible] кровь резус-отрицательная, а у ее мужа резус-положительная, врачи настораживаются, опасаясь резус-конфликта между [illegible] и плодом. Впрочем, возникает он лишь в том случае, когда у плода кровь такая же, как у отца, то есть резус-положительная. Именно такая ситуация схематически показана на нашей вкладке.

Во время беременности мать и плод едины, и, несмотря на то, что кровь их не смешивается, многие продукты обмена веществ да и отдельные клетки от плода поступают к матери, и наоборот. Этот обмен идет через структуры плаценты, через ту ее часть, которая называется плацентарным барьером.

И вот в кровоток матери начинают поступать эритроциты плода (на вкладке они обозначены кружком со знаком +), содержащие резус-фактор. А в ее крови такого фактора нет, для ее организма этот белок чужеродный. И тут включается биологический защитный механизм: ведь в любом случае, когда в организм попадает чужеродное вещество, он начинает вырабатывать против него оружие — так называемые антитела.

Чем дальше развивается беременность, тем больше накапливается в крови женщины эритроцитов, содержащих резус-фактор и, соответственно возрастает количество враждебных им антител. (На вкладке антитела обозначены точками, окружающими резус-положительный эритроцит.)

Тем же путем, то есть через плаценту, антитела проникают в кровь плода. А ведь они нацелены на разрушение резус-положительных эритроцитов, и под их воздействием эритроциты плода начинают распадаться и гибнуть. В крови накапливаются токсичные продукты распада, в частности билирубин, оказывающий вредное действие на весь организм и особенно на мозг.

Именно из-за билирубина кожа плода к концу беременности приобретает желтую окраску (см. правый нижний рисунок), по интенсивности которой врачи еще до проведения необходимых исследований могут предположить у новорожденного гемолитическую болезнь (гемолиз — разрушение, растворение).

В таких случаях ребенка спасет экстренное заменное переливание крови. На вкладке эту процедуру символически изображает шприц.

Но как формируется резус-принадлежность крови плода? Почему у родителей с резус-отрицательной кровью не может родиться ребенок, имеющий положительный резус-фактор, а если у отца и матери кровь резус-положительная, их ребенок может иметь резус-отрицательную кровь? Что это — случайность, парадокс? Нет, строгие законы генетики.

Вспомним, что существуют гены доминантные и рецессивные и что в присутствии доминантных рецессивные себя не проявляют. Для большей наглядности обозначим резус-положительный ген Rh, а резус-отрицательный — rh.

Известно, что каждый признак, будь то группа крови, цвет глаз или форма ушной раковины определяется по меньшей мере двумя генами: один из них заключен в хромосоме, полученной от отца, другой — в хромосоме, полученной от матери. Следовательно, и отец, и мать всегда участвуют в построении пар генов, определяющих каждый признак; в том числе и резус-фактор. Даже если у ребенка «отцовская» кровь, все равно среди генов, которые обусловили ее свойства, обязательно есть и материнские. И, конечно, наоборот.

Ген Rh (положительный) — доминирует над rh (отрицательным), не дает ему проявиться. И, значит, при резус-отрицательной крови генотип может быть только один — rhrh (если бы от одного из родителей в наследство был получен «положительный» ген, «отрицательный» был бы подавлен и кровь была бы резус-положительной).

У людей же с резус-положительной кровью могут быть два сочетания генов — либо RhRh, то есть одинаковые положительные, полученные от обоих родителей, либо положительный и отрицательный — Rhrh (отрицательный подавлен положительным, он не мог себя проявить, но он существует!).

Если в брак вступают мужчина и женщина с резус-отрицательной кровью, такой же будет и кровь ребенка, поскольку ни у отца, ни у матери нет ни одного «положительного» гена (см. на вкладке квадрат II).

А у людей с резус-положительной кровью может, как мы уже знаем, существовать непроявившийся «резус-отрицательный» ген. И если каждый из родителей передаст ребенку по одному такому гену, кровь у ребенка будет резус-отрицательная. Правда, согласно законам генетики, вероятность такого варианта невелика (см. на вкладке квадрат III).

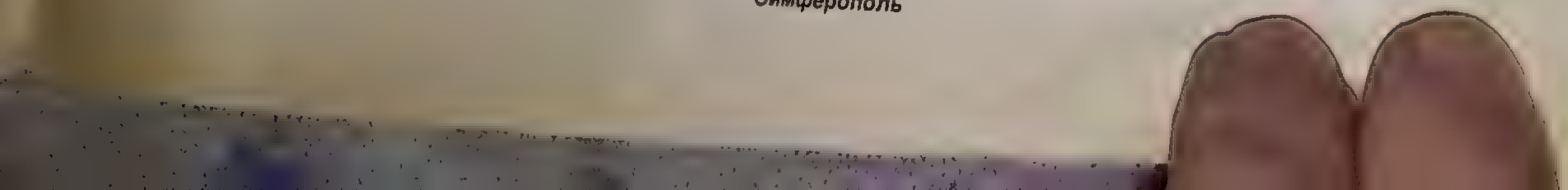
Как может наследоваться резус-принадлежность крови, если у матери кровь резус-отрицательная, а у отца резус-положительная, показано в квадрате I.

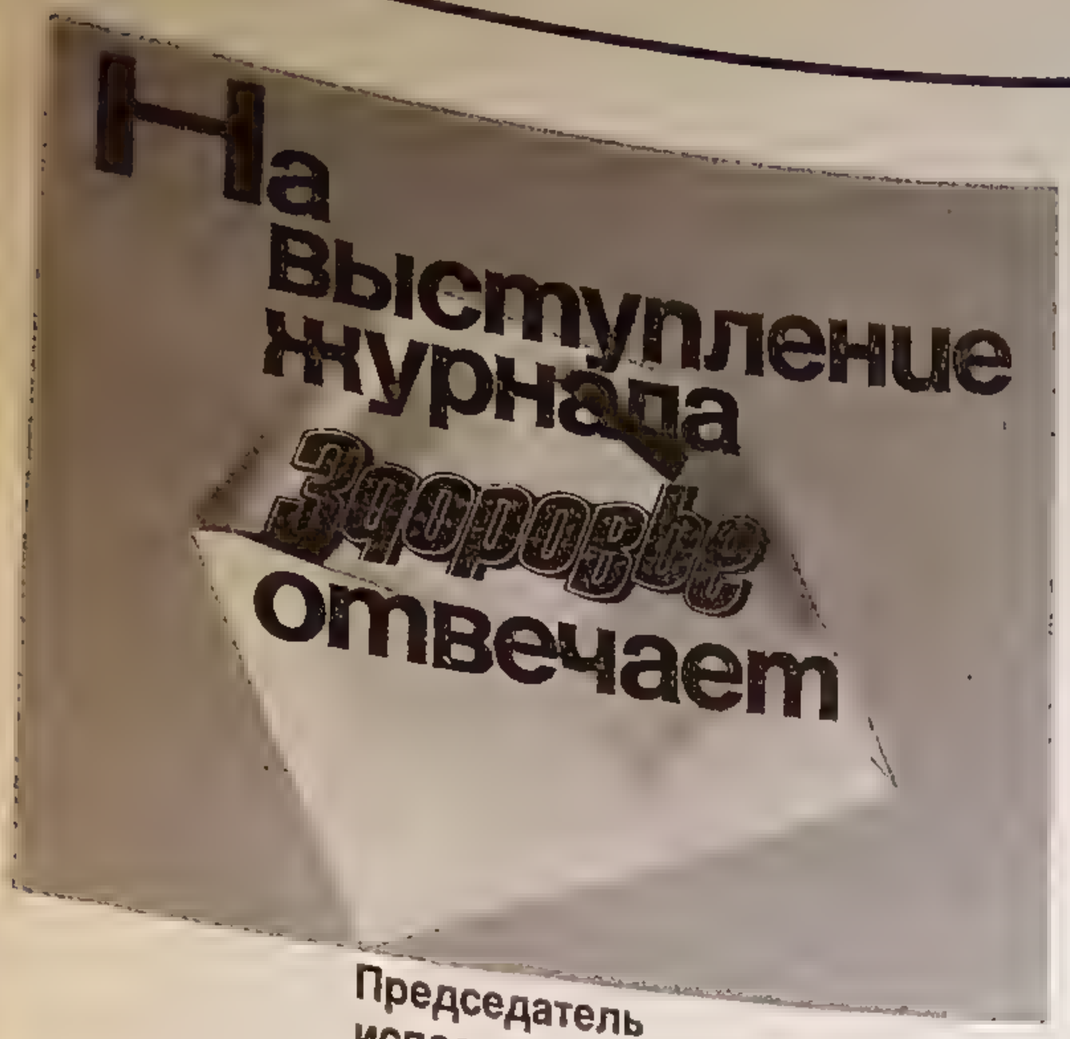
Считается, что 10—13% браков заключаются между людьми с неодинаковой по резус-фактору кровью. Однако частота гемолитической болезни новорожденных по отношению ко всем бракам составляет лишь 0,3—0,7%. Дело в том, что ответная реакция на резус-положительный фактор возникает не у всех женщин с резус-отрицательной кровью. Выработке антител способствуют предыдущие беременности и аборты (если плод в тех случаях был резус-положительным) или переливание резус-положительной крови.

Но при всех условиях развитие гемолитической болезни у ребенка возможно предупредить. Будущей матери надо только как можно раньше обратиться в женскую консультацию, где проследят не появляются ли в ее крови антитела, и, если они обнаружены, примут необходимые профилактические меры.

Симферополь

См. «Здоровье» № 6 за 1988 год.





Председатель исполнительного комитета Кемеровского областного Совета народных депутатов А. Ф. ЛЮТЕНКО.

В корреспонденции «ЧЕМ ГОРОДУ ДЫШАТЬ» («Здоровье» №7 за 1988 год) справедливо и правильно отражены острота экологической обстановки в Кемерове, причины медленного выполнения постановлений правительства по оздоровлению окружающей среды города, необходимость принятия безотлагательных природоохранных мер.

Исполкомы областного и Кемеровского городского Советов народных депутатов понимают всю важность и неотложность решения этой жизненно важной проблемы для трудящихся города и стремятся к тому, чтобы поправить положение дел.

Этот вопрос неоднократно рассматривался на сессиях, заседаниях исполкомов и депутатских комиссий. О принимаемых мерах тружеников города информируют через областную газету «Кузбасс», телевидение и радио. Проводятся встречи руководителей советских и хозяйственных органов с населением.

Регулярно публикуются экологические бюллетени.

Но обстановка остается по-прежнему сложной. Сказывается сложившаяся за многие годы специфика города. Она заключается в том, что в нем сосредоточены предприятия химии и коксохимии с технологией 30—50-х годов, не рассчитанной на утилизацию промышленных отходов. Административные меры воздействия на производственников в вопросах охраны природы устарели и не приводят к желаемым результатам.

Пятая сессия двадцатого созыва Кемеровского городского Совета народных депутатов приняла 20 июня текущего года решение «О возмещении ущерба, наносимого промышленными предприятиями и организациями выбросами загрязняющих веществ в атмосферный воздух».

Решением утверждены для предприятий и организаций количества временно согласованных выбросов на периоды неблагоприятных метеоусловий на 1988—1990 годы, разработанные контролирующими органами.

На основании «Временной типовой методики определения экологической эффективности осуществления природоохранных мероприятий и оценки экономического ущерба, причиняемого народному хозяйству загрязнением окружающей среды» установлена плата за выброс в атмосферный воздух загрязняющих веществ. За превышение сверх временно согласованных норм плата установлена в трехкратном размере.

Взимаемые средства будут направляться на выполнение мероприятий по охране окружающей среды и рациональному использованию природных ресурсов.

Постановлением правительства и мерами, утвержденными сессиями областного и Кемеровского городского Советов народных депутатов, до конца текущей пятилетки предусматривается закрытие ряда вредных производств.

На коксохимическом заводе — двух коксовых батарей, смолоперерабатывающего цеха, отделения ректификации сырого бензола. В перспективе завод должен быть перепрофилирован на выпуск экологически безвредной продукции.

На ПО «Химпром» предполагается закрыть производство безводного этиленхлоргидрина, окиси этилена, слабой и крепкой азотных кислот, хлористого цинка, технической соляной кислоты.

Уже закрыт ряд производств на анилинокрасочном заводе, который в будущем намечено перенести на новую площадку с новой технологией.

На ПО «Азот» намечено закрыть производство аммиачной селитры, слабой и крепкой азотных кислот, диметилформамида и уротропина.

В городе будет закрыто пять асфальтобетонных установок. Предприятия энергетики намечено перевести на газообразное топливо, автомобильный транспорт — на газ.

Эти и многие другие меры позволят к 1991 году сократить вредные выбросы почти на 80 тысяч тонн, или более чем на 60%, значительно снизить сброс загрязненных стоков в водоемы.

Исполкомы областного и городского Советов народных депутатов примут необходимые меры к повышению экологической ответственности кадров и трудовых коллективов, будут настойчивее добиваться высокой технологической дисциплины и культуры на каждом предприятии, строже осуществлять экологическую систему контроля, регулярно информировать население города о ходе реализации намеченной программы, учитывать мнения и предложения трудящихся.

Рига. Сотрудник лаборатории Центра наблюдения за загрязнением природной среды Латвгидромета В. Балдерис берет пробу воздуха.

Фото В. Лисицина (ТАСС)

ма распространенное растение из семейства гречишных. Стебли ветвистые, распростертые по земле, с мелкими листочками, отходящими в узлах из пленчатых беловатых раструбов. Цветочки (мелкие, невзрачные, беловато-розовые) сидят по 1—5 в пазухах листьев. Растение цветет все лето. Трава богата флавоноидами, в основном гликозидами кверцетина. Содержит дубильные вещества, витамины (аскорбиновая кислота, каротины), органические кислоты, сахаристые вещества, кремниевую кислоту (до 1%, частично в растворимой форме).

Спорыш — популярное растение. Водный настои (10:200) способствует отхождению конкрементов при мочекаменной болезни, оказывая одновременно противовоспалительное действие. Имеются сведения о полезности спорыша при туберкулезе легких: считают, что растворимая форма кремниевой кислоты укрепляет легочную ткань.

Почечный чай
Цветки бузины черной
Трава спорыша
Марена красильная

МАРЕНА КРАСИЛЬНАЯ — растение, типичное для средиземноморской флоры. У нас распространена (в основном в Дагестанской и Чечено-Ингушской АССР) ее разновидность — марена грузинская. Это многолетние травянистые цепляющиеся растения с длинными горизонтальными корневищами. Стебли четырехгранные, колючешероховатые по ребрам от цепких, загнутых назад шипиков. Листья крупные, эллиптические, по 4—6 в каждой мутовке. Цветки зеленовато-желтые в пазушных полузонтиках. Плоды костянки вначале красные, затем черного цвета.

Исключительную ценность представляют корневища. В них накапливается до 5—6% гликозида антрахиноновой природы, названного учеными рубиэритриновой кислотой. В корневище много органических кислот, разных сахаров, пектиновых и других веществ.

Из корневищ марены промышленность изготавливает сухой экстракт, который в таблетках по 0,25 грамма назначают при почечнокаменной и желчнокаменной болезнях. Препарат способствует выведению из организма конкрементов, содержащих фосфаты кальция и магния. Экстракт марены входит в состав известного чехословацкого препарата цистенал.

Пятигорск

Фото В. Бисицина

Рисунок Н. Ноздрачева

...нии «Временной типовой методики определения эколо-
...ктивности осуществления природоохранных мероприя-
...омического ущерба, причиняемого народному хозяй-

Фото
В. Лисицина
(ТАСС)

Здоровье 89

	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ
ПН	2 9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 [illegible]	5 12 19 26
ВТ	3 10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 [illegible]	6 13 20 27
СР	4 11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
ЧТ	5 12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
ПТ	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30
СБ	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24
ВС	1 8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25

	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ
ПН	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
ВТ	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
СР	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
ЧТ	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
ПТ	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
СБ	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
ВС	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31

Фото М. Вышегжанина

отходов Ад...
ков в вопросах охраны при...
результатам

Пятая сессия двадцатого созыва Кемеровского город... решение «О народных депутатов приняла 20 июня текущего года ... возмещении ущерба, наносимого промышленными предприятиями ... организациями выбросами загрязняющих веществ в атмосферный ...

...ением утверждены для предприятий и организаций количественно согласованных выбросов на периоды неблагоприятных ... на 1988—1990 годы разработанные контролирующими ...

...Временной типовой методики определения эколо... природоохранных мероприя... хозяи...

воздуха

Фото В. Лисицина (ТАСС)

	19	ЗАКАЛИВАНИЕ: ПРОГРАММА НА 6 ЛЕТ СПРАВОЧНОЕ БЮРО «ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	С
В редакцию пришло письмо	23	НАЛОГ НА ХОЛОСТЯКОВ	В. А. Тур. А. А. Ро[illegible]
По вашей просьбе	24	РАДИАЦИОННАЯ ОБСТАНОВКА ПОД КОНТРОЛЕМ	К. И. Гордеев
По вашей просьбе	25	НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ	Н. И. Хлынулин
	26	«ИПЛИКАТОР КУЗНЕЦОВА» ПРОТИВ БЕ[illegible]СОННИЦЫ	В. С. Чугунов
Оздоровительные системы Дальнего Востока	27	УШУ — ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВСЕХ	К. М. Барский, В. В. Смекалкин
После выступления «Здоровья»	28	«КОЛЯСКА — НАША ЖИЗНЬ И НА[illegible]А... ПРОБЛЕМ	В. В. Тетерук, Я. П. Пастернак, А. И. Герасимов
	29	ЕСЛИ ВЫ ИЩЕТЕ СПУТНИ[illegible] ЖИЗНИ	
	30	ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ К[illegible]ДЫЙ	
Это должен уметь каждый	31	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ П[illegible]ОЖОГАХ	Л. П. Логинов

Главный редактор
М. Д. ПИРАДОВА

Редакционная коллегия:
В. В. АДУШКИНА
(ответственный секретарь),
А. А. БАРАНОВ
(зам. главного редактора),
М. Е. БАРТАНЯН,
М. Н. ВОЛГАРЕВ,
В. А. ГАЛКИН,
А. П. ГОЛИКОВ,
А. Л. ГРЕБЕНЕВ,
М. И. КУЗИН,
В. И. КУЛАКОВ,
В. В. МАТОВ,
Н. М. МУХАР[illegible]

Р. Г. ОГАНОВ,
Д. С. ОРЛОВА,
М. А. ОСТРОВСКИЙ,
В. Ф. ПОПОВ,
А. С. П[illegible]ЛОВ,
Н. И. РУСАЛ[illegible],
В. С. САВЕЛЬЕВ,
Г. И. СИДОРОВА,
В. А. СИДЕНИИИН,
Я. ТЕРЕХОВ,
В. ФЕДОРОВА,
[illegible]дакт(а),
[illegible]А.
(зам. главно[illegible]

Технический редактор
З. В. ПОДКОЛЗИНА

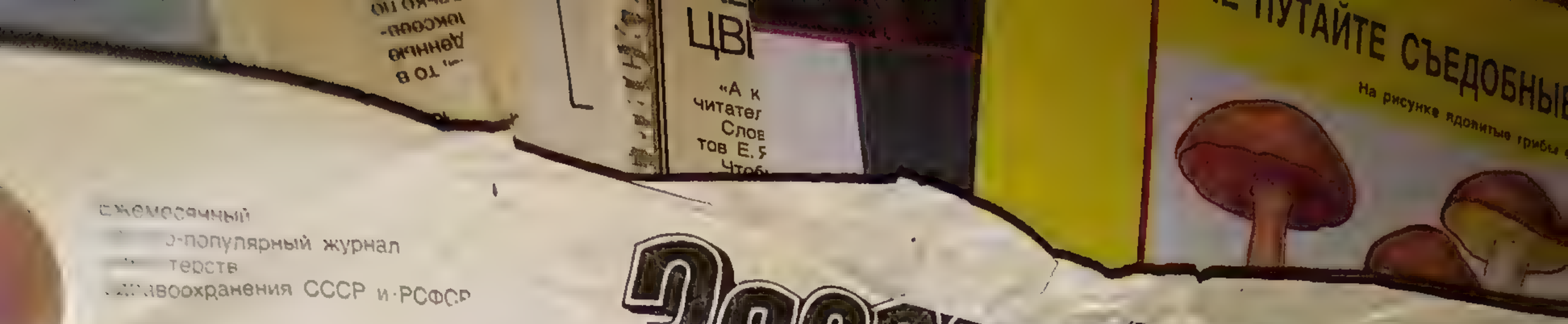
Адрес редакции:
101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14.
Телефоны:
212-24-17; 251-44-34;
25[illegible]20-06; 212-24-90;
250-24-56; 251-04-48

Перепечатка разрешается
со ссылкой
на журнал «Здоровье».
Рукописи не возвращаются.

Номер оформлен
художником Е. Тереховым.

Сдано в набор 20.09.88.
Подписано к печати 30.09.88. А 13549.
Формат 60×90⅛. Глубокая печать.
Усл. печ. л. 4,50. Уч.-изд. л. 7.58.
Усл. кр.-отт. 7,55.
Тираж 16 800 000 экз.
(1-й завод: 1—6 999 062 экз.).
Заказ № 3106.
Ордена Ленина и ордена
Октябрьской Революции
типография имени В. И. Ленина
издательства ЦК КПСС «Правда».
125865, ГСП, Москва, А-137,
улица «Правды», 24.

© Издательство ЦК КПСС
«Правда»
«Здоровье», 1988.



Ежемесячный
...-популярный журнал
...терств
...равоохранения СССР и РСФСР

МОСКВА
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС
«ПРАВДА»

Здоровье

11 '88
(407)

Основан 1 января 1955 г.

	1	ПЕРЕСТРОЙКА НАЧИНАЕТСЯ С ЧЕЛОВЕКА	В. А. Стародубцев
	3	СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО!	И. Павленко
Острая проблема	4	ГДЕ БРАТЬ ГЕНИАЛЬНЫЕ УМЫ ЗАВТРА?	В. Школьникова
	8	СПАСЕНИЕ — В ДВИЖЕНИИ!	Э. Р. Агабабова
		ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ БОЛЕЗНИ БЕХТЕРЕВА	И. Н. Бкин
	10	РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	Ю. Меменова
	11	ВАКЦИНАЦИЯ АКДС — БЛАГО ИЛИ ЗЛО?	А. В. Пичушков
	12	ВРОЖДЕННЫЙ ГИПОТИРЕОЗ	М. А. Жуковский
	13	ПОВРЕЖДЕНА ГРУДЬ — ЖИЗНЬ В ОПАСНОСТИ	Е. А. Ванер
	14	НА ВЫСТУПЛЕНИЕ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ» ОТВЕЧАЮТ...	
Лекарственные растения	16	ТОЛОКНЯНКА, БРУСНИКА, МОЖЖЕВЕЛЬНИК	Д. А. Муравьева
Механизм развития заболевания	17	БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА	Э. Р. Агабабова
Вы спрашиваете	18	КАКОЙ ЗАСЛОН МЫ ПОСТАВИМ СПИДУ?	О. Ф. Богатырев
Расти здоровым, малыш!	19	ЗАКАЛИВАНИЕ: ПРОГРАММА НА 6 ЛЕТ СПРАВОЧНОЕ БЮРО «ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	С. Г. Шмакова
В редакцию пришло письмо	23	НАЛОГ НА ХОЛОСТЯКОВ	В. А. Тур, А. А. Роллугин
По вашей просьбе	24	РАДИАЦИОННАЯ ОБСТАНОВКА ПОД КОНТРОЛЕМ	К. И. Горбеев
По вашей просьбе	25	НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ	В. И. Хаснулин
	26	«ИПЛИКАТОР КУЗНЕЦОВА» ПРОТИВ БЕССОННИЦЫ	В. С. Чугунов
Оздоровительные системы Дальнего Востока	27	УШУ — ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВСЕХ	К. М. Барский, В. В. Смекалкин
После выступления «Здоровья»	28	«КОЛЯСКА — НАША ЖИЗНЬ И НАША... ПРОБЛЕМА»	В. В. Тетерук, Я. П. Пастернак, А. И. Герасимов
	29	ЕСЛИ ВЫ ИЩЕТЕ СПУТНИКА ЖИЗНИ	
	30	ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ	Л. П. Логинов
Это должен уметь каждый	31	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ	

Главный редактор
М. Д. ПИРАДОВА

Редакционная коллегия:
В. В. АДУШКИНА
(ответственный секретарь),
А. А. БАРАНОВ
(зам. главного редактора),
М. Е. ВАРТАНЯН,
М. Н. ВОЛГАРЕВ,
В. А. ГАЛКИН,
А. П. ГОЛИКОВ,
А. Л. ГРЕБЕНЕВ,
М. И. КУЗИН,
В. И. КУЛАКОВ,
Р. Г. ОГАНОВ,
Д. С. ОРЛОВА,
М. А. ОСТРОВСКИЙ,
В. Ф. ПОПОВ,
А. С. ПЫСА,
Н. К. САВРЕЕВ,
Г. И. СИДОРЯКОВА,
В. А. СИДЕНИНИН,
Я. С. ТЕРЕХОВ,
В. ФЕДОРОВА
(зам. главного редактора),
Технический редактор

Адрес редакции:
101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14.
Телефоны:
212-24-17; 251-44-34;
251-20-06; 212-24-90;
250-24-56; 251-94-4...

Перепечатка разрешается со ссылкой на журнал «Здоровье».
Рукописи не возвращаются.

Номер оформлен художником Е. Тереховым.

Сдано в набор 20.09.88.
Подписано к печати 30.09.88. А 13549
Формат 60×90 1/8. Глубокая печать
Усл. печ. л. 4,50. Уч.-изд. л. 7,58.
Усл. кр.-отт. 7,55.
Тираж 16 800 000 экз.
(1-й завод 1—6 999 062 экз.).
Заказ № 3106
Ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типография имени В. И. Ленина издательства ЦК КПСС «Правда»
125865, ГСП, Москва А-137,
улица «Правды», 24

© Издательство ЦК КПСС «Правда»
«Здоровье», 1988.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

при ожогах

Ожоги в быту чаще всего случаются из-за небрежного обращения с огнем, с горячими предметами и кипящими жидкостями, с химически активными веществами. Если первая помощь оказана правильно, раневая поверхность скорее заживает.

ТЕРМИЧЕСКИЙ ОЖОГ возникает от воздействия на кожу кипятка, пламени, расплавленного жира, раскаленного металла. Чтобы уменьшить боль и предупредить отек тканей, надо немедленно обожженную руку, ногу подставить под струю холодной воды и подержать до стихания боли.

Затем при ожоге первой степени (когда кожа только покраснела) смажьте пораженный участок спиртом или одеколоном. Повязку можно не накладывать. Достаточно несколько раз в день обрабатывать обожженную кожу специальными аэрозолями типа «Левиан», «Винизоль», «Оксизолозоль», «Пантенол», которые предназначены для лечения поверхностных ожогов и продаются в аптеке без рецепта.

При ожоге второй степени (когда образовались пузыри, причем некоторые из них лопнули и нарушилась целостность эпидермального покрова — верхнего слоя кожи) обрабатывать область ожога спиртом не надо, так как это вызовет сильную боль и ожжение. Пузыри ни в коем случае нельзя прокалывать: они предохраняют ожоговую поверхность от инфекции. На область ожога наложите стерильную повязку (стерильный бинт или прогла[ж]енную утюгом ткань).

Хочу предупредить, что обожженную кожу не следует, как это нередко делают, смазывать жиром, бриллиантовым зеленым, крепким раствором марганцовки. Облегчения это не принесет, а врачу будет трудно определить степень поражения тканей.

При ожогах пламенем человек в горящей одежде обычно мечется, раздувая тем самым пламя. Немедленно остановите его, воспламенившуюся одежду сорвите или погасите, заливая водой из ведра, таза, лучше всего из шланга, а зимой забрасывая снегом.

Если нет под рукой воды, набросьте на пострадавшего одеяло, плотную ткань. Но имейте в виду: высокая температура воздействует на кожу тем губительнее, чем дольше и плотнее прижата к ней тлеющая одежда. Человека в горящей одежде нельзя укутывать с головой во избежание поражения дыхательных путей и отравления токсичными продуктами горения.

Потушив пламя, быстро снимите с пострадавшего одежду, разрезав ее. Пораженные участки тела в течение 15—20 минут обливайте струей холодной воды.

При обширных поражениях укройте пострадавшего проглаженными полотенцами, простыней, скатертью. Дайте ему 1—2 таблетки анальгина или амидопирина. Вызовите «Скорую» или доставьте его в медицинское учреждение.

ХИМИЧЕСКИЙ ОЖОГ вызывают попавшие на кожу концентрированные кислоты, щелочи, соли тяжелых металлов. Химическое вещество можно быстро удалить! Прежде всего надо как можно с пострадавшего одежду, на которую попали химические вещества. Старайтесь делать так, чтобы самому не получить ожогов. Затем пораженную поверхность тела промывайте под проточной струей воды из крана, душа, шланга в течение 20—30 минут. Нельзя пользоваться тампоном, смоченным водой, так как в этом случае любое химическое вещество впитается в кожу и проникает в ее глубокие слои.

Если ожог вызван щелочью, промытые пораженные участки кожи обрабатывайте раствором лимонной или борной кислоты (половина чайной ложки порошка на стакан воды) или столовым уксусом, наполовину разбавленным водой.

Участки тела, обожженные кислотой, кроме плавиковой, промойте щелочным раствором: мыльной водой или раствором пищевой соды (одна чайная ложка соды на стакан воды). При ожоге плавиковой кислотой, входящей, в частности, в состав тормозной жидкости, для удаления содержащихся в ней ионов фтора надо очень долго, 2—3 часа, под струей воды промывать кожу, так как фтор глубоко в нее проникает.

Когда ожог вызван негашеной известью, смывать ее водой нельзя! При взаимодействии извести и воды выделяется тепло, что может усугубить термическую травму. Сначала очень тщательно удалите известь с поверхности тела куском чистой ткани, затем уже промойте кожу струйной водой и обработайте любым растительным маслом.

На область ожога наложите сухую стерильную повязку.

Во всех случаях ожога химическим веществом после оказания первой помощи пострадавшего [н]адо доставить в лечебное учреждение.

...в быту чаще всего случаются из-за небрежного обращения с огнем, ...ними предметами и кипящими жидкостями, с химически активными веществами. ...рвая помощь оказана ... правильно, раневая поверхность скорее заживает.

Если по...

...ЧЕСКИЙ ОЖОГ возникает от воздействия на кожу кипятка, пламени, расплавленного жира, раскаленного металла. Чтобы уменьшить боль и предупредить отек тканей, надо немедленно обожженную руку, ногу подставить под струю холодной воды и подержать до стихания боли.

Затем при ожоге первой степени (когда кожа только покраснела) смажьте пораженный участок спиртом или одеколоном. Повязку можно не накладывать. Достаточно несколько раз в день обрабатывать обожженную кожу специальными аэрозолями типа «Левиан», «Винизоль», «Оксиклозоль», «Пантенол», которые предназначены для лечения поверхностных ожогов и продаются в аптеке без рецепта.

При ожоге второй степени (когда образовались пузыри, причем некоторые из них лопнули и нарушились целостность эпидермального покрова — верхнего слоя кожи) обрабатывать область ожога спиртом не надо, так как это вызовет сильную боль и жжение. Пузыри ни в коем случае нельзя прокалывать: они предохраняют ожоговую поверхность от инфекции. На область ожога наложите стерильную повязку (стерильный бинт или проглаженную утюгом ткань).

Хочу предупредить, что обожженную кожу не следует, как это нередко делают, смазывать жиром, бриллиантовым зеленым, крепким раствором марганцовки. Облегчения это не принесет, а врачу будет трудно определить степень поражения тканей.

При ожогах пламенем человек в горящей одежде обычно мечется, раздувая тем самым пламя. Немедленно остановите его, воспламенившуюся одежду сорвите или погасите, заливая водой из ведра, таза, лучше всего из шланга, а зимой забрасывая снегом.

Если нет под рукой воды, набросьте на пострадавшего одеяло, плотную ткань. Но имейте в виду: высокая температура воздействует на кожу тем губительнее, чем дольше и плотнее прижата к ней тлеющая одежда. Человека в горящей одежде нельзя укутывать с головой во избежание поражения дыхательных путей и отравления токсичными продуктами горения.

Потушив пламя, быстро снимите с пострадавшего одежду, разрезав ее. Пораженные участки тела в течение 15—20 минут обливайте струей холодной воды.

При обширных поражениях укройте пострадавшего проглаженными полотенцами, простыней, скатертью. Дайте ему 1—2 таблетки анальгина или амидопирина. Вызовите «Скорую» или доставьте его в медицинское учреждение.

...ИЧЕСКИЙ ОЖОГ вызывают попавшие на кожу концентрированные кислоты, щелочи, соли некоторых тяжелых металлов. Химическое вещество надо как можно быстрее удалить! Прежде всего снимите с пострадавшего одежду, на которую попали химические вещества. Старайтесь делать это так, чтобы самому не получить ожогов. Затем пораженную поверхность тела промывайте под обильной струей воды из крана, душа, шланга в течение 20—30 минут. Нельзя пользоваться тампоном, смоченным водой, так как в этом случае любое химическое вещество втирается в кожу и проникает в ее глубокие слои.

Если ожог вызван щелочью, пр...ытые ... пораженные участки кожи обработайте раствором лимонной или борной кислоты (половина чайной ложки порошка на стакан воды) или столовым уксусом (наполовину разбавленным водой.

Участки тела, обожженные кислотой, кроме плавиковой, промойте щелочным раствором мыльной водой или раствором пищевой соды (одна чайная ложка соды на стакан воды). При ожоге плавиковой кислотой, входящей, в частности, в состав тормозной жидкости, для удаления содержащихся в ней ионов фтора надо очень долго, 2—3 часа, под струей воды промывать кожу, так как фтор глубоко в нее проникает.

Когда ожог вызван негашеной известью, смывать ее водой нельзя! При взаимодействии извести и воды выделяется тепло, что может усугубить химическую травму. Сначала очень тщательно удаляйте известь с поверхности тела куском чистой ткани, ... уже промойте кожу проточной водой ... обработайте любым растительным маслом.

На область ожога наложите сухую стерильную повязку.

Во всех ... ожога химическим веществом после ... оказания первой помощи пострадавшего ... доставить в лечебное учреждение.

…ЕСКИЙ ОЖОГ возникает от воздействия на кожу кипятка, пламени, расплавленного жира, раскаленного металла. Чтобы уменьшить боль и предупредить отек тканей, надо немедленно обожженную руку, ногу подставить под струю холодной воды и подержать до стихания боли.

Затем при ожоге первой степени (когда кожа только покраснела) смажьте пораженный участок спиртом или одеколоном. Повязку можно не накладывать. Достаточно несколько раз в день обрабатывать обожженную кожу специальными аэрозолями типа «Левиан», «Винизоль», «Оксициклозоль», «Пантенол», которые предназначены для лечения поверхностных ожогов и продаются в аптеке без рецепта.

При ожоге второй степени (когда образовались пузыри, причем некоторые из них лопнули и нарушилась целостность эпидермального покрова — верхнего слоя кожи) обрабатывать область ожога спиртом не надо, так как это вызовет сильную боль и жжение. Пузыри ни в коем случае нельзя прокалывать: они предохраняют ожоговую поверхность от инфекции. На область ожога наложите стерильную повязку (стерильный бинт или проглаженную утюгом ткань).

Хочу предупредить, что обожженную кожу не следует, как это нередко делают, смазывать жи-

[illegible] за небрежного обращения … [illegible] жидкостями, с химически акти… [illegible] правильно, раневая поверхность скор…

ром, бриллиантовы… марганцовки. Облег… будет трудно опреде… ней.

При ожогах пламе… одежде обычно мечето… пламя. Немедленно остан… шуюся одежду сорвите или… дой из ведра, таза, лучше в… мой забрасывая снегом.

Если нет под рукой воды, на… давшего одеяло, плотную тк… в виду: высокая температура … кожу тем губительнее, чем доль… прижата к ней тлеющая одежда. Че… щей одежде нельзя укутывать с голо… жание поражения дыхательных путей… ния токсичными продуктами горения.

Потушив пламя, быстро снимите с… шего одежду, разрезав ее. Пораженны… тела в течение 15—20 минут обливай… холодной воды.

При обширных поражениях укройте… шего проглаженными полотенцами, … скатертью. Дайте ему 1—2 таблетки… или амидопирина. Вызовите «Скорую… ставьте его в медицинское учреждение…

ХИМИЧЕСКИЙ ОЖОГ вызывают попавшие на кожу концентрированные кислоты, щелочи, соли некоторых тяжелых металлов. Химическое вещество надо как можно быстрее удалить! Прежде всего снимите с пострадавшего одежду, на которую попали химические вещества. Старайтесь делать это так, чтобы самому не получить ожогов. Затем пораженную поверхность тела промывайте под обильной струей воды из крана, душа, шланга в течение 20—30 минут. Нельзя пользоваться тампоном, смоченным водой, так как в этом случае любое химическое вещество втирается в кожу и проникает в ее глубокие слои.

Если ожог вызван щелочью, промытые водой пораженные участки кожи обработайте раствором лимонной или борной кислоты (половина чайной ложки порошка на стакан воды) или столовым уксусом, наполовину разбавленным водой.

Участки тела, обожженные кислотой, кроме плавиковой, промойте щелочным раствором мыльной водой или раствором пищево… (одна чайная ложка соды на стакан вод… ожоге плавиковой кислотой, входящей, в ч… сти, в состав тормозной жидкости, для уда… содержащихся в ней ионов фтора надо о… долго, 2—3 часа, под струей воды промыв… кожу, так как фтор глубоко в нее проникает.

Когда ожог вызван негашеной известью, смывать ее водой нельзя! При взаимодействии извести и воды выделяется тепло, что может усугубить термическую травму. Сначала очень тщательно удалите известь с поверхности тела куском чистой ткани, [illegible] уже промойте кожу проточной водой [illegible] обработайте любым растительным маслом.

На область ожога наложите сухую стерильную повязку.

Во всех с[illegible] ожога химическим веществом [illegible]зания первой помощи пострадавшего [illegible] доставить в лечебное учреждение.

НЕ ПУТАЙТЕ СЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ С ЯДОВИТЫМИ!

61-230

На рисунке ядовитые грибы обозначены красной стрелкой.

ПРИ СБОРЕ ГРИБОВ обратите особое внимание на то, что на срезе:

— ядовитый перечный гриб краснеет (схожие с ним съедобные моховик синеет, а масленок не меняет окраски);

— ядовитый сатанинский гриб сначала краснеет, а затем синеет (схожий с ним съедобный дубовик синеет сразу);

— ядовитый желчный гриб розовеет, белый цвета не меняет, а подберезовик темнеет со временем.

ЗАПОМНИТЕ: молодые бледные поганки (в отличие от съедобных зеленой сыроежки и шампиньона) покрыты общей белой пленкой, которая по мере вырастания гриба становится прикорневым чехлом и кольцом вокруг ножки.

Ядовитый ложный валуй не имеет (в отличие от съедобного валуя) рубчатой шляпки. Ядовитая ложная лисичка окрашена более ярко, у нее крупные красно-оранжевые пластинки.

У ядовитого ложного опенка (в отличие от настоящего) нет кольца на ножке, а нижняя сторона шляпки зеленовато-серая, даже темно-оливковая.

Индекс 70328. 40 коп.

КУРС АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН

V комплекс

КРАСИВЫЕ НОГИ

Некрасивые ноги, естественно, огорчают женщин, особенно юных. Пожалуй, именно атлетизм может им помочь, но, конечно, если задачи ставятся реальные. Удлинить ноги, изменить костную конструкцию, формирующую их пропорции, невозможно никакими упражнениями. С помощью атлетической гимнастики можно скорректировать в какой-то мере форму ног в нужном направлении, выбрав для этого соответствующие упражнения и оптимальное количество их повторений. Например, можно уплотнить мышечные ткани, создать ощущение упругости, уменьшив при этом объем бедра за счет уменьшения жировых отложений. И наоборот. Можно увеличить объем за счет увеличения мышечной массы, более оптимального ее распределения. Это позволяет изменить визуально пропорции, форму ног, допустим, уменьшить так называемую О-образность, или, наоборот, Х-образность.

Этот комплекс составляют упражнения, развивающие верхнюю часть ног — бедро, а также область таза. Достаточно интенсивные нагрузки постепенно заменят рыхлую фактуру излишних жировых отложений на более компактную мышечную, что, возможно, без дополнительной коррекции улучшит эстетическое впечатление, не говоря уж о чисто оздоровительной стороне подобных изменений.

Упражнения выполняют в основном со штангой, но ее можно заменить и другими отягощениями, а также тренажерами и резиновым жгутом.

1. Для ягодичных мышц и мышц верхней части бедра. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания со штангой на плечах.

2. Для мышц передней поверхности бедра, особенно средней части. Стоя носками ног на бруске 5 сантиметров, стопы параллельны. Приседания до «прямого угла» — так, чтобы бедра были параллельны полу.

3. Для мышц передней поверхности бедра, особенно нижней части, которая визуально удлиняет бедро. Ноги на ширине плеч. Приседания со штангой (гирей, гантелей); гриф удерживается за спиной отведенными назад руками.

4. Для мышц задней поверхности бедра. Стоя на подставке с выпрямленными ногами, глубокая тяга штанги.

5. Для мышц внутренней поверхности бедра. Ноги шире плеч, приседания со штангой на плечах.

6. Для мышц боковой поверхности бедра. Стопы поставить как можно ближе друг к другу, носки развернуть внутрь, приседания со штангой на плечах.

7. Для мышц задней поверхности бедра. Стоя, закрепив на стопе груз, сгибать ногу назад, стараясь коснуться пяткой ягодицы. То же — другой ногой.

Конечно, во время одной тренировки делать все эти упражнения не стоит. Выберите 2—3 упражнения, которые считаете более важными для улучшения формы бедер.

Если у вас задача уменьшить общий их объем, то делайте не меньше 14 повторений, если, наоборот, объем надо увеличить, то повторяйте упражнение до 10 раз.

Учтите, что тренировки для ног особенно тяжелы. Поэтому хорошо разминайте ноги, а количество подходов увеличивайте постепенно до 4, прибавляя не больше одного в неделю

Упражнения старайтесь выполнять чисто, с наибольшей амплитудой.

Используйте в качестве вспомогательных средств подъемы по лестнице, а на свежем воздухе — подъемы по рыхлому песку, в гору. Эти движения комплексно воздействуют на мышцы ног.

И еще один — личный совет. Не пытайтесь «делать» свою фигуру под известную гимнастку или кинозвезду. Сумейте увидеть идеальную форму в рамках той генетической заданности, которой наделила вас природа. И сделайте все возможное, чтобы эти индивидуальные привлекательные свойства выявить и надолго сохранить.

В. М. ШУБОВ,
руководитель
атлетического клуба
«Москвич»

ГРАЦИЯ, КРАСОТА, ОБАЯНИЕ

Здоровье
8 89
(416)

Ежемесячный
научно-популярный журнал
министерств
здравоохранения СССР и РСФСР

МОСКВА.
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС
«ПРАВДА»

Основан 1 января 1955 г.

Главный редактор
Ю. В. БЕЛЯНЧИКОВА

Редакционная коллегия:
А. А. БАРАНОВ
(зам. главного редактора),
М. Е. ВАРТАНЯН,
М. Н. ВОЛГАРЕВ,
В. А. ГАЛКИН,
А. П. ГОЛИКОВ,
А. Л. ГРЕБЕНЕВ,
М. И. КУЗИН,
В. И. КУЛАКОВ,
В. В. МАТОВ,
Н. Ф. МЕНЬШИКОВА
(ответственный секретарь),
Р. Г. ОГАНОВ,
М. А. ОСТРОВСКИЙ,
В. Ф. ПОПОВ,
А. С. ПЬЯНОВ,
Н. И. РУСАК,
В. С. САВЕЛЬЕВ,
Г. И. СИДОРЕНКО,
В. А. СИЛУЯНОВА,
В. М. СКРЫЛЕВ
(главный художник),
М. Я. СТУДЕНИКИН,
Т. В. ФЕДОРОВА
(зам. главного редактора),
А. П. ШИЦКОВА,
Т. А. ЯППО.

Технический редактор
З. В. ПОДКОЛЗИНА

На первой странице обложки
фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

На четвертой странице обложки
рисунки А. ЮДИНА

Перепечатка разрешена
со ссылкой
на журнал «Здоровье».

Рукописи, фотографии,
рисунки не возвращаются.

Цена 40 коп.

Хотите хорошо
выглядеть
и быть здоровым?
Купите «Пульсар».
Этот прибор
снабжен насадками,
позволяющими
использовать
полезные свойства
вибрации для ухода
за нормальной
и стареющей
кожей лица, шеи,
волосистой
части головы.

«Пульсар» обеспечит
гигиенический
массаж всего тела,
что очень важно
для укрепления
здоровья,
поднятия общего
тонуса организма.

Спортсменам
и физкультурникам
электромассажер
поможет ускорить
вхождение
в тренировочный
процесс и
восстановление сил
после нагрузки.

По назначению
врача «Пульсар»
с успехом можно

ВОЛЖСКИЙ
ЗАВОД
ЭЛЕКТРОННО-
ВЫЧИСЛИТЕЛЬНОЙ
ТЕХНИКИ

КУРС АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН

III комплекс

ТРЕНАЖЕР В КАРМАНЕ

Арсенал средств атлетизма очень разнообразен — гантели, штанги, различные блочные устройства. Но каждая женщина может легко превратить в атлетический зал обычную комнату, воспользовавшись резиновым бинтом, который продается в аптеке. Бинт, сложенный в резиновый жгут, позволяет энергично, разнообразно и в то же время мягко воздействовать на любую группу мышц, что особенно важно для начинающих.

В первое время лучше заниматься через день. По мере тренированности через 2—3 месяца можно выполнять упражнения с резиновым жгутом каждый день.

После разминки начинайте с упражнений 1 и 2 для мышц груди: так организм органично включится в режим тренировки.

1. Середина жгута закреплена сзади, концы жгута в руках, которые отведены в стороны на уровне плеч. Сводите руки перед собой до пересечения. 1—4 подхода по 12 раз.

2. Жгут закреплен сзади так, чтобы из положения лежа можно было отведенными за голову руками держать концы жгута. Выдыхая, протяните руки перед собой к бедрам, глубоко вдыхая, вернитесь в исходное положение. 1—4 подхода по 14 раз.

Упражнения 3 и 4 укрепляют мышцы плеч, придают им красивую форму.

3. Стоя на середине жгута, держа в руках его концы, разводите прямые руки через стороны. 1—4 подхода по 12 раз.

4. Из того же положения поднимите руки вперед, можно попеременно. 1—3 подхода по 14 раз.

Упражнения 5 и 6 укрепляют мышцы спины, улучшают осанку.

5. Середина жгута закреплена впереди на уровне груди. Концы жгута в вытянутых вперед руках. Разведите руки в стороны. 1—4 подхода по 12 раз.

6. Середина жгута закреплена на уровне колен спереди Концы жгута в руках, выпрямленных вперед, тело наклонено в сторону выпрямленных рук. Отводите руки назад. 1—4 подхода по 14 раз.

Упражнения 7 и 8 помогут вашим рукам стать сильными и изящными.

7. Стоя на середине жгута, руки, держащие концы жгута, опущены. Сгибайте руки в локтях. 1—4 подхода по 14 раз.

8 Взять жгут руками за два конца. Руки согнуты, локти на уровне плеч. Выпрямлять руки в стороны, растягивая жгут. 1—4 подхода по 14 раз.

Упражнения 9, 10, 11 уменьшат талию и укрепят мышцы живота.

9. Стоя на середине жгута, опущенными руками держать натянутые концы жгута. Наклоны в стороны. 1—4 подхода по 20 раз.

ГРАЦИЯ, КРАСОТА, ОБАЯНИЕ

10. Середина жгута закреплена вверху — сзади. Концы жгута в прижатых к груди руках. Наклоны вперед. 1—4 подхода по 20 раз.

11. Середина жгута закреплена спереди — снизу. Концы жгута в прижатых к груди руках. Наклоны вперед. 1—4 подхода по 20 раз.

Упражнение 12 помогает улучшить форму бедер.

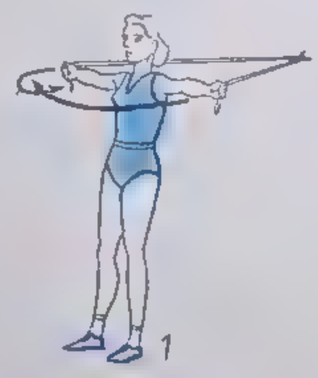
12. Стоя на середине жгута, концы которого проходят через спину и удерживаются руками на уровне груди. Приседания. 1—4 подхода по 14 раз.

Упражнение 13 укрепит мышцы голени.

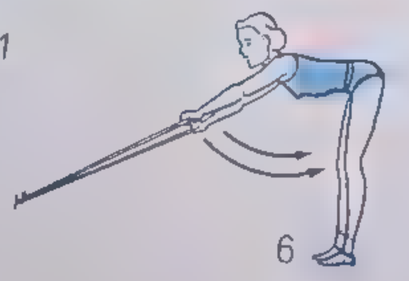
13. Из того же исходного положения подъем на носки. 1—4 подхода по 20 раз.

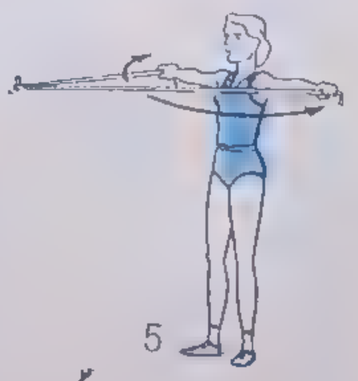
Сначала все упражнения выполняйте в один подход. И когда вы легко будете справляться с упражнениями, постепенно доведите число подходов до 3—4. Пауза между подходами — 0,5—1 минута. Увеличить при необходимости нагрузку можно, добавив в жгут еще одну полосу резинового бинта.

В. М. ШУБОВ,
руководитель
атлетического клуба
«Москвич»


1

2

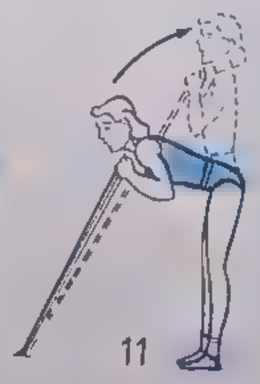

6


5

8

9

10


11

Здоровье
6 89
(414)

Ежемесячный
научно-популярный журнал
министерств
здравоохранения СССР и РСФСР

МОСКВА.
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС
«ПРАВДА»

Основан 1 января 1955 г.

Главный редактор
Ю. В. БЕЛЯНЧИКОВА

Редакционная коллегия:
А. А. БАРАНОВ
(зам. главного редактора),
М. Е. ВАРТАНЯН,
М. Н. ВОЛГАРЕВ,
В. А. ГАЛКИН,
А. П. ГОЛИКОВ,
А. Л. ГРЕБЕНЕВ,
М. И. КУЗИН,
В. И. КУЛАКОВ,
В. В. МАТОВ,
Н. Ф. МЕНЬШИКОВА
(ответственный секретарь),
Н. М. МУХАРЛЯМОВ,
Р. Г. ОГАНОВ,
М. А. ОСТРОВСКИЙ,
В. Ф. ПОПОВ,
А. С. ПЬЯНОВ,
Н И. РУСАК,
В. С. САВЕЛЬЕВ,
Г. И. СИДОРЕНКО,
В. А. СИЛУЯНОВА,
В. М. СКРЫЛЕВ
(главный художник),
М. Я. СТУДЕНИКИН,
Т. В. ФЕДОРОВА
(зам. главного редактора),
А. П. ШИЦКОВА,
Т. А. ЯППО.

Технический редактор
З. В. ПОДКОЛЗИНА

На первой и четвертой
странице обложки
фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

Перепечатка разрешена
со ссылкой
на журнал «Здоровье».

Рукописи, фотографии,
рисунки не возвращаются.

ВЫПУСК 1

Два друга откровенничают.
— Женщины не могут хранить секреты.
— Кроме моей жены. Более 20 лет она отказывается рассказывать, куда тратит мою зарплату.

Рисунок Э. ДЕСЯТНИК.

ДАРИТЕ ЖЕНЩИНАМ ЦВЕТЫ!

«А как?»— спрашивают некоторые наши читатели-мужчины.

Слово специалисту по аранжировке цветов Е. Я. ЮДАЕВОЙ.

Чтобы преподнесенные цветы принесли радость, их надо правильно выбрать и красиво подарить.

Молодым девушкам можно дарить букеты, составленные из недорогих цветов — разного вида и цвета, желательно в бутонах или полураспустившиеся.

Любимой обычно преподносят алые розы, если она уезжает на время, то незабудки, анютины глазки...

Пожилым женщинам не дарят пышных ярких цветов. Уместнее преподнести букет из цветов одного сорта: хризантемы, розы, гвоздики.

Если вы идете навестить больную, не дарите сильнопахнущих, ярких и белых цветов. У многих народов белый цвет — цвет траура, а яркие цвета раздражающе действуют на нервную систему больного человека.

Если затрудняетесь в выборе цветов — дарите розовые цветы. Они уместны всегда.

По улице несите цветы головками вниз, обязательно завернутыми в бумагу, чтобы защитить их от холодного ветра или от яркого солнца и тепла рук. Но дарите без бумаги и целлофана, держа цветы в левой руке. Почему именно в левой? Женщина при встрече может подать вам руку, и вы окажетесь в неловком положении.

Не прячьте цветы в карманы, в портфель или сумку. Это может обидеть ту, кого вы так хотели обрадовать.

Красивыми хотят быть все.
Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

С. В. ШКУРО, врач

ЗАВТРАК — НЕ ПРОБЛЕМА

«Завтрак съешь сам...» — этим советом начинается одна из самых популярных пословиц. Но почему-то народную мудрость, подтвержденную такими авторитетами медицины, как Гиппократ, Авиценна, не все принимают как руководство к действию. А между тем медицинская статистика уже накопила достаточный материал, доказывающий, что заболевания не только желудка и кишечника, но и сердечно-сосудистой системы, печени, поджелудочной железы и других органов находятся в прямой связи с нарушениями режима питания.

В самом деле, обедать мы, как правило, успеваем, от ужина тоже не отказываемся, а вот с завтраком хуже: на него у многих времени не хватает. Причем особенно у одиноких мужчин. Нередко во время бесед с такими пациентами мне приходилось слышать: «Ежедневный завтрак? А где взять время?» Но так ли много времени требуется для его приготовления? Чтобы не быть голословным, приведу несколько рецептов, составленных с учетом требований рационального питания. . и утренней спешки.

Два яйца всмятку и один огурец (100—150 граммов). В то время, как варятся яйца (3 минуты в кипящей воде), порежьте огурец и, посолив, перемешайте с двумя чайными ложками подсолнечного масла; к чаю — хлеб с маслом и джемом.

На приготовление такого завтрака вы затратите всего 7 минут.

В кастрюльку, где закипает подсоленная вода (2 стакана), всыпайте понемногу, энергично помешивая, полстакана овсяных хлопьев. Не переставая мешать, варите кашу 8 минут, а перед тем, как снять ее с огня, добавьте ложечку сахара. Если каша слишком загустела, долейте немного кипятка или молока. К чаю — хлеб, масло, джем. Такой завтрак готов за 10 минут.

Если вам не по вкусу овсяная каша, замените ее вермишелью (в литре кипящей подсоленной воды сварите полстакана вермишели в течение 7 минут), перемешайте с творогом (100 граммов) или таким же количеством тертого сыра

А теперь обращаю ваше внимание на последние слова пословицы, с которой начался наш разговор: «.. ужин отдай врагу» Давайте прочтем их иначе. ужин оставьте себе на завтрак. Оставшиеся от ужина гречневую кашу или вареный картофель поставьте в холодильник, а утром разогрейте на сковородке. Это хорошая основа для завтрака и еще одно простое решение проблемы дефицита времени.

ЯБЛОКО РАЗДОРА

Андрей Р. из Костромы рассказал в своем письме в редакцию, как на пороге загса невеста потребовала у него расписку в том, что свои носки он будет стирать сам. Андрей расписку дал, в чем, кстати, не раскаивается, но стирать носки не умеет. Да и друзья масла в огонь подливают, посмеиваются... Такая вот проблема возникла у молодого мужа — ему 20 лет, стаж семейной жизни 1,5 месяца.

Андрей не допустил, чтобы носки стали в семье яблоком раздора, и, пренебрегая насмешками друзей, обратился в редакцию с просьбой дать ему совет, как лучше стирать носки.

Не улыбайтесь. Многие мужчины не знают, как это делать. Предлагаем воспользоваться рекомендациями гигиениста С. Ф. ИОНКИНОЙ.

В коже стопы расположено много потовых и сальных желез. Пот имеет не только неприятный запах, пропитанные потом носки — благоприятная почва для развития грибковых заболеваний стоп. Поэтому носки следует менять ежедневно. А что делать с грязными? Не разбрасывать их по квартире, не скапливать до случая, а ежедневно стирать.

Дело это простое. Налейте в тазик теплой, но не горячей воды, насыпьте немного (одна столовая ложка на 3—4 литра воды) стирального порошка и дайте носкам полежать в этом растворе. Затем основательно потрите их с лицевой стороны, с изнанки, прополощите два-три раза в теплой, а под конец в холодной воде и повесьте сушить. Если повышена чувствительность кожи или имеется предрасположенность к аллергическим реакциям, лучше стирать носки не порошком, а мылом «Детское», «Хозяюшка» и тоже тщательно их прополаскивать.

НА ПРИУСАДЕБНОМ И САДОВОМ УЧАСТКЕ

А. И. ЛЯЩЕНКО,
кандидат
технических наук

На приусадебных и садовых участках скапливаются различные отходы животного и растительного происхождения. Они содержат много органических веществ, которые в теплую погоду быстро загнивают, выделяя дурнопахнущие и вредные для здоровья человека газы. В фекалиях и навозе, особенно свином, в больших количествах имеются яйца гельминтов, болезнетворные микробы. Отходы — хорошая среда для размножения или обитания мух и грызунов, переносчиков заразных болезней. Вовремя не убранные отходы загрязняют почву, воздух и воду, представляя тем самым опасность для здоровья человека. В то же время отходы — ценное органическое удобрение, которое может и должно быть возвращено почве. Но при этом надо соблюдать следующие правила.

Ни в коем случае не применяйте необеззараженные отходы. Их надо правильно собирать, обезвреживать и только тогда использовать для удобрения садов, огородов, ягодников и цветников.

Совершенно недопустимо выливать и закапывать необезвреженные жидкие бытовые отходы на территории усадьбы, садового участка или вблизи них, так как это неизбежно приведет к загрязнению почвы. Здесь также нельзя сжигать любые отходы на кострах. Они дают много продуктов неполного сгорания, оказывающих вредное влияние на здоровье людей, в первую очередь детей. К тому же это запрещено правилами противопожарной безопасности.

В неканализованных усадьбах жидкие бытовые отходы собирайте в водонепроницаемых выгребах туалетов. На садовых участках обычно устраивают летние туалеты с ямой.

Твердые бытовые отходы сортируйте, складывая каждый вид в отдельное ведро или кастрюлю. Пищевые отходы сразу скармливайте скоту, птице. Металлолом, бумагу, текстиль, пластмассу, бой стекла собирайте отдельно для сдачи во вторсырье. Остальной домовой мусор, дворовый смет, содержащие хотя бы немного органических веществ, используйте вместе с хозяйственными отходами (навоз, помет, остатки грубых кормов, отходы сада и огорода) для получения компоста.

Для закладки компостных куч выберите незатапливаемую затененную площадку, удаленную от жилого дома и колодца питьевой воды не менее чем на 20 метров. Основание площадью примерно 2 × 3 метра должно быть из

утрамбованной жирной глины слоем 15—20 сантиметров, что предохраняет почву от загрязнения. Высота кучи 1—2 метра. Вокруг площадки насыпьте валик из земли и выкопайте канавку для отвода дождевых и талых вод. В районах с холодным климатом компостные кучи можно закладывать в выемках глубиной 20—40 сантиметров. Кучам обычно придают округлую форму.

Отходы укладывайте послойно, чередуя чрезмерно влажные с сухими, влагоемкими. В компост добавьте древесную золу, известь, фосфорные удобрения. Сверху и с боков покройте кучу слоем земли толщиной 10—20 сантиметров. Это будет препятствовать доступу мух к мусору и задерживать дурнопахнущие газы. Уже на 4—6-й день под действием почвенных микробов отходы разогреваются до температуры 50—60°, при которой гибнут неспороносные болезнетворные микроорганизмы, яйца гельминтов, личинки мух, семена сорняков. Органические вещества постепенно превращаются в ценное удобрение — перегной.

Биотермические процессы обезвреживания и компостирования отходов интенсивно протекают в рыхлых влажных кучах при теплой погоде. Поэтому за лето кучи полагается один-два раза перелопатить. Если компост пересох и легко рассыпается, то полейте кучу водой из расчета 1—2 ведра на 1 кубический метр массы.

В южной полосе компост весенней закладки созревает через 6—7 месяцев, осенний — через год. В средней полосе эти сроки в 1,5—2 раза больше. Созревший компост представляет собой рыхлую однородную темно-бурую массу, безопасную в санитарном отношении. Он идет для удобрения овощных и плодово-ягодных культур, урожай которых при этом значительно увеличивается.

Тепло, образующееся при созревании компоста, можно с успехом использовать для обогрева неотапливаемой теплицы. Для этого на одном конце теплицы уложите компостную кучу из подстилочного навоза, других отходов, а на другом сделайте вытяжное отверстие под кровлей. Воздух, нагретый теплом компостной кучи, самотеком двигаясь к вытяжному отверстию, обогревает теплицу. Весной температура в такой теплице на 4—5° выше, чем снаружи, что позволяет выращивать ранние овощи, рассаду.

Навоз, органические твердые бытовые и растительные отходы пригодны как биотопливо и для парника. Чаще всего он представляет собой канаву глубиной 80 сантиметров, вытянутую с востока на запад. Длину и ширину парника обычно делают по размеру стандартной рамы 160 × 106 сантиметров. Отходы складывают около парника еще осенью, а в марте — апреле их укладывают в парник слоем 60 сантиметров и поверх насыпают слой почвы толщиной 15—20 сантиметров, а в нее высаживают овощные и другие культуры. По краям канавы делают обвязку (бортик) из досок, на нее укладывают застекленные или покрытые полиэтиленовой пленкой рамы с уклоном в южную сторону. С первого же дня в отходах повышается температура, на 6—8-й день она достигает 50—60°, несколько дней держится на этом уровне, а затем плавно снижается. Когда урожай из парника собран, то разложившиеся отходы используют как обычный компост для удобрения огорода и сада.

Еще проще устроить парниковую грядку. Весной выройте канаву и заполните ее органическими отходами. Сверху насыпьте 15—20 сантиметров почвы, а на ней выращивайте ранние овощи.

Все не утилизированные на участке отходы в организованном порядке должны вывозиться местной коммунальной службой на специально выделенные места: твердые бытовые отходы — на полигоны, жидкие — на сливные станции или поля ассенизации, обеспечивающие охрану окружающей среды от загрязнения.

Самовольно вывозить, сваливать и сливать отходы в любые другие места запрещено санитарными правилами.

Ростов-на-Дону.

Наше здоровье — в наших руках

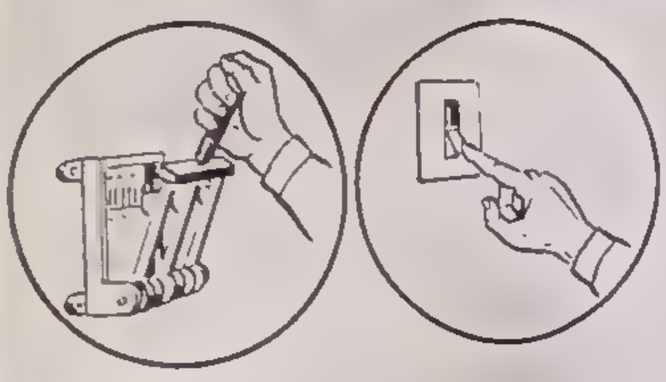
ЭТО ДОЛЖЕН *уметь* КАЖДЫЙ

В. Д. МАЛЫШЕВ, профессор,

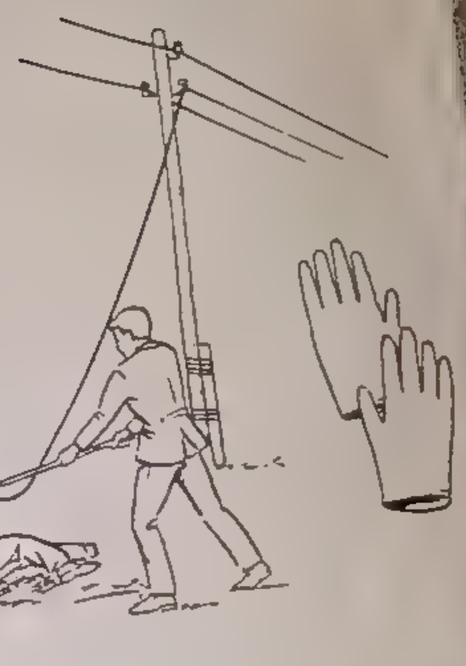
Х. Т. ОМАРОВ, кандидат медицинских наук

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЭЛЕКТРОТРАВМЕ

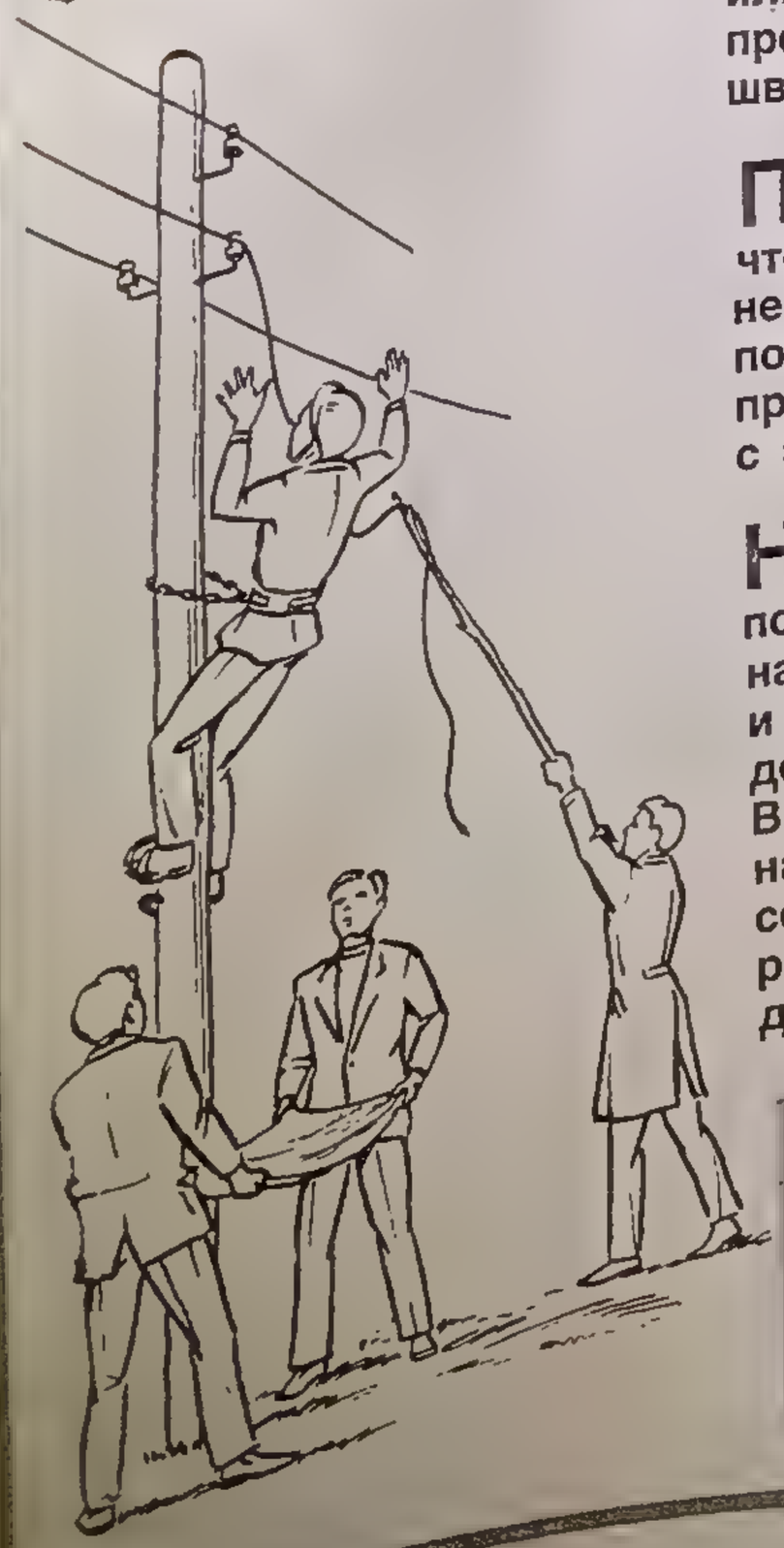
ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ ПОТЕРПЕВШЕМУ ОКАЗЫВАЙТЕ В СТРОГО ОПРЕДЕЛЕННОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ



Выключите рубильник, переключите выключатель, отбросьте электрический провод, надев на руку резиновую перчатку, или любым изолирующим предметом — палкой, шваброй...



Примите меры, чтобы пострадавший не упал с высоты после того, как будет прерван его контакт с электрическим током.



Наиболее опасны для жизни потеря сознания, нарушение дыхания и кровообращения, вплоть до остановки сердца. В этих случаях немедленно начните проводить комплекс сердечно-легочной реанимации и продолжайте до прибытия «Скорой».

ПОСЛЕ ЭЛЕКТРОТРАВМЫ ПОСТРАДАВШЕГО НЕОБХОДИМО ДОСТАВИТЬ В [illegible] УЧРЕЖДЕНИЕ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОН ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ХОРОШО. ЭЛЕКТРОТРАВМА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ НАРУШЕНИЯ РИТМА СЕРДЦА.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА

Запеканка из ячневой или мелкой перловой

Ежемесячный
научно-популярный журнал
министерств
здравоохранения СССР и РСФСР

МОСКВА.
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС
«ПРАВДА»

Здоровье

Основан 1 января 1955 г.

5'88

(401)

Приглашаем обсудить	1	В ЗАБОТЕ О ЧЕЛОВЕКЕ ВСЕ ВАЖНО	
	2	ВРАЧ УЧАСТКОВЫЙ ИЛИ СЕМЕЙНЫЙ?	В. Антонов
Здоровый образ жизни. Ваше мнение?	3	МАСТЕР	Н. Меньшикова
Планирование семьи	4	ЧТОБ ДУХ ПЫЛАЛ...	И. Быкова
По вашей просьбе	6	С ЧЕГО НАЧИНАЮТСЯ МНОГИЕ ЖЕНСКИЕ БЕДЫ	Ю. П. Власов
	7	НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ	Б. Л. Гуртовой
Врач разъясняет	8	СТАРАЙТЕСЬ НЕ ДОПУСКАТЬ ТЯЖЕЛЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ	В. И. Хаснулин
	9	ЕСЛИ ВЫ ВСЕРЬЕЗ РЕШИЛИ ПОХУДЕТЬ	Л. Н. Максимова
	10	ПЯТЬ ВОПРОСОВ КАРДИОЛОГУ	Г. Р. Покровская
	11	В ДОМЕ БОЛЬНОЙ ТУБЕРКУЛЕЗОМ	Н. М. Мухарлямов
	12	ГЛАУКОМА	Г. И. Платонов
Вы спрашиваете	13	КАК ДОЛГО МОЖНО ПРИНИМАТЬ НИГИКСИН?	Г. А. Ульданов
	14	МЕРКУРИЮ НЕ ДО ШУТОК	Н. Т. Тимошкина
Лекарственные растения	16	ЛИМОННИК, РОДИОЛА РОЗОВАЯ, ЛЕВЗЕЯ. СТЕРКУЛИЯ	Г. Крошин
Новые приключения Стобеда	11	КАК СТОБЕД ОБИДЕЛ БАБОЧКУ...	Д. А. Муравьева
Механизм развития заболевания	17	ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ	Д. Орлова
В Министерстве здравоохранения СССР	18	ОБ ОРГАНИЗАЦИИ КОНСУЛЬТАЦИЙ И ГОСПИТАЛИЗАЦИИ ИНОГОРОДНИХ БОЛЬНЫХ В МОСКВЕ	Л. Н. Максимова
Расти здоровым, малыш!	19	МАССАЖ И ГИМНАСТИКА	В. Н. Пичугин
		СПРАВОЧНОЕ БЮРО «ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	О. А. Лицева
Осторожно: дорога!	23	ОТВЕДИТЕ БЕДУ!	А. В. Щавелев
Она и он	24	ЭСКИЗЫ БУДУЩЕГО	И. Л. Ботнева, В. М. Маслов
По вашей просьбе	26	ВЬЕТНАМСКИЕ ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ	
В редакцию пришло письмо	27	САМОГОН РАЗРУШАЕТ ОРГАНИЗМ	Т. В. Новиковская, Б. П. Гроссу
В редакцию пришло письмо	29	ПЕНСИЯ К ПЕНСИИ	В. В. Шахов
	30	ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ	
Это должен уметь каждый	31	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЭЛЕКТРОТРАВМЕ	В. Д. Малышев, Х. Т. Омаров

Главный редактор
М. Д. ПИРАДОВА

Редакционная коллегия:
В. В. АДУШКИНА
(ответственный секретарь),
А. А. БАРАНОВ
(зам. главного редактора),
М. Е. ВАРТАНЯН,
М. Н. ВОЛГАРЕВ,
В. А. ГАЛКИН,
А. П. ГОЛИКОВ,
А. Л. ГРЕБЕНЕВ,
Г. И. КОСИЦКИЙ,
М. И. КУЗИН,
В. И. КУЛАКОВ,
В. В. МАТОВ,
Н. М. МУХАРЛЯМОВ,
Р. Г. ОГАНОВ,
Д. С. ОРЛОВА,
М. А. ОСТРОВСКИЙ,
В. Ф. ПОПОВ,
А. С. ПЬЯНОВ,
Н. И. РУСАК,
В. С. САВЕЛЬЕВ,
Г. И. СИДОРЕНКО,
В. А. СИЛУЯНОВА,
М. Я. СТУДЕНИКИН,
Е. В. ТЕРЕХОВ
(главный художник),
Т. В. ФЕДОРОВА
(зам. главного редактора),
А. П. ШИЦКОВА.

Технический редактор
З. В. ПОДКОЛЗИНА

Адрес редакции:
101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14
Телефоны
212-24-17, 251-44-34,
251-20-06; 212-24-90;
250-24-56; 251-94-49.

Перепечатка разрешается
со ссылкой
на журнал «Здоровье».
Рукописи не возвращаются.

Сдано в набор 21.03.88.
Подписано к печати 31.03.88. А 13101
Формат 60×90⅛. Глубокая печать.
Усл. печ. л. 4,50. Уч.-изд. л. 7,58.
Усл. кр.-отт. 7,55.
Тираж 16 800 000 экз.
(1-й завод: 1—6 999 777 экз.).
Заказ № 2202.
Ордена Ленина и ордена
Октябрьской Революции
типография имени В. И. Ленина
издательства ЦК КПСС «Правда».
125865, ГСП, Москва, А-137,
улица «Правды», 24.

© Издательство ЦК КПСС
«Правда»
«Здоровье», 1988.

УШУ — ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВСЕХ

ЗАНЯТИЕ ВТОРОЕ

Общеразвивающие подготовительные упражнения гимнастики ушу, которые предлагаются вашему вниманию, укрепляют мышцы плечевого пояса, улучшают подвижность плечевых суставов, совершенствуют координацию движений, тренируют вестибулярный аппарат.

Упражнения *включают в себя* элементы статической *гимнастики, укрепляющие мышцы* и связочный аппарат *стопы, улучшающие подвижность* крупных суставов ног, *повышающие сосудистый тонус.*

Обратите внимание на следующие моменты. Перед выполнением упражнений особым образом подготовьте мышцы ног и рук. Для этого сделайте самомассаж суставов в положении сидя.

Растирание начинайте с мелких суставов пальцев рук и ног движениями от периферии тела к его центру, например, от пальцев ног к голеностопному суставу и дальше к подколенной впадине. Мышцы под коленом массировать нельзя!

Затем мягко, но энергично разомните мышцы, стараясь захватывать мышечные пучки. Движения массирующей руки должны быть несколько замедленными, вязкими. Массаж делайте в течение 3—5 минут до появления ощущения тепла в массируемой части тела.

Выполняйте упражнения, дыша легко и ровно через нос. На вдохе живот несколько выпячивайте, на выдохе втягивайте. Темп и количество повторений регулируйте, ориентируясь на ощущение приятного тепла и легкости в суставах и мышцах. Не допускайте утомления, пульс во время занятий не должен учащаться более чем на 25—30 ударов в минуту.

Людям пожилого возраста количество круговых движений в суставах, их интенсивность необходимо снизить. Нельзя допускать в суставах появления так называемого хруста.

В. А. СИЛУЯНОВА,
доктор медицинских наук

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Сделайте выпад вперед, как указано на **рисунке 1,** левую руку поставьте на колено, правую отведите назад и выпрямите. Пальцы правой руки выпрямлены и плотно сжаты. Не меняя положения тела, сделайте по 20—30 широких кругов рукой вперед и назад. Начинайте движение в медленном темпе, постепенно увеличивая скорость вращения. Взгляд направлен вперед. Повторите аналогичное вращение, сделав выпад вперед и поставив правую руку на колено, а левую отведя назад.

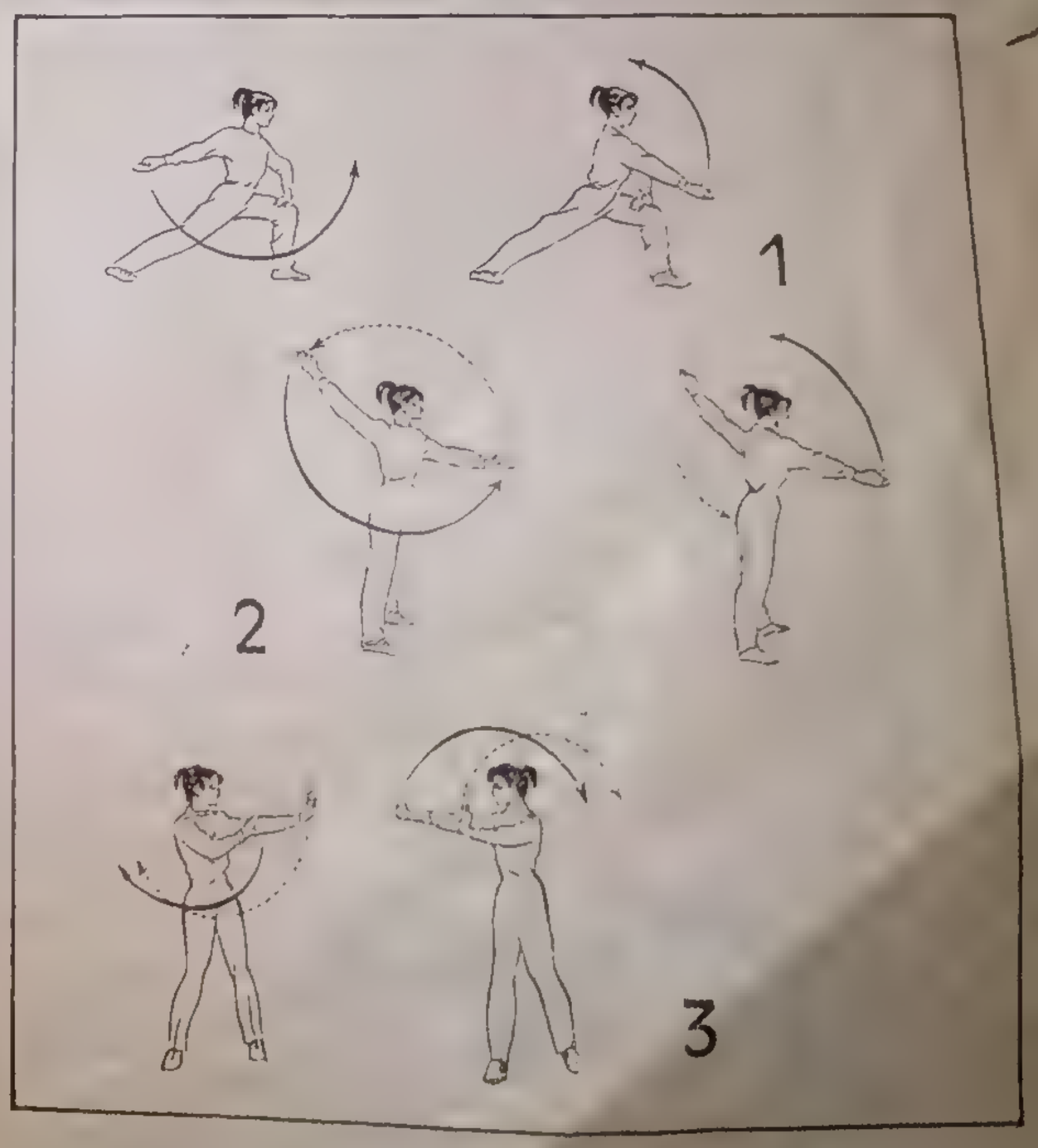
2. Станьте прямо, поставив ноги на ширине плеч. Разверните корпус таким образом, чтобы разведенные руки «смотрели» одна вперед, другая назад. Выполните 20—30 одновременных кругов двумя руками. Движения напоминают плавание стилем «кроль» **(рисунок 2).**

3. То же положение, что и в предыдущем упражнении, но руки вытянуты в одну сторону. Сделайте 20—30 махов руками сначала по часовой стрелке, затем в обратном направлении **(рисунок 3).**

Эти упражнения выполняйте вслед за теми, которые были рекомендованы на первом занятии. При желании отдельные подготовительные упражнения можно включать в любую оздоровительную тренировку, чтобы целенаправленно проработать те или иные группы мышц и суставы.

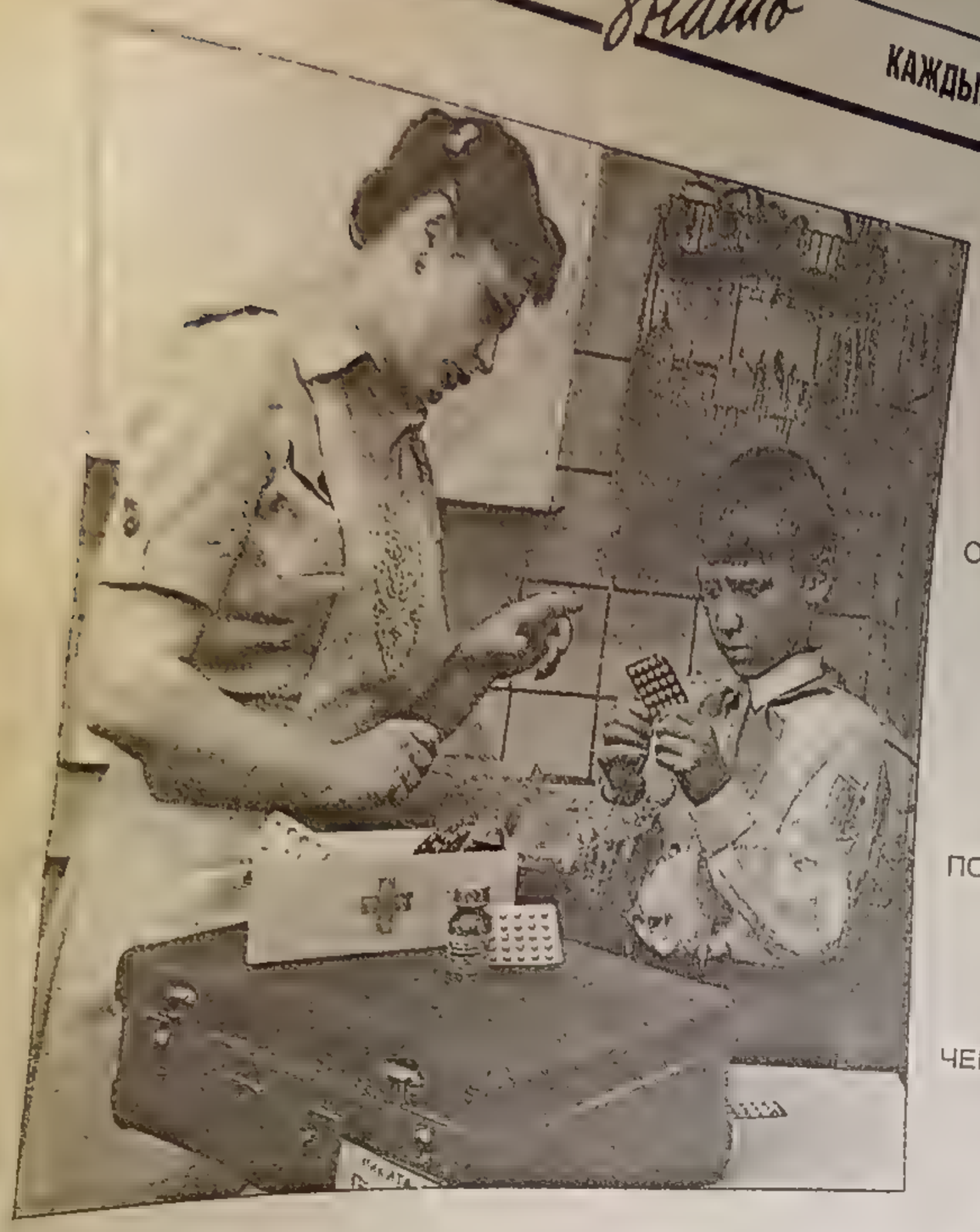
Г. Н. МУЗРУКОВ,
сотрудник Института
Дальнего Востока
АН СССР,

М. А. ЧЕРНЫШЕВ,
кандидат
медицинских наук



См. «Здоровье» № 4 за 1988 год.

ЭТО ДОЛЖЕН *знать* КАЖДЫЙ



Внимание, родители! Отправляя ребенка в пионерский лагерь, не давайте ему с собой никаких лекарств.

Фото И. Мордюкова

ДОЖДЕВУЮ И ТАЛУЮ ВОДУ НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ МЫТЬЯ ГОЛОВЫ, ПОСУДЫ И ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ, поскольку такая вода может быть загрязнена пылью, сажей, сернистыми и другими соединениями, выбрасываемыми в атмосферу промышленными предприятиями.

М. М. АВХИМЕНКО,
кандидат медицинских наук

ОТПРАВЛЯЯСЬ В ОТПУСК, не стремитесь непременно переменить климатическую зону. Это предостережение касается прежде всего тех, кто в текущем году перенес черепно-мозговую травму. Их организм плохо адаптируется к новой среде обитания, что нередко приводит к повышению внутричерепного давления и, как следствие этого, появлению сильной головной боли.

Б. Е. ЛОКШИН,
кандидат медицинских наук

ПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕЗЕРВАТИВОМ предотвращает заражение СПИДом.

Т. А. ЯППО,
кандидат медицинских наук

ЧЕРЕШНЮ ЛЮБЯТ ВСЕ. Эта сочная ягода не только вкусна, но и полезна благодаря содержанию в ней солей меди, калия, магния и особенно железа. Старайтесь больше давать ее детям и страдающим малокровием.

Т. В. РЫМАРЕНКО,
кандидат медицинских наук

ПО ДАННЫМ ЭКСПЕРТОВ ВОЗ, УМЕРЕТЬ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КОТОРЫЕ ПРОВОЦИРУЕТ КУРЕНИЕ, больше других рискуют 45—54-летние курильщики, причем независимо от стажа курения.

А. В. ПРОХОРОВ,
врач

ОТ ПОСТОЯННОГО ПРИМЕНЕНИЯ ЛАКА ВОЛОСЫ СТАНОВЯТСЯ СУХИМИ И ЛОМКИМИ. Попробуйте летом на некоторое время отказаться от лака. Закрепить прическу поможет квас, разведенный водой в пропорции 1:1. Сразу после мытья головы ополосните волосы этим раствором и накрутите на бигуди или уложите феном.

С. Н. АБРАМОВ,
кандидат медицинских наук

КИСЛОТА [illegible], ПОПАВШИЕ В ГЛАЗ, МОГУТ ВЫЗВАТЬ [illegible] ОЖОГ РОГОВИЦЫ. Чтобы этого избежать, [illegible] прежде всего тщательно промыть глаза под струей [illegible] воды в течение 10 минут. А затем, если в глаза попала любая кислота (азотная, серная, соляная щавелевая, карболовая), промойте их слабым раствором пищевой соды — половина чайной ложки на стакан воды. При попадании в глаза щелочи (едкий натр, аммиак, каустическая сода, карбид, известь) надо осторожно обработать глаз влажным тампоном, смоченным 2% раствором борной кислоты.

С. Д. ХОЛОДНЫЙ,
врач

ДЛЯ ОЧИСТИТЕЛЬНОЙ КЛИЗМЫ используйте только прохладную воду (комнатной температуры); теплая вода сразу всосется, и клизма не даст желаемого эффекта.

Ю. П. ФЕДОРОВ,
врач

ЗАЩИЩАЯСЬ ОТ УКУСОВ ГНУСА С ПОМОЩЬЮ РЕПЕЛЛЕНТОВ, СТРОГО СОБЛЮДАЙТЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ. Старайтесь, чтобы препарат не попал в глаза, рот, на участки кожи, где есть ссадины, ранки. Не пользуйтесь репеллентами ежедневно, иначе кожа покраснеет, появятся зуд, отечность, раздражение слизистой оболочки глаз и носоглотки.

В. В. МАРКИНА,
кандидат биологических наук

ИЗ КОЛЛЕКЦИИ ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ВРАЧА А. Б. КУЛИКОВА

САДОВОДАМ-ЛЮБИТЕЛЯМ

Чтобы увеличить срок хранения ягод до переработки, вишню, сливу, черешню, крыжовник, земляннику, облепиху, ежевику, малину собирайте вместе с плодоножками, стараясь не повредить кожицу, а смородину, лимонник — кистями. В таком виде плоды хорошо сохраняются и при транспортировке.

Садоводы часто ставят подпорки под ветвями, отягощенными плодами. Они не только мешают обработке приствольных кругов, но часто повреждают кору дерева. Поступите по-другому. Стяните ветви дерева нержавеющей проволокой (например, оцинкованной), подложив на места соприкосновения проволоки с ветками куски резины от старой автопокрышки.

Чтобы ягоды земляники не загрязнялись и не портились, установите на грядке подставки из мягкой проволоки.

ПШЕНО

уступает гречневой, овсяной крупам, рису по своей питательной ценности. Хотя белка в нем довольно много, но он недостаточно ценный. Углеводов столько же, сколько в овсяной и гречневой крупах, и в два раза меньше клетчатки. Пшено больше всех круп содержит солей калия, который необходим сердечной мышце.

Просяной жир легко окисляется и прогоркает. Поэтому при длительном хранении пшено приобретает горьковатый вкус. Рассыпчатая пшенная каша рекомендуется тучным и тем, кто страдает атеросклерозом, склонен к запорам. При заболеваниях органов пищеварения, в частности гастритах с повышенной кислотностью, блюда из пшена лучше не употреблять.

Пшенная каша с фруктами

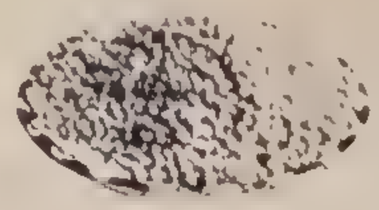
Полстакана перебранного, промытого пшена засыпают в полстакана воды, солят и варят на небольшом огне. Когда каша загустеет, добавляют ⅔ стакана молока, по две чайные ложки сахарного песка и сливочного масла, очищенные и нарезанные ломтиками пол-яблока и полгруши, 5—6 штук чернослива или другие фрукты. Все смешивают. Ставят кастрюлю в теплую духовку — через 20—25 минут каша готова. Подают в горячем виде со сливочным маслом, сметаной или киселем, можно посыпать корицей.

Запеканка с тыквой

Две с половиной столовые ложки крупы перебирают, моют и варят в подсоленной воде и молоке (по трети стакана) на небольшом огне. Когда каша загустеет, кладут стакан тыквы, нарезанной мелкими кубиками, чайную ложку сахарного песка, пол-яйца, две чайные ложки коровьего масла, все смешивают и варят еще 5—10 минут. Затем форму или сковороду смазывают маслом, посыпают сухарями, выкладывают туда кашу, верх смазывают смесью яйца со сметаной и запекают в духовке 20—25 минут.

Запеканка из ячневой или мелкой перловой крупы

Три столовые ложки ячневой крупы перебирают, моют и варят, посолив, в молоке пополам с водой (по полстакана). Когда каша загустеет, ее ненадолго ставят в духовку. Две-три чайные ложки сливочного масла растирают с сахаром и яичным желтком. Мелко режут яблоко, грушу или айву, отваривают в сахарном сиропе и смешивают с охлажденной кашей и растертым маслом, в конце добавляют взбитый в пену белок. Массой заполняют форму или сковороду, предварительно смазав ее маслом и посыпав сухарями. Сверху покрывают тонким слоем масла, запекают в духовке 35—40 минут. Запеканку подают с фруктовым соусом



САГО

готовится из картофельного или кукурузного крахмала. Оно беднее других круп белками, жирами и минеральными веществами, но богаче углеводами. Саго особенно полезно людям, которым рекомендуется ограничивать употребление белка, а также при сниженном весе.

Каша вязкая из саго

Две столовые ложки саго засыпают в стакан кипящего молока, по вкусу солят и варят, помешивая, 4—6 минут. Потом добавляют чайную ложку сахарного песка, накрывают кастрюлю крышкой и ставят на 15—20 минут в другую кастрюлю с кипящей водой. Подают со сливочным маслом

КУКУРУЗНАЯ

крупа получается из белой и желтой кукурузы. В отличие от других круп она содержит витамины D, E и каротин (провитамин A). Хотя блюда из этой крупы дают ощущение сытости, белки ее неполноценны и плохо усваиваются. Она не вызывает запоров и избыточной полноты.

Из кукурузы вырабатывают и другие изделия: воздушную кукурузу, кукурузные хлопья. Взорванная, или воздушная, кукуруза и кукурузные хлопья имеют приятный вкус и усваиваются лучше, чем кукурузная крупа.

Хорошо использовать кукурузные хлопья для заправки супов, можно подавать их с горячим молоком и другими напитками. Варить хлопья не требуется.

Каша из кукурузной крупы

Полстакана крупы засыпают в стакан подсоленной воды, размешивают и на небольшом огне варят, помешивая, до загустения. Затем добавляют полстакана молока, чайную ложку сахарного песка и две чайные ложки сливочного масла и продолжают варить, пока каша снова не загустеет. После этого на 30—40 минут ставят в теплую духовку.

Научные сотрудники Института питания АМН СССР кандидат медицинских наук И. Г. ОДИНЦОВА, инженер-технолог Е. С. БАУЛИНА.

продолж

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА

Сегодня мы рассказываем о ВИТАМИННЫХ лекарственных препаратах растительного происхождения. Они применяются по рекомендации врача.

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Плоды этого распространенного в нашей стране растения содержат витамины С и Р.

Применяются в виде настоя при гиповитаминозах (недостатке витаминов в организме).

Две столовые ложки ягод смородины заливают стаканом кипятка, настаивают в течение 40 минут и процеживают через бинт или марлю.

Принимать по полстакана 2—3 раза в день до еды.

РУТИН

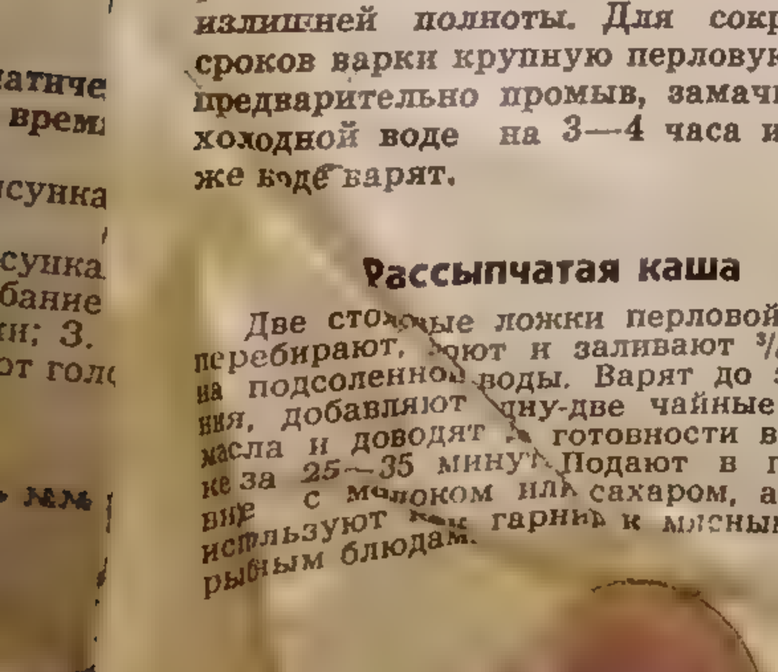
Этот гликозид, получаемый из листьев руты пахучей, гречихи и некоторых других травянистых растений, относится к группе витаминов Р.

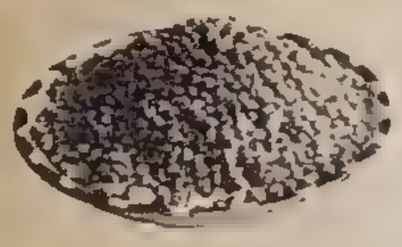
Применяется для лечения и профилактики гипо- и авитаминозов и других заболеваний, связанных с нарушением проницаемости сосудов.

Принимать в порошке или в таблетках (по 0,05—0,1 грамма) два-три раза в день перед едой.

Профессор
Н. Г. ПОЛЯКОВ

См. «Здоровье» №№ 9, 10, 12 за 1965 год, №№ 2, 4, 6, 8, 9, 10, 11, 12 за 1966 год, №№ 2, 3, 4, 8, 9, 12 за 1967 год, №№ 2, 3, 6, 7, 11 за 1968 год.





ПЕРЛОВАЯ

крупа так же, как ячневая, вырабатывается из ячменя. По химическому составу перловая и ячневая крупы близки к пшену, но содержание клетчатки в них выше. Поэтому они хуже усваиваются, способствуют опорожнению кишечника и не вызывают излишней полноты. Для сокращения сроков варки крупную перловую крупу, предварительно промыв, замачивают в холодной воде на 3—4 часа и в этой же воде варят.

Рассыпчатая каша

Две столовые ложки перловой крупы перебирают, моют и заливают ¾ стакана подсоленной воды. Варят до загустения, добавляют чну-две чайные ложки масла и доводят до готовности в духовке за 25—35 минут. Подают в горячем виде с молоком или сахаром, а также используют как гарнир к мясным или рыбным блюдам.

Пяточная шпора

Доцент
С. И. Баренбойм

НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА

Из этой статьи вы узнаете, что способствует появлению пяточной шпоры • о первых ее признаках • специальных прокладках для обуви, уменьшающих боль во время ходьбы • и о том, как их сделать самим.

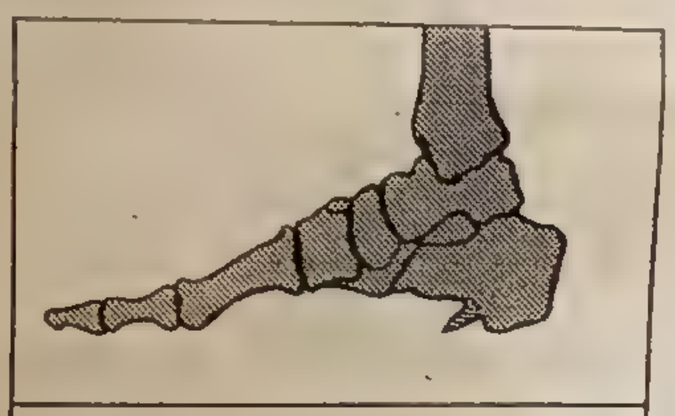
ПЯТОЧНЫЕ ШПОРЫ — костные наросты в виде плоского или бугристого гребня, клина, шипа — могут возникать на подошвенной поверхности или в области бугра пяточной кости. Основание нароста сливается с костью, а острый конец направлен в сторону подошвы или слегка загнут кверху наподобие петушиной шпоры.

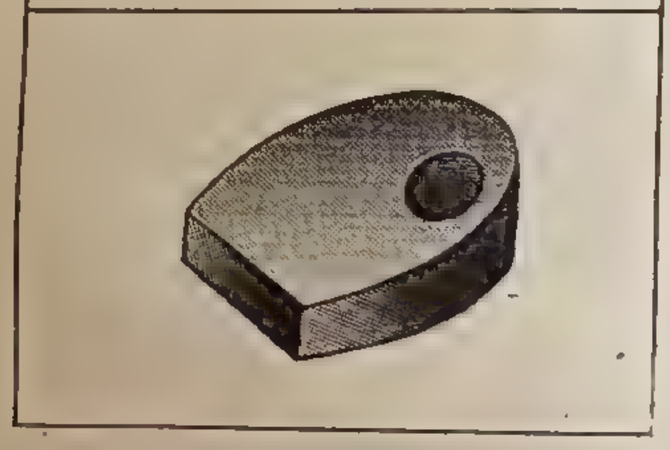
Пяточные шпоры у мужчин бывают чаще, чем у женщин. Костные наросты могут возникнуть на одной или на обеих пятках.

Причины их образования точно не установлены. Они могут появиться после некоторых инфекционных заболеваний, вследствие травм.

Появлению пяточной шпоры часто способствуют нарушение обмена веществ, плоскостопие. Нередко шпоры образуются у людей, которым приходится много ходить, длительно стоять. От перегрузки, под влиянием тяжести свод стопы может уплощаться. Вначале этому противодействуют мышцы голени и стопы: они сокращаются, удерживая свод в правильном положении. Однако чрезмерная и часто повторяющаяся нагрузка ослабляет мышцы — развивается плоскостопие.

На рисунке хорошо видна пяточная шпора, выступающая острым клином.





Так из резиновой или поролоновой губки можно сделать подпяточник с отверстием.

При плоскостопии во время ходьбы и длительного стояния мышцы в месте их прикрепления к пяточному бугру травмируются, возникает раздражение надкостницы. Структура кости нарушается, и постепенно образуется шпора.

Основной признак заболевания — сильная боль во время ходьбы, как будто наступил на гвоздь. Страдающие пяточной шпорой стараются не наступать на пятку. Такая неправильная походка может со временем вызвать стойкое нарушение функции голеностопного сустава.

При двусторонней шпоре, когда больному приходится ступать обе пятки, его походка напоминает движения на лыжах.

Пятка при этом внешне не изменена, но если слегка надавить на ее заднюю или подошвенную поверхность, человек ощущает боль.

Следует иметь в виду, что боль в пятке может возникать не только от шпор. Иногда она появляется, например, когда человек, привыкший к обуви с высоким каблуком, меняет ее на обувь с низким, при длительной ходьбе, особенно в туфлях на «шпильках» со слишком узким носком. Но такая боль обычно быстро проходит.

Боль, вызванная пяточной шпорой, появляется не столько от давления костного нароста на мягкие ткани, сколько от воспаления слизистой сумки, которая образуется вокруг шпоры. Этот воспалительный процесс то затухает, то обостряется. Во время обострения больной иногда не в состоянии ходить, и ему приходится лежать.

Сила и характер боли не зависят от величины и формы шпоры. Нередко крупные и острые костные наросты бывают безболезненными, а небольшие и плоские шпоры вызывают сильную боль. Выявить костный нарост — шпору помогает рентгеновское обследование.

Лечение пяточных шпор длительное. В течение всего периода лечения надо избегать большой нагрузки на ноги: меньше ходить, стоять, не поднимать тяжести. При резкой боли врач может назначить больному на одну-две недели постельный режим.

Если пяточная шпора возникла в связи с плоскостопием, рекомендуется носить ортопедическую обувь и супинаторы (их приобретают в специальных мастерских по рецепту врача-ортопеда). Лечить плоскостопие надо упорно и настойчиво. Мускулатуру ног укрепляют с помощью массажа и гимнастики. Голень поглаживают, растирают, разминая мышцы снизу вверх, а стопу — от кончиков пальцев к пятке.

Кроме обычной утренней гимнастики, рекомендуют специальные упражнения для ног. Вот некоторые из них: ходьба на носках, сгибание пальцев стопы, ходьба с опорой на наружный край стопы. Сидя можно попытаться захватывать стопами мяч, а пальцами — карандаш, палочку.

В обуви без каблука увеличивается нагрузка на пятку. Мужчинам лучше надевать ботинки или полуботинки. Женщинам, страдающим пяточной шпорой, рекомендуется обувь на устойчивом каблуке средней высоты. Им не следует носить босоножки, туфли с открытой пяткой, на тонких высоких каблуках и узким носком.

Под пятку надо подкладывать мягкую, упругую прокладку. Ее легко сделать самим. Из резиновой или поролоновой губки вырезают подпяточник по размеру пятки с отверстием под болезненным местом. Сзади он должен быть толще (три-четыре сантиметра), впереди — тоньше (два сантиметра). Таким образом можно освободить от давления самое болезненное место и уменьшить боль.

Если воспалились мягкие ткани вокруг пяточной шпоры, без лечения не обойтись. В таких случаях врачи назначают физио- и рентгенотерапию, инъекции лекарственных средств.

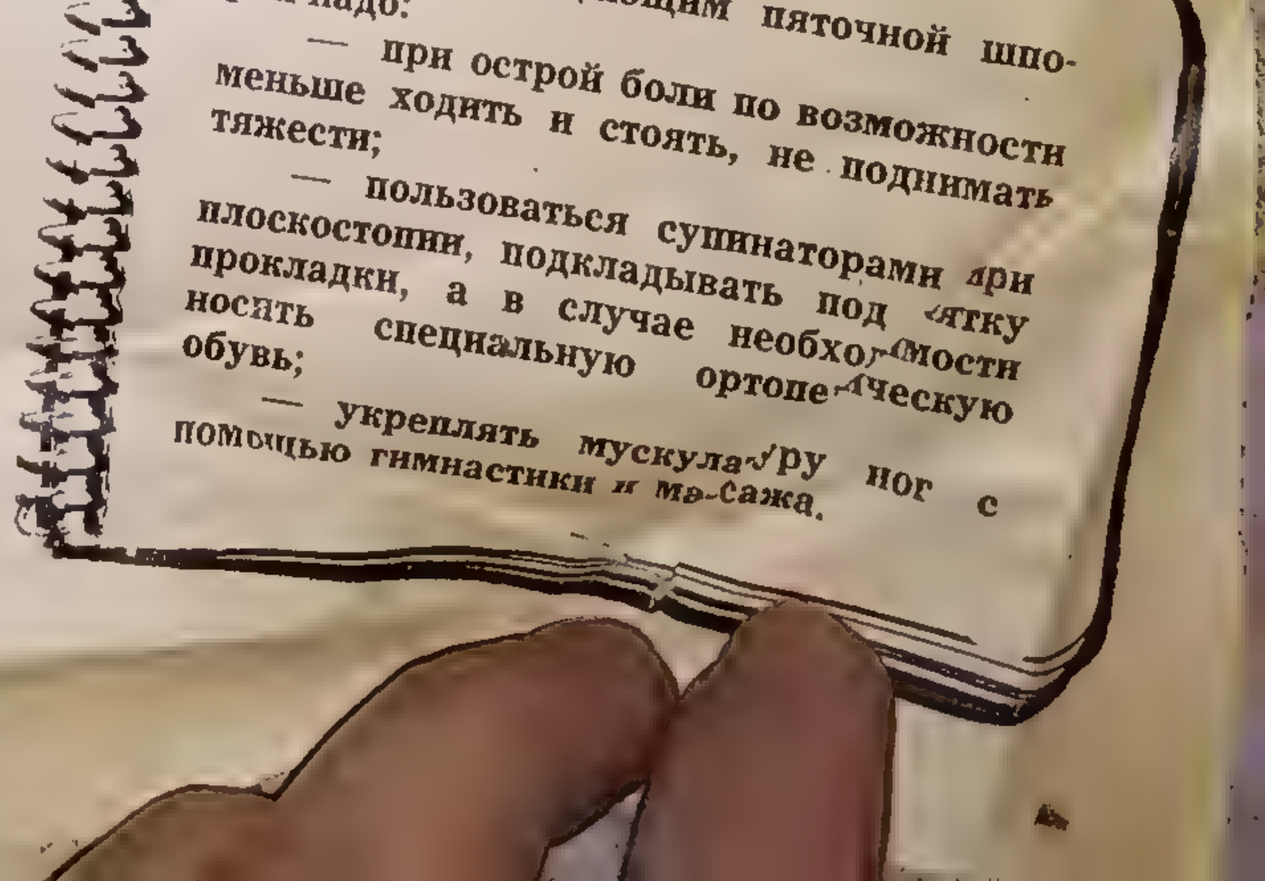
Иногда приходится хирургически удалять костный нарост. Однако пяточная шпора может появиться вновь, поэтому и после операции необходимо соблюдать профилактические меры.

ИТАК, страдающим пяточной шпорой надо:

— при острой боли по возможности меньше ходить и стоять, не поднимать тяжести;

— пользоваться супинаторами при плоскостопии, подкладывать под пятку прокладки, а в случае необходимости носить специальную ортопедическую обувь;

— укреплять мускулатуру ног с помощью гимнастики и массажа.



Заочная школа ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К РОДАМ

ЗАНЯТИЕ ТРЕТЬЕ*

ПРИБЛИЖАЕТСЯ час, которого вы так долго ждали, о котором так много думали. Скоро, совсем скоро вы впервые увидите своего желанного ребенка.

Большинство женщин уже за несколько дней, а иногда и неделю-две до родов испытывают своеобразное ощущение каких-то перемен, происходящих в организме. Что это, только кажется? Нет, тому есть вполне реальные причины.

Перед родами дно матки опускается; вы можете даже на ощупь определить это, приложив руку к подложечной области. Диафрагма приобретает бо́льшую подвижность.

О приближении родов узнают по периодическим нерегулярным сокращениям матки и выделению густой слизи из влагалища. Иногда этот период (длительностью от нескольких дней до 1—2 недель) называют периодом предвестников родов, или продромальным.

Началом родов считается появление регулярных сокращений матки — схваток, наступающих через 15—20 минут.

Под действием каких причин начинаются роды? Откуда исходит незримая, неслышимая команда — готово!

Гиппократ был убежден, что роды наступают вследствие того, что плод под влиянием голода стремится покинуть чрево матери; рождается он благодаря собственным усилиям, отталкиваясь ножками от дна матки.

Шли столетия, на смену подобным наивным воззрениям пришли другие, гораздо более серьезные и достоверные, но до конца «пусковой момент» родов не ясен ученым и по сегодняшний день.

Начало родов, несомненно, обусловлено целым комплексом факторов.

К концу беременности в связи с увеличением самого плода и количества околоплодных вод повышается внутриматочное давление, головка плода и воды начинают оказывать интенсивное давление на внутренний зев шейки матки.

Одновременно происходят изменения в химическом составе маточной мускулатуры. В ней накапливается энергетическое вещество — гликоген; к концу беременности его количество возрастает в два раза. Исследованиями установлено, что к моменту родов мускулатура матки содержит в несколько раз больше кальция, чем другие органы. А кальций обладает возбуждающим действием на мускулатуру матки во время беременности и родов. Количество калия и магния, наоборот, относительно снижается. Все эти изменения способствуют повышению тонуса матки, необходимого для нормального течения родов.

Весь организм женщины мобилизуется. Огромное значение в этом принадлежит железам внутренней секреции.

Задняя доля гипофиза вырабатывает особый гормон — окситоцин, выделение которого к концу беременности резко возрастает. Действию окситоцина, повышающего сократительную способность матки, благоприятствуют два обстоятельства. Во-первых, перед родами значительно уменьшается содержание в организме прогестерона, «защищающего» беременную матку от сокращений. Во-вторых, увеличивается количество эстрогенных гормонов, сенсибилизирующих матку (повышающих ее чувствительность) к окситоцину.

В течении родов различают три периода: период раскрытия, период изгнания и последовый период.

Период раскрытия, на протяжении которого раскрывается шейка матки, наиболее длительный: у женщин, рожающих впервые, он продолжается 11—14 часов, у рожающих повторно — 6—9 часов.

В начале этого периода схватки бывают слабыми и очень короткими — они длятся по 10—15 секунд. Постепенно их частота и интенсивность нарастают; но даже когда они достигают апогея, периоды отдыха бывают длительнее периода схваток. Схватка продолжается менее минуты (40—50 секунд), а промежуток между ними — 2—3 минуты.

Для того, чтобы плод беспрепятственно прошел через родовые пути, необходимо полное раскрытие шейки матки. С каждой схваткой шейка сглаживается, растягивается, все более раскрывается.

В шеечный канал постепенно входит плодный пузырь с околоплодными водами. Он не только способствует дальнейшему раскрытию, но и становится своего рода буфером, оберегая от травмы головку плода.

Наконец наружный зев шейки раскрывается настолько, что своим диаметром начинает соответствовать диаметру головки плода.

Матка продолжает сокращаться все энергичнее, стенки плодного пузыря напрягаются, и наступает момент, когда пузырь самопроизвольно разрывается и изливаются околоплодные воды. Смачивая родовой канал, они облегчают последующее продвижение плода.

Вслед за излитием околоплодных вод наступает второй период — изгнание плода, продолжающийся у первородящих около 2—3 часов, у повторнородящих — 30 минут — 1 час.

По окончании первого периода мускулатура матки приспосабливается к меньшему объему; схватки временно прекращаются; они начинаются снова через 15—20 минут, причем сила их нарастает, а промежуток между ними уменьшается.

К схваткам присоединяются потуги — сокращения мышц брюшного пресса и диафрагмы, способствующие повышению внутрибрюшного давления.

Потуги возникают непроизвольно, рефлекторно, однако роженица в некоторой степени может сама усиливать или ослаблять их. Умело используя это, она будет способствовать благоприятному течению родов.

Обычно плод в матке находится в продольном положении и к концу беременности располагается головкой над входом

НА ВКЛАДКЕ

Схематическое изображение движения плода во время родов.

На рисунках слева — период раскрытия.

На рисунках справа — период изгнания. 1. сгибание головки; 2. внутренний поворот головки; 3. разгибание головки; 4. наружный поворот головки.

* См. «Здоровье» №№ 3, 4.

ь на
нять

...я матери. Почему это происходит? Возможно, что подобная поза наиболее соответствует форме матки. Вероятно также, что головка, как более тяжелая, крупная часть плода, оказывается внизу под влиянием силы тяжести.

Хотя положение плода в значительной мере вынужденное, он все-таки обладает некоторой свободой движений. Шейный отдел его позвоночника легко сгибается вперед и назад, грудной и поясничный — вправо и влево. Постепенно продвигаясь вперед, плод приспосабливается к родовым путям матери.

Совокупность движений, которые совершает плод (и особенно его головка), проходя через родовые пути, называют механизмом родов. При нормальных родах различают четыре этапа: 1) сгибание головки; 2) внутренний поворот головки; 3) разгибание головки; 4) наружный поворот головки.

Во время схваток и потуг головка плода продвигается через малый таз; когда она достигает дна таза, потуги заметно усиливаются, становятся более частыми. С каждой потугой плод приближается к половой щели, которая постепенно раскрывается. Наконец, головка вставляется в нее плотно, начинается, как говорят акушеры, прорезывание головки.

Благодаря поступательным и вращательным движениям плода к моменту выхода из родового канала его головка бывает обращена вперед затылком. Это способствует ее более плавному и нетравмирующему прорезыванию.

После рождения головки личико ребенка поворачивается к бедру матери, соответственно поворачиваются и плечики, а это облегчает их прохождение. Вслед за плечиками появляется туловище и, наконец, ножки. **Человек родился!**

Теперь наступает третий, самый короткий период родов — последовый. Длится он не более получаса. За это время плацента и оболочки отделяются от стенок матки и изгоняются из половых путей благодаря возобновившимся схваткам. (После рождения плода они на некоторое время стихают.)

В процессе изгнания последа женщина теряет 200—250 миллилитров крови. Такую кровопотерю считают естественной, физиологической. На состоянии женщины она не сказывается, так как в процессе беременности, как мы уже говорили, объем крови возрастает.

Когда послед выходит наружу, матка резко сокращается. Сосуды сдавливаются, прекращается кровотечение. Процесс родов можно считать завершенным.

Так происходят роды у 95 процентов рожениц. Примерно у 4 процентов беременных плод обращен к входу в таз не головкой, а ягодичками или ягодичками и ножками (тазовое предлежание). Еще реже (в 0,5 процента случаев) возможны другие положения плода — поперечное, косое, а также лицевое предлежание.

Все эти особенности можно определить еще до родов. Зная о них, врач принимает необходимые меры, чтобы и в этих случаях роды протекали и закончились благополучно.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

● **Не забывайте посещать женскую консультацию в дни, назначенные вашим врачом.** Будьте внимательны к себе, а значит, и к своему будущему ребенку.

● **Если вы хотите определить примерный срок предстоящих родов,** отсчитайте от первого дня последней менструации три календарных месяца назад и прибавьте к полученной дате семь дней. Допустим, последняя менструация наступила 10 сентября, минус три месяца — 10 июня, плюс семь дней — 17 июня — это и будет предполагаемый день родов.

● **Еще один способ определения предполагаемой даты родов.** Если вы не забыли день первого шевеления плода — прибавьте 140 дней (для первородящих) или 154 дня (для повторнородящих). Женщина, рожающая впервые, ощущает шевеление плода обычно на двадцатой неделе, а рожающая повторно — на восемнадцатой неделе.

● **Не принимайте лекарств, даже, на ваш взгляд, самых безвредных, не посоветовавшись предварительно с врачом.**

● Не настраивайтесь на то, что вам хочется только девочку или только мальчика. Сын ли будет у вас или дочь, вы полюбите их одинаково горячо. Не пытайтесь угадать заранее пол ребенка — для этого предложено много способов, но ни один из них не отличается полной достоверностью.

● **Если появились регулярные схватки, особенно ночью, не задерживайтесь дома.** Помните, что ночью происходит примерно в полтора раза больше родов, чем днем. **Своевременное поступление в родильный дом — решающее условие благополучного исхода родов.**

— Отчего бывает высыпание пузырьков, «лихорадка» на губах? — спрашивают читатели Г. П. Кавтарадзе (Тбилиси) и Н. А. Михейко (Москва).

Уважаемые товарищи! Вам отвечает специалист по кожным заболеваниям, кандидат медицинских наук Иван Яковлевич МАРКИН.

ПУЗЫРЬКОВЫЙ лишай, герпес — заболевание, вызываемое вирусами, в просторечье называют «лихорадкой». Вирусы обычно попадают от больного к здоровому при непосредственном контакте. Но они не обязательно сразу же должны вызвать герпес. Вирус активизируется, если ослабляются защитные силы организма (в связи, например, с переохлаждением или перегреванием). Герпес также может быть спутником различных заболеваний (гайморита, фронтита, некоторых нервных и эндокринных расстройств).

Ощущение жжения, покалывания, зуда ограниченного участка кожи — первый признак заболевания. Затем на этих местах, чаще всего на губах, или вокруг ноздрей, на мочках ушей или щеках, реже — на ягодицах и половых органах появляются краснота, небольшая припухлость. А еще через несколько часов здесь возникают пузырьки, заполненные желтоватой жидкостью.

Пузырьковый лишай обычно не требует специального лечения. Необходимо лишь защищать участок поражения от загрязнения, протирая его несколько раз в день борным или салициловым спиртом, а затем припудривать порошком окиси цинка пополам с тальком. Уменьшить отек кожи помогают холодные свинцовые примочки.

Постепенно пузырьки лопаются, ссыхаются и образуют корочку. Ее ни в коем случае нельзя срывать, иначе в ранку попадут гноеродные микробы, находящиеся на коже, и вызовут нагноение.

После того как корочка отпадет, на ее месте остается красноватое пятно, которое со временем бесследно исчезнет.

Герпес может появиться не только на коже, но и на слизистой оболочке рта, зева, гортани. В этом случае хорошо помогают полоскания теплым настоем ромашки.

Обычно герпес протекает без осложнений.

За теми участками кожи, на которых особенно часто появляется «лихорадка», необходимо внимательно следить. Как только почувствуете ощущение жжения, покалывания, зуд, необходимо сразу начать протирать это место борным или салициловым спиртом, водкой.

Как правило, герпес проходит через одну-две недели.

МАТЬ И ДИТЯ

ПОСЛЕДНИЕ МЕСЯЦЫ

ВОТ И ПОДОШЛА вторая половина беременности. Вы, вероятно, уже ощутили шевеление плода—нежный, осторожный толчок изнутри, вам одной предназначенная весточка: мама, я здесь!

Толчки становятся все более частыми—плод меняет свое положение. Это стало для вас уже привычным, вы ждете новых сигналов, а они, наоборот, становятся реже, почти прекращаются. Почему? Что случилось?

Не надо беспокоиться: все нормально. Плод искал и нашел то положение, в котором удается занять поменьше места,—ведь он растет, а матка не может растягиваться бесконечно!

К 34—35-й неделе беременности плод обычно лежит, несколько согнувшись, со скрещенными ножками и ручками и головкой, обращенной вниз. Так лучше и для него и для матери. Как видите, снова единство, снова совпадение интересов!

«Поведение» плода отшлифовано в лаборатории природы, подчинено биологическим закономерностям. Но и «папа», если, конечно, постарается, может много сделать на благо будущему ребенку.

В чем же сейчас его благо? Опять-таки в том, чтобы вы соблюдали разумный режим, правильно питались, побольше бывали на свежем воздухе. И обязательно каждые 10 дней посещали консультацию.

Поверьте, этот срок назван не случайно: интервалы между посещениями врача действительно нельзя увеличивать. Вы уже знаете, да и чувствуете, что во время беременности организм работает с повышенной нагрузкой. Как правило, приспособительные механизмы включаются и срабатывают достаточно четко. И все-таки иногда возможны срывы. Одно из осложнений второй половины беременности—так называемый поздний токсикоз. Он развивается *преимущественно у женщин, страдающих заболеваниями почек, сердца, эндокринными расстройствами.*

См. «Здоровье» №№ 1, 2, 4, 5, 1975 год

Первый признак начинающегося токсикоза—отеки. Они возникают из-за нарушения обменных процессов, повышения проницаемости сосудов.. Жидкость задерживается во внутренних органах, и отеки остаются скрытыми, невидимыми. Самочувствие при этом не нарушается. И только регулярное взвешивание помогает выявить начинающееся неблагополучие. Как мы уже говорили, еженедельная прибавка в весе во вторую половину беременности не должна превышать 400 граммов!

При появлении скрытых отеков, как правило, уменьшается суточное количество мочи. Врач женской консультации обычно обращает внимание и на этот показатель как на один из первых сигналов неблагополучия.

На ранней стадии еще сравнительно легко приостановить развитие токсикоза. Но если время упущено и меры не приняты, наступает вторая, более тяжелая стадия—нефропатия. Отеки увеличиваются, повышается артериальное давление, анализы регистрируют наличие в моче белка. Это дает врачу основание поставить диагноз нефропатии и предложить госпитализацию.

Нефропатия несет с собой реальную опасность и для матери и для плода. На этой стадии токсикоза нарушается нормальное развитие будущего ребенка, он может даже погибнуть.

Но современная наука располагает эффективными средствами борьбы с нефропатией. И если уж так случилось, что беременность развивается с осложнениями, не отказывайтесь от госпитализации.

Нефропатия сама по себе не проходит; возникшие расстройства усугубляются, и неизбежно наступает следующая стадия токсикоза: преэклампсия. Появляются головная боль, мелькание «мушек» перед глазами, боль в подложечной области, рвота.

Женщине хочется думать, что это—случайное пищевое отравление; близкие, чтобы успокоить ее, поддерживают такую версию, дают таблетки от головной боли, всякие желудочные средства.

Для беременной женщины самолечение—смертельная угроза. Не только для нее, но и для будущего ребенка! Немедленно—в больницу! Иначе могут развиться судороги, потеря сознания, кровоизлияние в мозг.

Мы рассказали об этом не для того, чтобы напугать, посеять тревогу, а для того, чтобы стало ясно—своевременное обращение в консультацию, регулярное посещение врача оградят вас и ребенка от больших бед.

Поздний токсикоз опасен не только во время беременности. Женщины, перенесшие нефропатию, иногда и после родов остаются больными. А ведь предстоит растить ребенка, которому так нужна здоровая, энергичная, жизнерадостная мама!

Нередко женщины, получив дородовой отпуск, уезжают за город, меняют место жительства. Конечно, совсем неплохо перед родами побольше побыть на свежем воздухе, отдохнуть. Понятно и желание молодой женщины поехать, допустим, к матери, к родным. Но, решая этот вопрос, надо прежде всего подумать: а как же с медицинским наблюдением? Оно будущей матери жизненно необходимо.

И еще один совет. Учтите: во второй половине беременности крайне нежелательны умственные перегрузки. А очень часто студентки, например, стремятся перед самыми родами сдать очередную сессию в институте или защитить диплом. Этого делать нельзя.

Гораздо разумнее воспользоваться правом на академический отпуск. И не надо думать о «потерянном» времени. Оно совсем не потерянное, оно скорее найденное. Ведь правильный режим сохранит ваше здоровье и здоровье ребенка. А это так много значит для будущего!

КАКАЯ У НЕГО ГОЛОВКА?

ВЫ ПОЧТИ неразлучны с ребенком и знаете, что называется, наизусть каждую складочку его маленького тельца. Тем не менее бывают и внезапные открытия. Однажды вам показалось, что у него голова какая-то слишком большая, или она неправильной фор

...и вас начал пугать этот податливый, не защищенный костью участок — большой родничок.

Да, до классических пропорций еще далеко! Впрочем, в первые месяцы жизни именно эта диспропорция и представляет собой естественную классическую норму.

У новорожденного окружность головы больше окружности груди; к трем-четырем месяцам оба эти показателя становятся одинаковыми, а с 5—6 месяцев окружность груди начинает превышать окружность головы.

Рождается ребенок часто с удлиненной головой, и в этом нет ничего плохого. Природа распорядилась разумно: благодаря тому, что в местах прилегания костей имеются участки мягкой перепончатой ткани, голова при родах легче проходит по родовым путям. К тому же «мягкая конструкция» черепа способствует быстрому развитию мозга.

Большой родничок — место соединения костей, образующих верхний свод черепа, постепенно заполняясь костной тканью, закрывается к одному-полутора годам.

У некоторых детей окостенение родничка происходит раньше. Это может быть и просто индивидуальной особенностью развития и результатом избыточного поступления в организм витамина D. Не случайно, назначая этот витамин, врач предупреждает, что обращаться с ним надо весьма осторожно, передозировка опасна.

Многие поликлиники специально приглашают малышей, чтобы «угостить» их витамином D в точно отмеренной дозе, или это делает патронажная медицинская сестра, посещая ребенка на дому. Так что не пытайтесь сами давать витамин D малышу. Не следует без указания врача давать и глюконат кальция.

Если родничок у вашего ребенка закрылся слишком рано, надо посоветоваться с врачом, так как иногда такое отклонение свидетельствует о нарушении обмена веществ.

Родители часто волнуются: а не отразится ли преждевременное окостенение родничка на умственных способностях ребенка? Этого, как правило, опасаться не приходится. Ведь у малыша еще не окончательно срослись черепные швы (этот процесс обычно заканчивается к четырем годам), так что мозг имеет достаточно возможностей для полноценного развития, даже если окостенение родничка начинается раньше положенных сроков.

А какой у малыша затылок? Если он слегка облысел, это может говорить о рахите; а если плоский, значит, ребенок слишком много времени проводит в одной и той же позе — лежа на спине. Так не годится. Ему, как мы уже говорили в прошлый раз, необходима физическая активность. Напомним, что гимнастика и массаж должны стать обязательными элементами режима дня ребенка!

Конечно, вы время от времени берете малыша на руки. И не только тогда, когда в этом есть прямая необходимость — если надо, допустим, переложить его из кроватки в манеж, переодеть, покормить, — но и когда вы чувствуете, что надо его успокоить, приласкать. Может быть, вы берете его на руки и тогда, когда вам взгрустнется самой? Действительно, нет лучшего утешения, нет более сильного жизненного стимула, чем нежное дыхание и милая теплая тяжесть этого прильнувшего к вам родного существа.

Ребенок должен знать материнскую ласку, тянуться к ней. Но опасайтесь создать у него привычку постоянно проситься на руки! Пусть занимается игрушками, пусть овладевает пространством своей кроватки или манежа, учится самостоятельности и активности.

«ЗУБКИ РЕЖУТСЯ...»

Конечно, вам хочется, чтобы ребенок скорее подрос, чтобы был «совсем как большой». И вы с нетерпением ждете появления первых зубов. Как правило, это событие происходит в 6—9 месяцев. Сначала появляются нижние резцы — оба сразу или по очереди, затем верхние.

Пусть вас не смущает, что края у них неровные, зазубренные, — потом они отшлифуются. Естественно и то, что молочные зубки очень маленькие.

Некоторые дети преподносят маме приятный сюрприз: однажды утром вы кормите малыша и вдруг с удивлением замечаете, что у него прорезался зуб.

Другие, наоборот, способны истомить ожиданием. Кажется, все предвестники налицо: вот уже третий месяц, как у ребенка усилилось слюнотечение, он стал беспокойнее, чем обычно, без конца пытается сосать пальцы, тащит в рот игрушки, рукава рубашки. Вы каждый день внимательно разглядываете его десны, а зуба все нет и нет!

Есть совершенно здоровые дети, у которых зубы появляются значительно позже обычного срока. Один из крупнейших отечественных педиатров, академик Г. Н. Сперанский, наблюдал, например, семейную склонность к позднему прорезыванию зубов.

Однако причину слишком долгих ожиданий следует обсудить с врачом. Ведь позднее прорезывание зубов может быть и признаком рахита.

Вероятно, кто-нибудь из знакомых уже предупреждал вас, что во время прорезывания зубов у детей может повыситься температура, появиться кишечное расстройство. Доверившись такому «авторитетному» мнению, вы рискуете упустить начало какого-либо заболевания — респираторной инфекции, диспепсии, отита.

Прорезывание зубов само по себе не вызывает каких-либо значительных расстройств. Но, если десны припухают, чешутся, ребенок, естественно, хуже спит; у него снижается аппетит, а все это ослабляет общую сопротивляемость организма. Вот почему в этот период уход за малышом должен быть особенно внимательным.

Вам, конечно, не всегда удастся предотвратить его поползновение тереть десны кулачком, засовывать пальцы в рот. Но необходимо следить, чтобы ручки ребенка были всегда чистыми. Точно так же чистыми должны быть игрушки. Нельзя класть в коляску или манеж игрушку, упавшую на пол, не вымыв предварительно.

Летом особенно велика опасность желудочно-кишечных заболеваний. Потому нелишне напомнить, что продукты для детского питания должны быть безупречно свежими, что фрукты и овощи, из которых вы готовите соки или пюре, надо вымыть и обдать кипятком.

Кстати, начиная с 6—7 месяцев можно давать ребенку очищенную от кожуры и косточек половинку яблока, груши. Можно дать и сухарик или даже сухую хлебную корочку. Сначала малыш будет все это сосать, мусолить во рту, затем независимо от того, прорезались у него зубы или нет, начнет пытаться жевать. Жевание способствует укреплению десен, это своеобразный, очень полезный массаж.

Не бойтесь, что ребенок откусит слишком большой кусок и поперхнется. Если вы будете следить за тем, чтобы фрукты или сухарик слишком не размокали и чтобы малыш не жевал, лежа на спине, этого не произойдет.

Вслед за центральными резцами у ребенка появятся верхние и нижние боковые резцы. И к году у него будет 6 или 8 зубов. К этому возрасту можно уже не так тщательно протирать пищу, как вы это делали раньше. Если слишком долго кормить ребенка идеально протертыми пюре и кашами, не давая никакой работы его молодым зубам, он долго не научится жевать, и любой попавшийся в пище твердый или волокнистый комочек сможет вызвать у него рвоту.

МАТЬ И ДИТЯ

ВАШ ВЕС И ВЕС РЕБЕНКА

НАЧНЕМ с рассказа об одном исследовании, проведенном группой ленинградских специалистов. Под их наблюдением находились дети, в первые недели жизни заболевшие пневмонией, сыпным, отитом, сепсисом.

Почему малыши не устояли перед инфекцией, с чем связана слабость их защитных сил?

Поставив перед собой такой вопрос, врачи, естественно, прежде всего поинтересовались условиями внутриутробного развития этих ребятишек. Особое внимание обратили на питание матерей во время беременности. И что же? Оказалось, что в подавляющем большинстве случаев оно было неправильным, хотя и вполне достаточным по общей калорийности. В рационе матерей преобладали углеводы—мучные блюда, картофель, сладости, а вот белков и витаминов было недостаточно.

Дальнейшие исследования подтвердили, что именно погрешности материнской диеты и обусловили недостаточную устойчивость организма новорожденных.

Сходными наблюдениями располагают и многие другие ученые. В Киевском научно-исследовательском институте педиатрии, акушерства и гинекологии проводили, например, такие опыты на животных: одной группе беременных самок давали пищу преимущественно углеводистую, другим—белковую. В первом случае потомство рождалось с большим весом, но менее крепкое, во втором—с меньшим весом, но с гораздо большей способностью к росту и лучше выраженными компенсаторно-приспособительными реакциями.

Было время, когда врачам много хлопот доставляли слишком худенькие новорожденные. Сейчас у акушеров другие заботы: увеличилось число чрезмерно крупных, «перекормленных» младенцев. По нашим наблюдениям, например, 15—18 процентов доношенных детей рождается с весом более четырех килограммов.

Отцы, родственники, знакомые обычно бывают в восторге, узнав, что родился такой богатырь. А каково пришлось роженице, не думают. Да и сами матери, полагая, что большой вес—главный показатель хорошего состояния ребенка, мечтают о том, чтобы он был крупнее.

Пожалуйста, не впадайте в такое заблуждение! Отклонения от нормы в ту и другую сторону одинаково нежелательны.

Когда плод слишком велик (свыше четырех килограммов), роды могут протекать неблагоприятно не только для матери, но и для младенца. Возрастает вероятность серьезных травм как родовых путей женщины, так и головки плода, новорожденные чаще появляются на свет в состоянии асфиксии. А такое осложнение, конечно, сказывается на их дальнейшем развитии.

Учтите, что в течение всей беременности общая прибавка веса в пределах 8—10 килограммов считается нормальной. Во второй половине беременности за нарастанием веса надо следить особенно внимательно—оно не должно превышать 400 граммов в неделю.

Как видите, от вашей диеты во многом зависит благополучный исход родов и здоровье будущего ребенка. Впрочем, не пугайтесь скучного слова «диета». Вам нужна самая обычная, разнообразная и здоровая, но не слишком обильная пища. Если вы привыкли именно к такому столу, особых изменений не потребуется.

Но, может быть, вы не любите творог, кефир, молоко? Может быть, вы всегда были лакомкой, не способной отказаться от конфет или пирожных? Тогда, конечно, придется «воспитывать», а порой и обуздывать свой аппетит. И если вы привыкли есть, когда придется, то теперь необходимо педантичное соблюдение режима.

В первой половине беременности питание должно быть четырехразовым; во второй надо есть меньшими порциями, но чаще—5—6 раз в день.

Подсчитано, что в первую половину беременности рацион женщины среднего роста (155—165 сантиметров) и веса (55—65 килограммов) должен содержать 110 граммов белка, 75 граммов жира и 300—350 граммов углеводов. Практически это значит, что каждый день на вашем столе должны быть мясо и рыба (допустим, на завтрак—рыбное блюдо, на обед—мясное), творог (200 граммов), кефир или ряженка, простокваша (250 граммов), молоко (250 граммов), одно яйцо, 25 граммов сливочного и 20—растительного масла, различные овощи (450 граммов), ягоды и фрукты (400—500 граммов).

Во второй половине беременности суточный рацион несколько увеличивается. Возрастает потребность преимущественно в белке. Если до двадцатой недели достаточно было 50 граммов рыбы и 100 граммов мяса, то теперь рыбы можно в течение дня съесть 100 граммов, мяса—120. Порции молочных продуктов остаются теми же; сливочного масла лучше есть меньше (15 граммов), зато растительного больше (30 граммов). Количество углеводов увеличивается ненамного—картофеля, допустим, можно употреблять не 150 граммов, а 200, сахара—не 40, а 50 граммов. Основным источником углеводов остаются фрукты и овощи, богатые к тому же витаминами и минеральными солями.

Иногда будущей матери советуют: «Ешь за двоих!» Но этого делать не следует. Вдвое при беременности возрастает лишь потребность в витаминах.

Достаточное поступление витаминов имеет значение не только для правильного течения беременности и родов, но и для дальнейшего развития ребенка.

Витамины А и С повышают общую выносливость организма. Витамины группы В способствуют улучшению самочувствия, предупреждают слабост

См. «Здоровье» №№ 1, 2 и 4, 1975 год.

...ля укрепления

...одных сил, витамин B_2 к тому же предупреждает возникновение трещин сосков. Витамин Е играет важную роль в профилактике недонашивания, а витамин Р—в укреплении сосудов.

Даже по этому далеко не полному перечню вы можете судить, сколь важны для вас эти вещества. Разнообразное питание по тем примерным нормам, которые мы назвали, в основном обеспечит витаминный баланс организма. Но в зависимости от состояния вашего здоровья, времени года, срока беременности врач может дополнительно назначить и препараты витаминов.

Во второй половине беременности придется «нормировать» и жидкость. Объем всего питья, включая жидкие блюда,—не более 700—800 граммов. Количество выделяемой за сутки мочи должно соответствовать количеству выпитой жидкости. Уменьшение мочеотделения так же, как и избыточная прибавка веса, бывает сигналом начинающегося позднего токсикоза беременности. Об этом возможном осложнении—разговор в следующем номере.

МИНУТЫ РАДОСТИ...

ВСТРЕЧАЯСЬ, молодые мамы оживленно ведут никогда не надоедающий им разговор:

«Мой уже улыбается...» «Моя сама бутылочку держит...» «А мой...» «А моя...»

И вам тоже, конечно, случалось вступать в такие беседы, и, возможно, вы приходили домой огорченная: у кого-то девочка в шесть месяцев отлично сидит, а ваша—еще не умеет, чей-то мальчик всегда съедает свою порцию до конца, а ваша дочка—нет.

Мы уже упоминали о том, что средние нормы питания, веса, роста—ориентиры, не исключающие индивидуальных колебаний. То же самое можно сказать и о развитии различных умений ребенка. Здесь не может быть точной шкалы—всякий человек, в том числе и самый маленький, имеет право на какие-то личные особенности.

Один младенец лучше ест и спит, но несколько флегматичен; другой слишком беспокойный, зато живой и энергичный; третий рано научился держать головку, а на животе почему-то лежать не любит.

Все разные, каждый в чем-то уступает другому, в чем-то превосходит. Это естественно. Огорчаться не надо. Но, замечая особенности ребенка, вы должны руководить его развитием, добиваться гармонии.

Вы дали ребенку жизнь, а теперь создаете Человека. Это долгий и нелегкий труд, но ваши руки, ваш ум и сердце никогда от него не устанут. Врожденные качества организма—канва. А самый рисунок создается воспитанием, окружающими условиями.

Позднее в жизнь ребенка войдут детский сад, школа, множество других влияний и воздействий. А пока родители—главные властелины его судьбы! И именно сейчас, на первом году жизни, вы можете сделать очень многое для его будущего.

Современная наука предлагает вам могучие средства укрепления детского организма. Знаете ли вы обо всех этих средствах? Достаточно ли правильно оцениваете их?

Досадно, что даже очень внимательные матери, не отступающие от советов врача о питании и режиме дня ребенка, довольно небрежно выполняют рекомендации, касающиеся массажа или гимнастики.

Движение—насущная потребность детского организма. Разве не подсказывал вам это и сам малыш, когда, освобожденный от пеленок, начинал быстро-быстро двигать ручками и ножками? Но, конечно, этих редких минут свободы для него недостаточно. К тому же один, без вашей помощи, он еще ничего не умеет.

Педиатры и физиологи разработали специальные комплексы физических упражнений для грудных детей. Многолетние наблюдения подтвердили, что гимнастика усиливает обмен веществ, а ведь интенсивный обмен—главное условие роста детского организма. Упражнения укрепляют мышцы, предупреждают нарушения осанки, способствуют лучшему кровоснабжению органов и тканей, развитию легких, сердечно-сосудистой системы.

Некоторые физиологи не без оснований утверждают, что именно физическая активность в раннем возрасте закладывает основу долголетия.

Не зря говорят: упражняя мышцы, мы укрепляем нервы. К детям это относится больше, чем ко взрослым. Чем младше ребенок, тем теснее связь между его моторикой (то есть движениями) и психической деятельностью. Не случайно же в медицине принят термин «психомоторное развитие», не случайно о состоянии нервной системы ребенка врач судит прежде всего по его двигательной активности: когда начал держать головку, поворачиваться, садиться, вставать, взял в руку игрушку.

Впечатления внешнего мира побуждают ребенка к первым проявлениям физической активности: за движущимся предметом хочется последить, на звук—повернуть голову, к появившейся в поле зрения игрушке—потянуться. А когда лучше отработаны движения, когда можешь, например, самостоятельно сесть или встать, увеличивается «кругозор», больше становится приток впечатлений, есть о чем поразмышлять...

Как видите, физическое воспитание—необходимое условие гармонического развития, фундамент всего того, что вы, несомненно, хотите видеть в своем ребенке: здоровья, красоты, ума.

Гимнастику и массаж начинают обычно с полутора-двух месяцев; есть комплексы для самых крошечных—от полутора до трех, затем—от трех до четырех, от четырех до шести, от шести до девяти, от девяти до двенадцати месяцев. Все приемы и упражнения вам покажут в детской поликлинике. Обязательно занимайтесь с ребенком!

Занятия доставят много радости и вашему малышу и вам. Это—один из уроков взаимного понимания и добро[illegible] согласия, минуты, когда ребенок уч[illegible] узнавать материнские интонации и жесты, доверяться материнским рукам, таким теплым, надежным. Вот вы положили его на бочок и провели двумя пальцами по обеим сторонам позвоночника, от ягодиц к плечам—и малыш, как котенок, прогибает спинку. Вот взяли его под мышки, повернув лицом к себе, и «поставили» так, чтобы стопы коснулись твердой поверхности,—и он выпрямляет ножки, точно пританцовывая. Вот прикоснулись, легко надавливая, к стопе у основания пальчиков—они согнулись; провели по краю стопы до пятки—они разогнулись...

Все это пока естественные рефлексы, но чем дальше, тем больше и больше будет в упражнениях активности ребенка, его самостоятельной работы.

Протяните ему, лежащему на спине, указательные пальцы, он тут же кре[illegible] обхватит их ручонками и, напрягая св[illegible] маленькое тельце, сядет. Лежащий на животе, он также с готовностью возьмется за ваши пальцы; вы потихоньку разогнете его ручки, отводя их слегка назад, и он, точно понимая, чего вы от него ждете, встанет на колени.

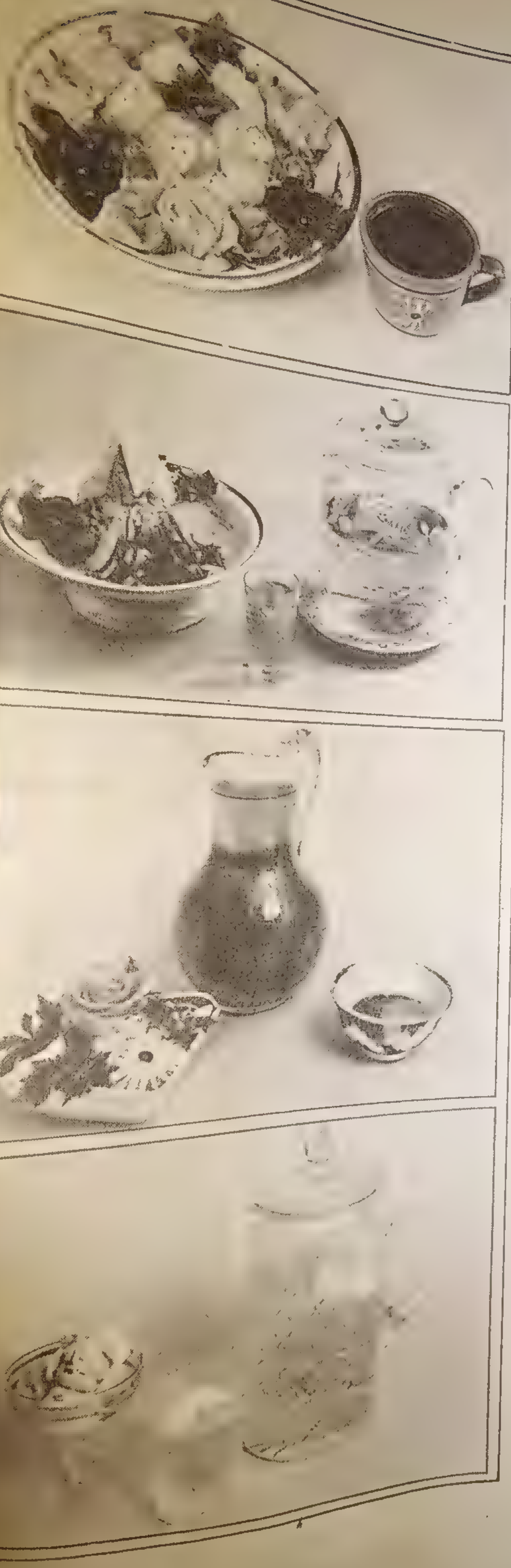
Если вы занимаетесь правильно, ребенок во время массажа и гимнастики пребывает в отличном настроении. И вы тоже в эти минуты отдохнули, отключились от всех забот, целиком погрузившись в этот огромный, прекрасный мир, имя которому—ребенок.

(Вначале произвольное. Через 200 граммов, через

мя выдоха, опираясь

ГОДНЕМУ СТОЛУ

РЕСТОРАН УЗБЕКИСТАН



САЛАТ «УЗБЕКИСТОН»

Зеленую редьку очистите, натрите на крупной терке, лук нарежьте полукольцами и спассеруйте на растительном масле. Мясо отварите и нарежьте тонкой соломкой. Все перемешайте, заправьте майонезом, посолите, выложите в салатник горкой, сверху украсьте яйцом и зеленью.

На порцию: отварная говядина или баранина — 55, зеленая редька — 45, лук обжаренный — 10, майонез — 30, 1/4 яйца, зелень — 2—3 веточки.

ГРАНАТОВЫЙ НАПИТОК

Экстракт или сок граната разведите холодной кипяченой водой, добавьте любого другого сока (яблочного, виноградного), сахарного песка и лимонной кислоты.

На 1 литр напитка: сок граната — 50, любой другой сок — 80, сахарный песок — четыре столовых ложки, лимонная кислота — на кончике ножа, кипяченая вода — 750.

РЕСТОРАН baku

АЛМА ДОЛМАСЫ — ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ БАРАНИНОЙ

Из яблок средней величины удалите сердцевину и часть мякоти. Баранину вместе с луком пропустите через мясорубку, фарш посолите, поперчите и обжарьте на масле. Затем добавьте в него немного воды, сахарного песка, уксуса и на слабом огне потушите до готовности. Яблоки начините фаршем, положите их в кастрюлю, залейте бульоном, чтобы он покрыл яблоки, и поварите. Осторожно выньте яблоки из бульона, выложите на блюдо и сверху посыпьте жареным луком.

На порцию: два яблока, баранина — 70, масло — две чайных ложки, репчатый лук — 20, сахарный песок, уксус — по пол чайной ложки.

КЫЗЫЛ КУЛЬ — МОРОЖЕНОЕ С ОРЕХАМИ И ВАРЕНЬЕМ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗЫ

Мороженое положите в вазочки, сверху полейте вареньем из лепестков розы, посыпьте любыми тертыми орехами и тертым шоколадом.

На порцию: мороженое — 120, варенье — чайная ложка, орехи, шоколад — по пол чайной ложки

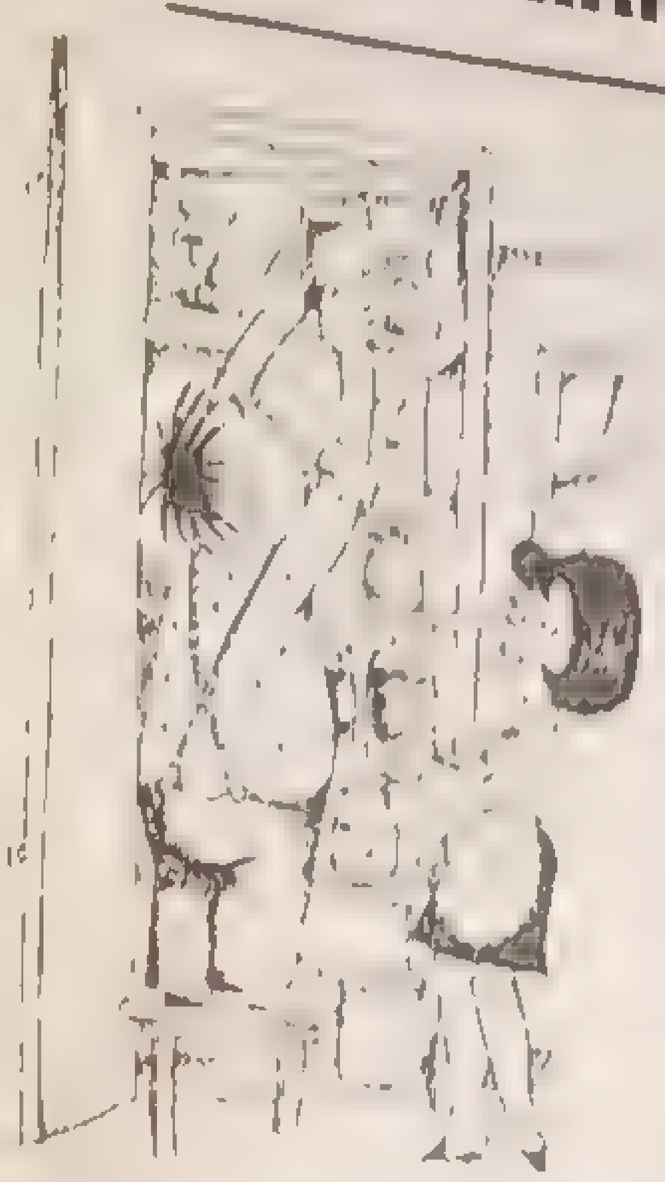
ШЕРБЕТ ФРУКТОВЫЙ

Для приготовления стакана шербета надо смешать столовую ложку сока лимона и две столовых ложки сока апельсина, почти половину стакана воды, чайную ложку крепко заваренного холодного чая, добавить столовую ложку сахарного песка, положить кружок лимона и апельсина, несколько любых ягод из компота или варенья, а также по две чайных ложки меда и настоя листьев мяты

Здоровье советует

А. Ф. НАМЕСТНИКОВ,
кандидат
технических наук

КАК ХРАНИТЬ ДОМАШНИЕ КОНСЕРВЫ



Многие теперь увлекаются домашним консервированием. Оно позволяет зимой и весной иметь на столе различные овощи, ягоды, фрукты, а для тех, у кого садовый участок, является прекрасной возможностью сполна использовать урожай, выращенный своими руками.

Домашние консервы, приготовленные с соблюдением всех правил стерилизации и герметично закупоренные, хорошо сохраняются при комнатной температуре, а еще лучше — в прохладном (от 0° до + 15°), но не сыром месте, иначе крышки заржавеют. Нельзя ставить банки около отопительных батарей или кухонной плиты. Хотя микробы и не будут развиваться, если они были уничтожены стерилизацией. Однако высокая температура приводит различные химические процессы в консервах. В частности происходят сложные изменения сахара в результате которых сироп темнеет, а вкус варенья и компотов ухудшается. Иногда плоды и овощи частично размягчаются.

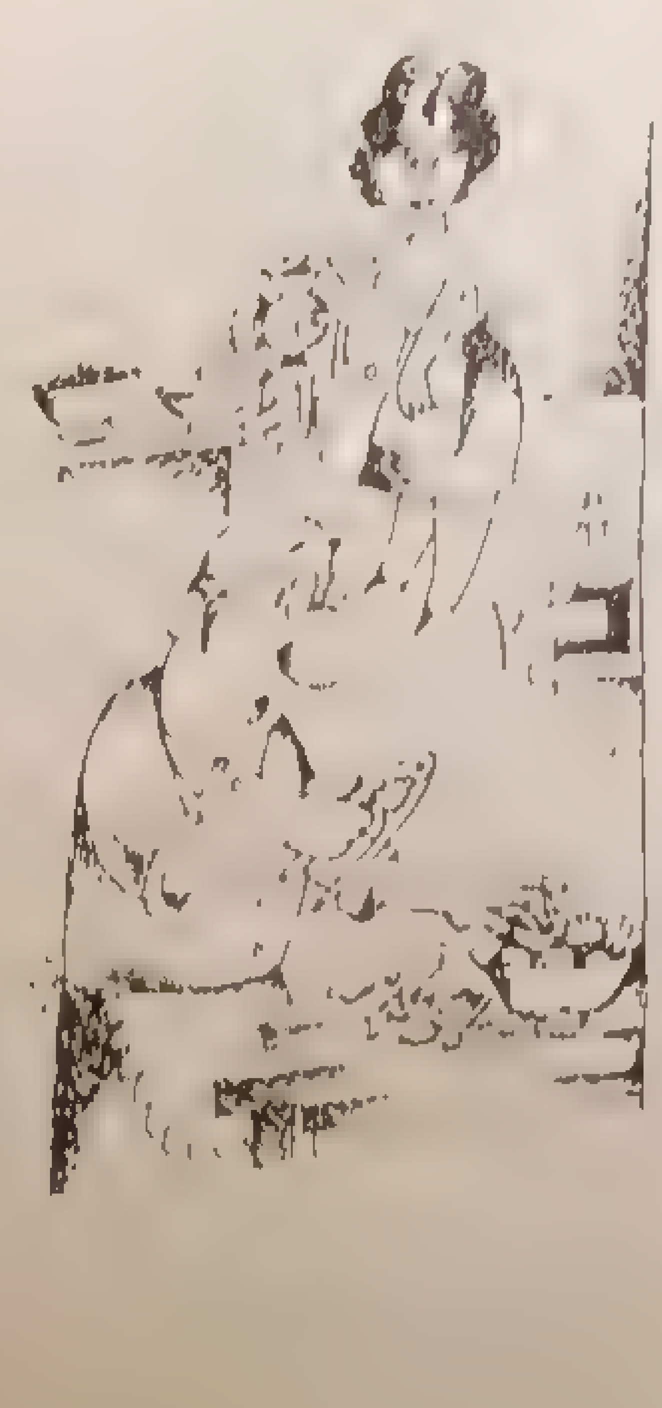
Некоторые хозяйки на зиму выставляют банки с домашними консервами на балкон, на лоджию или в холодную кладовку, где они замерзают. Качество консервов от этого, конечно, страдает. После размораживания плоды и овощи становятся дряблыми, из них легко вытекает сок. Кроме того, при замерзании жидкости объем содержимого банки увеличивается, и есть опасность, что она лопнет. Варенье и джем, хранящиеся на морозе, быстро засахариваются.

Чрезмерно долгое хранение консервов нежелательно даже при нормальных условиях: в консервированных продуктах происходят медленные химические взаимодействия, например между аминокислотами, входящими в состав белков, и сахарами. В результате образуются темноокрашенные вещества. Они безвредны, но ухудшают цвет продуктов. После одного-двух лет хранения эти изменения еще незаметны. Но если консервы простоят много лет, то потемнение сиропа будет уже отчетливо видно.

Еще один вопрос, который часто возникает у хозяек: сколько времени можно хранить компот или варенье из вишни с косточками, не появятся ли в них вредные вещества? Безопасный срок их хранения — два года.

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

П. М. ЛИТВИНЕНКО,
врач



Грецкие (волоцкие, волошские) орехи высоко ценятся как высококалорийный и вкусный пищевой продукт. В их ядрах содержится до 60—80% жира, в котором много полиненасыщенных жирных кислот, 15—20% белков и углеводов, значительное количество минеральных солей (калий, кальций, магний, железо, кобальт).

В грецких орехах обнаружены витамины Р, Е, группы В, каротин. Очень богаты они витамином С (85 мг%): в незрелых мелких плодах его содержится до 3000 мг%, что намного превышает количество аскорбиновой кислоты во всех других плодах и ягодах.

Ядра грецких орехов очень питательны и легко усваиваются. Они полезны тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, малокровием, запорами, заболеваниями печени и желчного пузыря. Их могут включать в свой рацион и больные сахарным диабетом, но не более 30—50 граммов в сутки.

Клетчатка орехов, активизируя перистальтику кишечника, способствует его нормальной деятельности. Однако при хронических воспалительных заболеваниях желудка и кишечника (гастрит, колит) есть орехи не рекомендуется, так как клетчатка может раздражать слизистую оболочку пищеварительного тракта. Не следует увлекаться ими и людям, склонным к полноте.

Толченое, растертое, резаное ядро грецкого ореха широко используется в кондитерских изделиях, его добавляют в салаты, соусы, пудинги, запеканки, супы. Для больных делают ореховое молоко, коктейли, другие напитки. Из зеленых орехов готовят варенье. Вот его рецепт.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЗЕЛЕНЫХ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

Незрелые орехи очистите от покрывающей их верхней зеленой корочки и замочите на 2 суток в холодной воде, сменяя ее 3—4 раза в день. Затем, слив воду, залейте орехи на сутки известковой водой, почаще их перемешивайте. После этого промойте холодной водой, проколите каждый орех в нескольких местах вилкой и снова замочите в холодной воде на 2 суток. На 6-й день орехи выньте из холодной воды, опустите в кипящую воду и варите 10 минут, а потом откиньте на сито или дуршлаг.

Вскипятите сироп и положите туда орехи, гвоздику, добавьте лимонный сок, прокипятите и снимите с огня. Когда варенье остынет, вновь вскипятите. Так повторите 3 раза, после чего варите до готовности.

Известковую воду для замачивания орехов делают так: 1/2 килограмма гашеной извести заливают 5 литрами холодной воды, размешивают и дают устояться 3—4 часа, затем сливают раствор в другую посуду, процеживая через марлю.

На 100 грецких орехов: 2 килограмма сахара, 2 стакана воды, 10 штук гвоздик, лимон.

Ташкент

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПЕРЕДНЕЙ СТЕНКИ ЖИВОТА

ной мяч весом 1—3 килограмма, мешочки с песком (50×20 сантиметров) весом 1, 2 и 3 килограмма, а также манжеты-утяжелители (18×10 сантиметров), которые можно сшить из плотной ткани, как показано на рисунке, и заполнить песком.

Все упражнения повторяйте 3—4 раза.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Лежа на левом боку

1. И. п.— ноги согнуть в коленном и тазобедренном суставах, левая рука под головой, правая вдоль туловища. Вдохнуть; во время выдоха отвести правую ногу назад, постепенно увеличивая амплитуду отведения и угол сгибания, а правую руку вперед.

То же на другом боку.

Лежа на спине

2. И. п.— ноги прямые, руки вдоль туловища. Мешок с песком (вес вначале 1 килограмм, со временем 2—3 килограмма) положить на верхнюю часть живота. Во время вдоха, выпячивая живот, поднять мешок возможно выше **(рисунок 1)**, на выдохе опустить его возможно ниже. То же, переложив мешок на нижнюю часть живота.

3. И. п.— слегка расставить ноги, согнуть их в коленях, руки согнуть в локтях. Вдохнуть; во время выдоха, опираясь на стопы, плечи и локти, приподнимать и опускать таз **(рисунок 2)**.

4. И. п.— руки вдоль туловища, ноги вместе. Поочередно поднимать прямые ноги до угла в 45°. Дыхание произвольное.

5. И. п.— то же. Поднимать обе прямые ноги до угла в 45°. Дыхание произвольное.

6. И. п.— то же. Укрепив на щиколотках ног утяжелители, поднимать обе прямые ноги **(рисунок 3)**. Дыхание произвольное. (Вначале вес утяжелителей 200 граммов, через каждые семь дней добавляя в них по 100 граммов песка, довести их вес до 600—700 граммов.)

7. И. п.— ноги прямые, руки вдоль туловища, стопы укреплены под шкафом. Вдохнуть; сесть, наклониться вперед, помогая движению вытянутыми вперед руками,— выдох **(рисунок 4)**.

8. И. п.— прямые ноги разведены на ширину плеч, руки вдоль туловища. Скрестные движения прямыми ногами, правая над левой, затем левая над правой («ножницы»). Дыхание произвольное.

9. И. п.— ноги прямые, на щиколотки надета петля из эластичного бинта, руки вдоль туловища. Глубоко вдохнуть; во время выдоха слегка приподнять ноги и, максимально растягивая бинт, развести их.

Это упражнение не только способствует укреплению мышц брюшного пресса, но и тренирует мышцы ног, особенно бедер, что очень важно для профилактики бедренной грыжи.

10. И. п.— прямые ноги разведены на ширину плеч, руки вдоль туловища. Стопами захватить набивной мяч и, удерживая его, поднять до угла 15—20°.

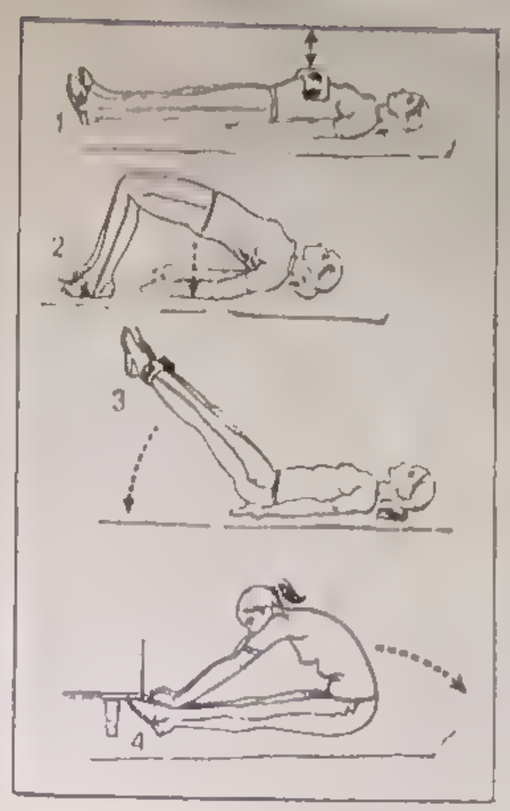
Сидя на полу

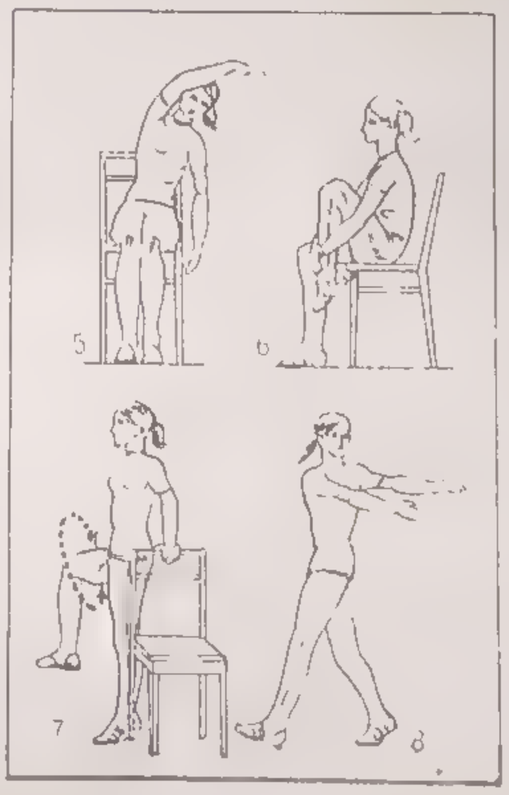
11. И. п.— ноги прямые, стопы укреплены под шкафом, руки свободно опущены. Вдохнуть; во время выдоха разгибать туловище назад.

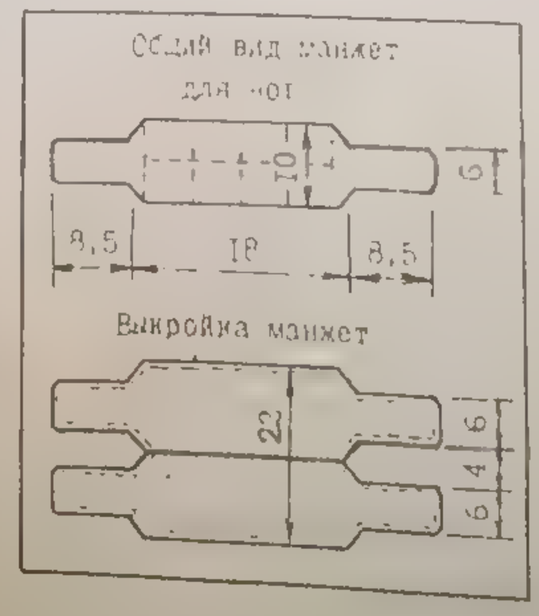
Сидя на стуле

12. И. п.— ноги вместе, руки вдоль туловища. Глубоко вдохнуть, поднять вверх правую руку; во время выдоха наклониться влево **(рисунок 5)**. То же в другую сторону.

13. И. п.— откинуться на спинку стула, руками взяться за его сиденье. Глубоко вдохнуть; во время выдоха, опираясь на руки и ноги, приподнять таз.







14. И. п.— ноги вместе, руки опущены. Глубоко вдохнуть; во время выдоха подтягивать то одну, то другую ногу к животу и груди **(рисунок 6)**.

15. И. п.— ноги расставить чуть шире плеч, руки на поясе. Глубоко вдохнуть; во время выдоха наклониться вперед, доставая руками поочередно носок то правой, то левой ноги, наклониться вперед, достать кистями рук пола.

Стоя

16. И. п.— ноги вместе, руками взяться за спинку стула. Глубоко вдохнуть; во время выдоха отвести прямую правую ногу в сторону и назад. То же другой ногой.

17. И. п.— стоя на левой ноге, чуть согнуть правую в колене, левой рукой придерживаться за спинку стула. Глубоко вдохнуть; во время выдоха вращать согнутой в колене ногой вправо, затем влево **(рисунок 7)**. То же другой ногой.

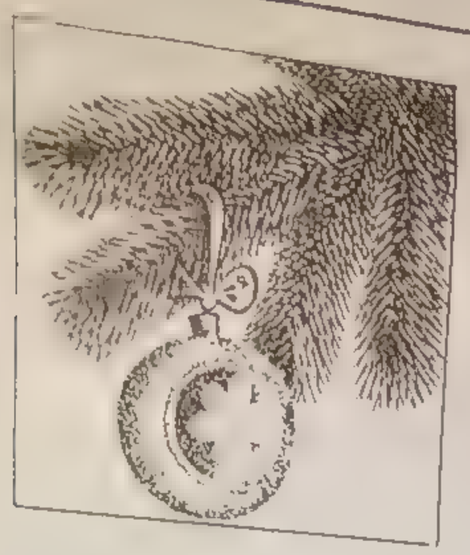
18. И. п.— ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вдохнуть; на выдохе повороты туловища вправо, влево.

19. И. п.— ноги широко расставить, руки за головой в замке. Разводя плечи в стороны, отвести голову назад — вдох; во время медленного выдоха максимально свести локти, опустить голову и наклониться вперед.

20. Ходьба в течение 10 минут, на 2—3 шага вдох, на 4—5 шагов выдох; ходьба с поворотами туловища (на выдохе) вправо и влево; на шаг левой ногой резко повернуть туловище влево с одновременным махом влево обеих рук **(рисунок 8)**. То же вправо.

После выполнения физических упражнений полезно сделать легкое поглаживание (по часовой стрелке) живота и других областей, к которым прилегал бандаж, а затем их растереть кончиками сомкнутых пальцев.

БЛЮДА И НАПИТКИ К НОВО



Новый год — веселый, полный приятных сюрпризов праздник — принято встречать почти всю ночь, даже развлекательная телевизионная программа заканчивается под утро. И многие проводят это время в основном за столом.

Поэтому хорошо продумайте новогоднее меню, чтобы блюда были пикантные, красивые. Пусть на новогоднем столе будет больше салатов, десерта. Для этого используйте заготовки из овощей, фруктов и ягод, выращенных вами на садовом участке. А рядом с нарядными блюдами, с салатами в красивых кувшинах и графинах поставьте разнообразные безалкогольные напитки, кстати, их можно сделать самим.

Рецептами нескольких блюд с вами поделятся повара столичных ресторанов.

РЕСТОРАН «ПОЛЯНСКИЙ БАЗАР»

САЛАТ «МАТРЕШКА»

Сварите вкрутую яйца, срежьте с одной стороны верхушки, выньте желтки, натрите их на терке. Отварное мясо, белки двух яиц и три срезанные верхушки яиц нарежьте тонкой соломкой, сыр натрите на терке, все смешайте и заправьте майонезом. Полученной массой нафаршируйте белок одного яйца, а оставшуюся массу выложите на блюдо и посыпьте тертыми желтками. Сверху поставьте матрешку: на яйце из кусочков огурца и моркови сделайте «глазки» и «ротик». Из красного маринованного перца или кожицы красного яблока вырежьте «косынку» и наденьте на матрешку. Украсьте блюдо с салатом и матрешкой зеленью, солеными (или свежими) огурцами и помидорами, маринованными фруктами.

На порцию (в граммах): 3 яйца, мясо — 40, сыр — 10, майонез — 25, по 2—3 ломтика соленых, маринованных или свежих огурцов, помидоров, маринованных яблок или других фруктов, 3—4 веточки зелени.

САЛАТ «РУССКАЯ КРАСАВИЦА»

Отварное мясо (говядину или свинину), отварную курицу, вареное яйцо нарежьте тонкой соломкой, добавьте тертый сыр, смешайте, заправьте майонезом. Приготовленную массу выложите в салатник горкой, посыпьте тертым сыром, украсьте «бутонами» (закрученными тонкими ломтиками) мяса, солеными или свежими огурцами, помидорами, маринованными фруктами, зеленью.

На порцию: мясо — 10, курица — 10, 1 яйцо, сыр — 10, майонез — 25. На оформление: мясо — 25, сыр — 5, по 2—3 ломтика соленых, маринованных или свежих огурцов, помидоров, маринованного яблока или других фруктов, 3—4 веточки зелени.

КВАС С ХРЕНОМ

В теплую кипяченую воду вылейте экстракт кваса и добавьте дрожжи. Поставьте в теплое место на 10—12 часов. Очистите, вымойте, настрогайте корень хрена и положите его в готовый квас, добавьте мед, через 2—4 часа квас процедите. Квас с хреном подают к холодным закускам и горячим блюдам.

На 5 литров кипяченой воды: экстракт кваса — 0,5 литра, дрожжи — 8, мед — три столовых ложки, 1 корень хрена.

КВАС ФРУКТОВЫЙ

В приготовленный из экстракта квас добавьте любое варенье (на 5 литров кваса — 500 граммов варенья), поставьте на 2—4 часа, процедите.

РЕСТОРАН УКРАИНА

САЛАТ КАРПАТСКИЙ

Нашинкуйте тонкой соломкой свежую белокочанную капусту и очищенные от кожицы и семян яблоки. Смешайте их, добавьте корицы, лимонной кислоты с сахаром, разведенных в столовой ложке кипяченой воды, заправьте майонезом. Выложите горкой в салатник, сверху посыпьте натертым на мелкой терке сыром и измельченными орехами, украсьте зеленью и дольками яблок.

На порцию: капуста — 40, яблоки — 40, майонез — 15, орехи (любые) — 12, сыр — 12, сахар — пол чайной ложки, зелень — 2—3 веточки, лимонная кислота, корица — на кончике ножа.

САЛАТ КИЕВСКИЙ

Вареную свеклу нашинкуйте мелкой соломкой, припущенный и очищенный от косточек чернослив нарежьте соломкой, соедините с порубленными орехами и свеклой, заправьте сметаной. Уложите горкой в салатник. Сверху украсьте черносливом и зеленью.

На порцию: вареная свекла — 50, чернослив без косточек — 15, орехи — 15, сметана — 20, для украшения: чернослив без косточек — 20, зелень — 2—3 веточки.

САМБУК ИЗ ЯБЛОК

Яблоки очистите от семян, уложите на противень или большую сковороду, налив на дно немного воды и запеките. Затем охладите и протрите через сито. В полученное пюре добавьте сахар, яичный белок и взбейте (можно в миксере) до пышной массы. Желатин залейте в небольшой кастрюле или кружке холодной водой и дайте постоять минут 20 для набухания, затем поставьте кастрюлю с желатином в другую, бо́льшую размером с кипящей водой на 10 -15 минут и, помешивая, распустите так, чтобы не было крупинок. Влейте желатин в яблочную массу, осторожно перемешайте, разлейте в стеклянные вазочки и поставьте на холод. Подавая на стол, сверху положите мороженое, украсьте фруктами, полейте сиропом или вареньем.

На килограмм самбука: яблоки — 700, сахар — 200, желатин — 15, вода для распускания желатина — 420, белки двух яиц.

НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК

Кожицу от яблок, использованных для приготовления блюд, поварите 20—30 минут, процедите, остудите. Добавьте сок яблок (натрите их на мелкой терке и отожмите сок), сахар, сок лимона, корицу.

На кожицу от килограмма яблок: 2 литра воды, сок одного лимона и двух яблок, полстакана сахарного песка, корицы на кончике ножа.

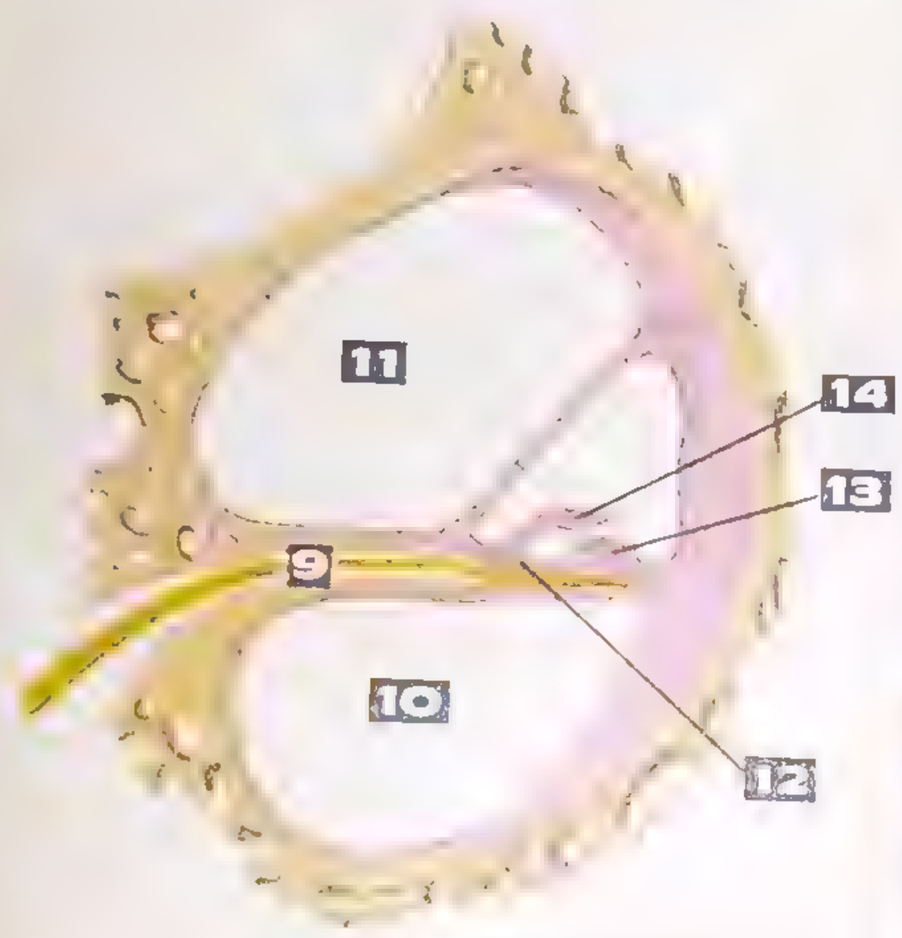
Вариант оборудования кухни

На плане: 1 — газовая плита, 2 — напольные шкафы, 3 — подвесные шкафчики для посуды, 4 — мойка, 5 — шкафчик с сушилкой, 6 — шкаф-колонка или напольный холодильник, 7 — навесной холодильник или шкафчик, 8 — маленький стол или откидная доска, 9 — обеденный стол, 10 — табуретки, 11 — дверь, 12 — окно.

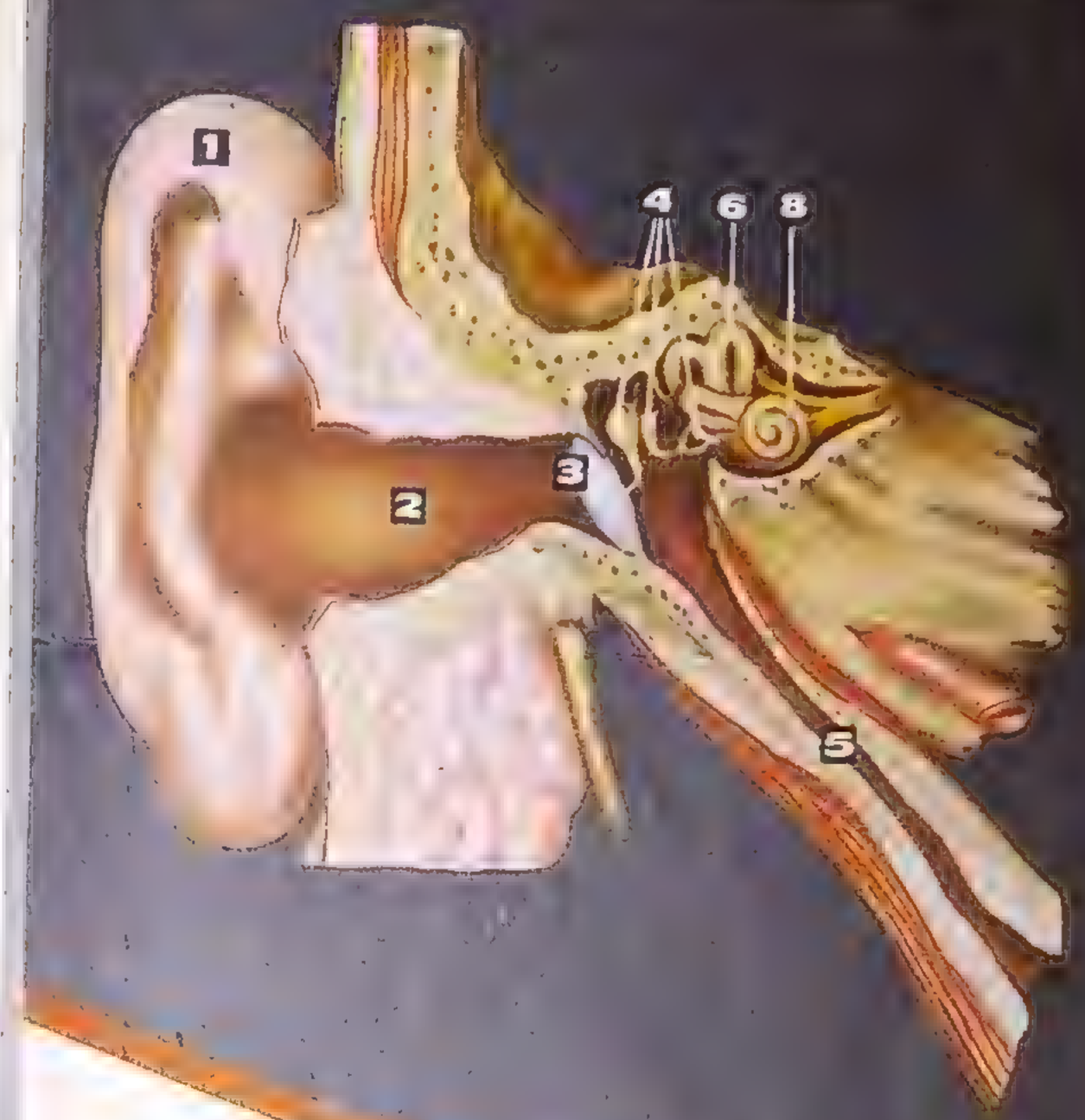
Рисунок П. Бенделя.

Анатомический Атлас Здоровья

Улитка в разрезе



Один из витков улитки в разрезе



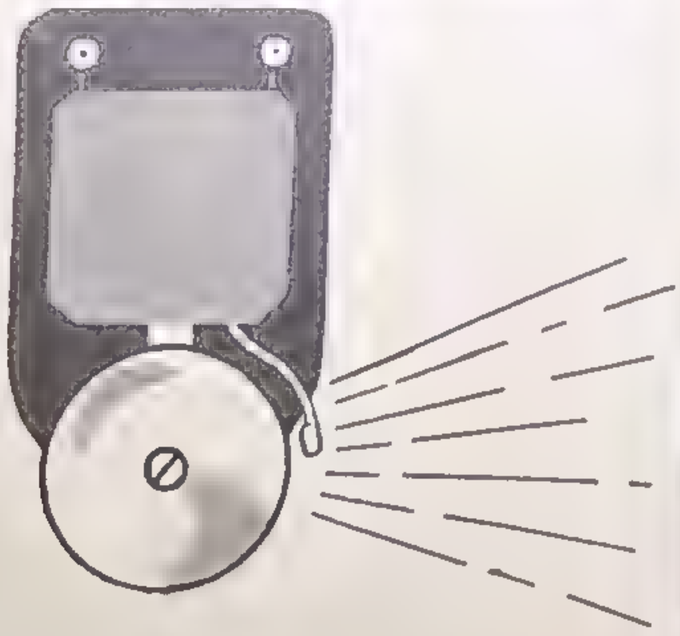


Схема распространения слухового раздражения

не снижена устойчивость легких к инфекции. Последние исследования показали, что в ответ на поглощение частиц табачного дыма альвеолярные макрофаги активизируются и быстрее, чем у некурящих, устремляются в зоны микробного заражения легких. Однако на этом их порыв чаще всего и заканчивается. Активно захватывать и убивать микробов они уже не могут. Раздраженные собственным бессилием, макрофаги посредством особых сигналов призывают на помощь другие макрофаги и лейкоциты. Эти помощники макрофагов тоже успевают «наглотаться» частиц, содержащихся в табачном дыме, и на борьбу с микробами у них уже практически не остается сил. Не случайно количество клеток в бронхоальвеолярном тракте у курильщиков в 4 и более раз выше нормы.

Наводнение дыхательных путей макрофагами и лейкоцитами способствует развитию воспалительного процесса. Неполноценные лейкоциты устремляются к реснитчатому эпителию с тем, чтобы с помощью слизистого эскалатора выйти из дыхательных путей. Но не тут-то было! Реснички — эти микроступеньки «лесенки-чудесенки» — безжалостно разрушены дымом сигареты. Так и не дождавшись своей очереди возле плохо работающего эскалатора, макрофаги, лейкоциты уходят в глубь стенок бронхов и легких. Там из них образуются скопления, гранулемы. Возникает хроническое воспаление дыхательных путей. А гранулемы могут нагнаиваться, прорастать рубцовой тканью или даже перерождаться в рак.

У здорового человека стенки альвеол не спадаются благодаря прочному каркасу, состоящему из эластина. У курильщиков, как правило, упругость этого каркаса ослаблена. Почему? Пребывая в хронически раздраженном состоянии, альвеолярные макрофаги выделяют фермент эластазу, расщепляющую эластиновые волокна. Ее активность в 2 раза выше, чем у некурящих. Поэтому у курильщиков со временем постепенно развивается эмфизема — расширение и истончение стенок воздушных пузырьков легких. А у людей с генетической предрасположенностью к этому заболеванию эмфизема прогрессирует ускоренными темпами.

Примерно у каждого третьего страдающего хроническим бронхитом наблюдаются приступы бронхиальной астмы, в основе которой лежит аллергизация организма. При вдыхании аллергенов (пыльцы растений, домашней пыли, спор грибов) в легких образуются особые белки — антитела. Они связываются с так называемыми тучными клетками, расположенными в стенках бронхов. При этом выделяются вещества, которые вызывают сужение бронхов, то есть приступ бронхиальной астмы.

У курильщиков возникновение этой болезни усугубляется двумя обстоятельствами. Во-первых, в табачном дыме содержатся аллергены. Кроме того, табачный дым провоцирует образование аллергических антител к микробам. В крови курильщиков, страдающих астмой, таких антител значительно больше, чем у некурящих. Во-вторых, когда в организме развивается воспалительный процесс, альвеолярные макрофаги наряду со многими посредниками воспаления выделяют окисленные жирные кислоты — лейкотриены.

На симпозиуме по лейкотриенам в Нью-Йорке в 1985 году было признано, что эти вещества играют главную роль в возникновении и закреплении приступов бронхиальной астмы. Лейкотриены обладают крайне высокой биологической активностью, вызывают сокращение гладкой мускулатуры трахеобронхиального дерева, увеличивают сосудистую проницаемость и нарушают транспорт слизи в бронхах. Альвеолярные макрофаги у тех, кто курит, выделяют значительно больше лейкотриенов, чем у некурящих. Тем самым создаются условия для развития спазма бронхов и других симптомов бронхиальной астмы.

Особого внимания заслуживает связь курения и рака легких. Смертность от этого заболевания среди злостных курильщиков в 10—15 раз выше, чем среди некурящих. Ведь табачный дым содержит много канцерогенов. К ним в первую очередь относятся полициклические углеводороды — бензпирен и его производные, нитрозамины и бетанафтиламин. Кроме того, в табаке есть мышьяк и некоторые радиоактивные элементы.

В процессе жизнедеятельности в нашем организме, в том числе в легких, постоянно образуются клетки, отличающиеся от нормальных. Но благодаря активности иммунной системы, прежде всего деятельности макрофагов, такие аномальные клетки сразу же обезвреживаются и уничтожаются. Канцерогены и другие вредные вещества табачного дыма оказывают угнетающее влияние на иммунные клетки в легких, в том числе и на макрофаги. Во всяком случае, в опытах установлено, что пораженные табачным дымом альвеолярные макрофаги теряют способность распознавать опухолевые клетки и уничтожать их.

Поскольку никотин разрушает реснитчатый эпителий и парализует работу слизистого эскалатора, канцерогенные и радиоактивные вещества значительно дольше задерживаются в легких курильщиков со всеми вытекающими отсюда последствиями. Опасность заболеть раком легких у злостных курильщиков возрастает и потому, что они, как правило, страдают хроническими воспалительными заболеваниями органов дыхания, которые способствуют задержке канцерогенов в легких.

Нельзя забывать и о том, что в очагах хронического воспаления находятся раздраженные макрофаги. Они выделяют вещества, растормаживающие рост других клеток. Эти вещества нужны для заживления, для восстановления структуры и функции поврежденного органа. Однако, если они выделяются постоянно и в больших количествах, это может привести к бесконтрольному размножению клеток. Врачи давно заметили, что опухоль чаще всего зарождается в недрах затянувшегося воспаления. На его фоне табачный дым, по-видимому, оказывается тем роковым фактором, который уводит клетки на стезю опухолевого роста.

И еще один момент. Легкие разных людей заметно отличаются по чувствительности к канцерогенам табачного дыма. Это может быть связано со многими причинами, но главным образом с генетически обусловленными свойствами ферментов, превращающих слабые канцерогены в сильные. Вот пример. В легких содержится фермент арил-углеводород-гидроксилаза, превращающий полициклические углеводороды в очень сильные канцерогены. У людей с повышенной активностью фермента риск заболеть раком легких очень высок.

Активность фермента может увеличиваться под влиянием табачного дыма, причем чувствительность к нему арил-углеводород-гидроксилазы сугубо индивидуальна. Значит, курение одинаково опасно и для тех, у кого высок уровень активности арил-углеводород-гидроксилазы, так и для тех людей, у кого он сначала был низкий, а потом повысился при попадании в легкие табачного дыма. Одним до развития рака легких «посчастливится» курить 20, 30 или даже 50 лет, а другим достаточно несколько раз посидеть в помещении, где накурено, и у них может начаться опухолевое перерождение легочной ткани.

Не надо думать, что положение тех, кто курит уже несколько лет, безнадежно и поздно предпринимать какие-либо шаги к спасению.

Недавно проведенные исследования выявили, что аномальные клетки из крови курильщиков со стажем исчезали, как только они прекратили курить, и появлялись снова, когда после года воздержания от курения они опять стали выкуривать по 20—40 сигарет в день.

Новосибирск

Задумайтесь над прочитанным и остановите руку, привычно потянувшуюся к пачке сигарет!

ПИЕЛОНЕФРИТ У БЕРЕМЕННЫХ

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

А. Л. ШАБАД,
профессор

Хотя эта статья обращена к беременным женщинам, очень хотелось бы, чтобы ее прочли не только они. Ведь речь пойдет о пиелонефрите, остром воспалении почек и их лоханок — серьезном заболевании, которое, обостряясь во время беременности, истоками часто уходит в предшествующие годы, даже в детство.

Воспалительный очаг в организме беременной женщины опасен для будущего ребенка: плод нередко инфицируется. А если процесс в организме матери заходит так далеко, что развивается почечная недостаточность, смертельная опасность нависает над ее жизнью и жизнью ребенка. В таких случаях приходится идти на экстренную операцию.

Но даже если обострение пиелонефрита удалось ликвидировать без операции, могут остаться неблагоприятные последствия для матери и ребенка. У женщин, перенесших острый пиелонефрит во время беременности, в дальнейшем часто образуются камни в почках, у них высок риск развития гипертонической болезни, хронической почечной недостаточности. А для ребенка контакт с инфекцией во внутриутробном периоде может обернуться врожденной пневмонией, энтероколитом, гнойно-септическим заболеванием.

Когда и почему создаются условия, способствующие развитию пиелонефрита? Как и при любом инфекционном процессе, виновники его — микробы. В почки они могут попасть либо с током крови из местного воспалительного очага, либо восходящим путем из мочеполовых органов. У женщины строение органов мочевыделения предрасполагает к инфицированию почек именно вторым путем: короткий и широкий мочеиспускательный канал открывается в преддверии влагалища, и инфекция с половых органов, с кожи промежности может легко проникать через этот канал в мочевой пузырь, а оттуда — в почки.

Поэтому соблюдение правил личной гигиены имеет огромное профилактическое значение. Девочку необходимо уже с малых лет приучать правильно подмываться (спереди назад), правильно (извините за подробность, но она важна!) обмывать и вытирать задний проход после опорожнения кишечника (спереди назад, от промежности к копчику).

Необходимо и соблюдение гигиенических правил во время менструации. Рекомендация подмываться дважды в день теплой водой с мылом не случайна, она продиктована тем, что засохшая кровь служит питательной средой для микробов, способствуя их быстрому размножению.

Вероятность инфицирования возрастает для женщин с началом половой жизни. Поэтому интимная гигиена должна стать неписаным законом для обоих супругов.

Но особенно важно соблюдение названных профилактических мер во время беременности, ибо в этот период создаются условия, предрасполагающие к развитию пиелонефрита. Из-за того, что увеличившаяся в размерах матка начинает сдавливать мочеточник, вызывая расширение почечной лоханки и нарушая кровообращение почки, облегчается проникновение в нее инфекции. Поскольку матка обычно бывает повернута вправо, чаще развивается правосторонний острый пиелонефрит.

У беременных нередко происходит обратный занос мочи из мочевого пузыря в почки, и, если моча инфицирована, бактерии, оседая на эпителии почечной лоханки, начинают размножаться. Так что совсем не напрасно беременным женщинам периодически назначают исследование мочи! Ведь обнаружение в ней бактерий (бактериурия) — сигнал развивающегося пиелонефрита или, во всяком случае,— его высокой вероятности. В таких случаях врач немедленно назначает лечение. В доказательство его необходимости приведу две цифры: у нелечившихся женщин с бактериурией острый пиелонефрит развивается в 30—40%, а у лечившихся — только в 2—2,5%.

Появление бактерий в моче — сигнал тревоги! Лечение начинайте немедленно!

Очень важно, оберегая почки, избегать во время беременности переохлаждения, физических перегрузок, исключить острые блюда.

Для предупреждения нарушения оттока мочи беременным можно рекомендовать комплекс лечебной физкультуры, разработанный в НИИ урологии Минздрава РСФСР. Мы советуем начинать заниматься со второй трети беременности, когда возникают условия для сдавливания мочеточника.

В комплекс входит несколько положений.

КОЛЕННО-ЛОКТЕВОЕ,

при котором матка отклоняется кпереди от обоих мочеточников. Такое положение следует принимать три раза в день минут на 20. Специальные ультразвуковые исследования подтвердили, что уже через 15 минут значительно уменьшается возникшее расширение почечной лоханки.

кое, а критерии качества определяются по негодному принципу: чем жирнее, тем лучше?

Оказывается, выпуск молочных продуктов с пониженным содержанием жира невыгоден производителям. Они поставлены в такие условия, когда лучше не то изделие, которое лучше по медико-биологическим свойствам, а то, которое дороже. Приводить расчеты вряд ли стоит, достаточно сравнить цены на пакетах молока 3% и 6% жирности.

Есть и еще причины, не только экономического, но и производственного характера. На многих молочных заводах отсутствуют технологические линии для выработки продукции из обезжиренного молока, вторичные продукты в виде сывороток приходится попросту выливать...

Кстати говоря, следовало бы и ученым, и производственникам подумать о создании и выпуске специальных пищевых добавок, обогащающих обезжиренные продукты, чтобы они отвечали требованиям гигиенистов и удовлетворяли вкусы покупателей.

Запущенность, техническая отсталость многих предприятий пищевой промышленности — одна из серьезнейших проблем. Индустрия питания требует решительной перестройки, коренной реконструкции. И специалисты агропрома заняты сейчас этой работой. Совместно с Институтом питания АМН СССР осуществляется целый комплекс мер по улучшению качества молочных и мясных продуктов, и вовсе не по принципу «чем жирнее, тем лучше».

Вот о чем рассказал в этой связи первый заместитель Председателя Совета Министров РСФСР, Председатель Госагропрома РСФСР Лев Борисович ЕРМИН.

Уже первые шаги, сделанные в новых условиях работы — в условиях объединения производства, хранения и переработки продуктов питания в единой системе Госагропрома, позволяют более строго следовать медико-биологическим принципам при планировании и определении наиболее выгодных пропорций производства отдельных продуктов питания. Это отражено в «Рекомендуемых рациональных размерах потребления основных пищевых продуктов в среднем на душу населения СССР и союзных республик на 2000 год».

Особое внимание уделяется не только увеличению производства пищевых продуктов, но и значительному улучшению их качества, возможно более полному использованию пищевых веществ, снижению их потерь.

Расширяются научные и технологические разработки по созданию новых и совершенствованию имеющихся низкожирных молочных продуктов повышенной пищевой и биологической ценности. Разрабатываются комплексные медико-биологические критерии оценки качества мясных и молочных продуктов с учетом показателей их пищевой и биологической ценности. В Государственные стандарты и техническую документацию на молочные и мясные продукты включаются показатели пищевой и биологической ценности, в том числе содержание белка и витаминов, внедряются новые методы лабораторного контроля за качеством.

На упаковке молочных, в том числе низкожирных, продуктов вводится маркировка показателей их пищевой и биологической ценности, в том числе содержание белка и витаминов.

Так обстоит дело с основными продуктами питания, с улучшением их качества. Остается лишь пожелать, чтобы меры, намечаемые медиками, органами управления пищевой индустрией и производственниками, реализовались как можно быстрее. Но, как видел читатель, и нерешенных вопросов остается множество.

А что еще входило в меню обеда в рабочей столовой? Что сказать о пирожном, о яблочном соке, взятых на сладкое, а получилось, что «на приторное»? Кто, почему и зачем сдобрил выпечку и фруктовый сок таким количеством сахара? Что можно сделать и что уже делается для того, чтобы кондитеры и соковары умерили свой пыл, думали не только о собственном заработке, но и о здоровье тех, кто покупает их продукцию?

Об этом расскажу в следующем номере.

101454, ГСП-4,
Москва, А-15,
Бумажный проезд, 14.

«Мы живем в деревне и держим козу. Пьем козье молоко и даем детям. Но вот недавно услышали, будто оно вызывает анемию. А в одном из журналов прочитали о том, что козье молоко, наоборот, очень полезно и даже вылечивает сахарный диабет. Расскажите, пожалуйста, какими свойствами обладает козье молоко».

В. А. Серегина, Тульская область

КОЗЬЕ МОЛОКО

Чтобы дать квалифицированные ответы на вопросы, поставленные в письме читательницы В. А. Серегиной, потребовалась компетенция и эндокринолога, и гематолога, и диетолога.

Специалист в области питания больных сахарным диабетом, кандидат медицинских наук Валентина Дмитриевна КОРОТКОВА сообщила следующее:

«Козье молоко никакого лечебного действия на больных сахарным диабетом не оказывает. Поэтому ни в коем случае нельзя заменять им назначенные врачом сахароснижающие лекарства, тем более — инсулин. Это может привести к ухудшению течения болезни и даже трагическим последствиям!»

А вот обвинение, предъявляемое козьему молоку в том, что оно является причиной гипохромной анемии, несостоятельно.

«Гипохромная анемия у детей может развиться при недостаточном поступлении в организм железа или из-за плохого его усвоения,— говорит гематолог профессор Лидия Григорьевна КОВАЛЕВА.— В козьем молоке железа содержится несколько больше, чем в коровьем, но меньше, чем в грудном или в специальных детских молочных смесях, предназначенных для искусственного вскармливания детей. Кроме того, в козьем молоке меньше и некоторых минеральных веществ, способствующих нормальному усвоению железа, поступающего в организм с пищей.

Вот почему, если ребенка кормят только козьим молоком, заменяя им грудное молоко и специальные смеси, у него может развиться гипохромная анемия. Стать причиной этого заболевания у ребенка или взрослого, который лишь дополняет козьим молоком свой сбалансированный рацион, оно не может».

Что же касается пищевой ценности козьего молока, то в этом следует отдать ему должное. Данные, приведенные специалистом клиники лечебного питания Ниной Алексеевной ЗАХАРОВОЙ, свидетельствуют о том, что не только по содержанию железа, но и некоторых других пищевых веществ козье молоко превосходит коровье. В нем в несколько раз больше витамина А, аскорбиновой и никотиновой кислот. Жиры козьего молока легче усваиваются, в них больше полезных полиненасыщенных жирных кислот, а белки имеют разнообразный состав незаменимых аминокислот. Но, чтобы козье молоко не принесло вреда, пить сырым его можно только в том случае, если вы точно знаете, что животное, которое вы содержите, абсолютно здорово. Молоко, купленное на рынке, надо обязательно кипятить.

Итак, сделаем вывод: КОЗЬЕ МОЛОКО ВКУСНО И ПОЛЕЗНО, ОНО НЕ ОКАЗЫВАЕТ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА ОРГАНИЗМ, НО И НЕ ОБЛАДАЕТ ЛЕЧЕБНЫМ ДЕЙСТВИЕМ.

ВРАЧ
РАЗЪЯСНЯЕТ,
ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ,
РЕКОМЕНДУЕТ

КЕМ РИСКУЕТ

И. Р. ЗАК,
профессор

Благодаря достижениям современной хирургии и терапии, применению новейшей диагностической и лечебной аппаратуры счастье материнства стало сейчас доступным даже тем женщинам, которые раньше и мечтать не могли об этом. В нашей клинике, например, не раз благополучно рожали женщины, перенесшие до беременности операции на сердце.

Но не об этих примерах, хотя они составляют нашу радость и гордость, хотелось бы говорить. Нас, врачей, волнуют, не дают нам покоя другие истории, не имевшие счастливого конца.

...В отделение патологии беременности поступила женщина с пороком сердца, осложненным тяжелым стенозом — сужением отверстия между предсердием и желудочком. Это — серьезное заболевание, при котором беременность и роды категорически противопоказаны, и не только потому, что они представляют угрозу для женщины, но и потому, что ее организм не в состоянии обеспечить правильное развитие будущего ребенка. Если бы больная заранее посоветовалась с врачами, ей бы обязательно сказали, что в таком состоянии рожать нельзя, что надо сначала серьезно заняться лечением. Приди она в консультацию хотя бы в начале беременности, ей бы разъяснили, что беременность надо срочно прервать, пока не наступило ухудшение сердечной деятельности. Но это время уже было безвозвратно упущено — шла тридцать вторая неделя беременности.

Состояние будущей матери с каждым днем становилось все тяжелее, и вместе с ней тяжко страдал плод. Данные обследования позволяли акушерам очень четко представить себе, на каком тонком волоске висит его жизнь.

И в акушерскую клинику была вызвана бригада кардиологов-хирургов, которая решает: или срочная операция на сердце, или гибель двоих.

Обстановка в операционной крайне напряженная... Стеноз удалось частично устранить. Кровообращение несколько улучшилось, непосред-

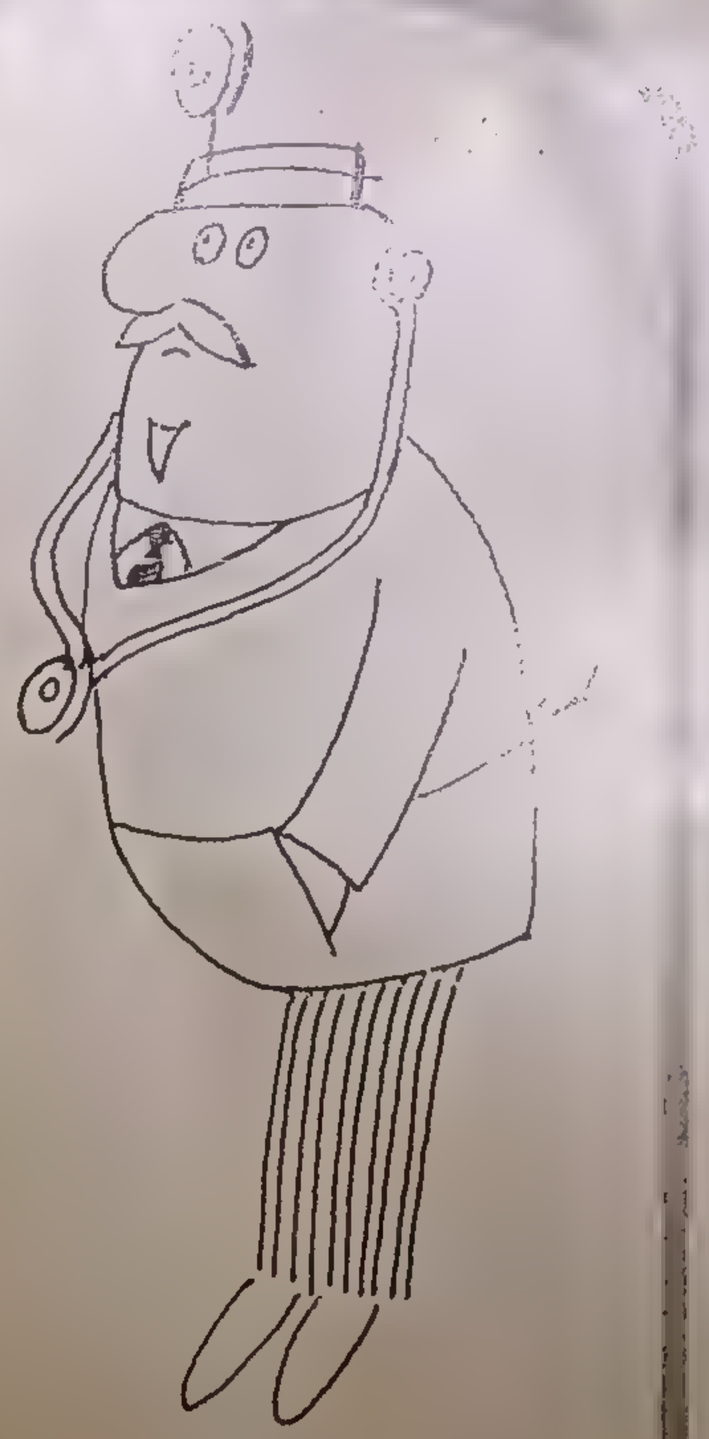
Ребенок мог бы спросить: а обо мне ты подумала, мама?

Когда удалены «косточки»...

Не забывайте о дифтерии, иначе она сама напомнит о себе.

Сигнал тревоги подают... ногти.

Грудной радикулит может симулировать различные заболевания.



...ЕТЕ?

ственная угроза гибели плода минова-па. Но почти сразу же начались роды. О естественном родоразрешении не приходилось и думать, женщина была очень слаба. Оставалось одно: идти на вторую операцию — кесарево сечение. Ребенка извлекли живого, но крайне ослабленного. и, пока акушеры продолжали борьбу за жизнь женщины, в соседнем детском отделении педиатры делали все, чтобы спасти новорожденного.

Он был настолько слаб, что в течение первых дней жизни практически ни одна из функций организма не осуществлялась самостоятельно; он не мог дышать сам, и подключенный аппарат механически раздувал его легкие; не мог усваивать материнское молоко, даже вводимое через зонд, и специальные питательные смеси ему вводили внутривенно; его терморегуляционные механизмы оказались столь несовершенны, что в обычной кроватке даже с грелкой он охлаждался и его пришлось положить в закрытый кувез с обогревом. Постоянной лекарственной поддержки требовало его сердце...

Настал день выписки. Всегда радостный, он на этот раз был для акушеров омрачен, потому что мы знали: и матери, и ребенку еще предстоит немало испытаний. Действительно, вскоре у этой женщины стал вновь развиваться стеноз, ей пришлось срочно лечь в больницу, малыш заболел пневмонией и тоже оказался в стационаре...

Примерно в то же время к нам поступила женщина, страдавшая еще до беременности тяжелой гипертонической болезнью. Зная, что роды ей противопоказаны, она до наступления сроков декретного отпуска не обращалась в женскую консультацию, пыталась принимать лекарства по собственному разумению. Успеха, конечно, не было. Цифры артериального давления росли, состояние ухудшалось.

В клинику ее привезли с начавшейся отслойкой плаценты. Отслойка плаценты — это гибель для плода. Ведь тем самым он отключается от системы жизнеобеспечения, от дыхания и питания. А для матери это угроза смертельно опасной кровопотери, отвести которую может только немедленная операция. Женщину удалось спасти, ребенка — нет.

Да, есть заболевания, при которых беременность и роды протекают неблагополучно, и даже самые энергичные меры часто не дают успеха. К

Счастливого пути тебе по жизни, малыш!

Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

таким заболеваниям относится, как уже говорилось, некомпенсированный порок сердца, врожденный или приобретенный, если — подчеркиваю! — вовремя не было проведено необходимое лечение. Опасны роды и для женщин, страдающих гипертонической болезнью II—III стадии, поскольку во время беременности артериальное давление у них, как правило, повышается до критических пределов

На фоне гипертонической болезни нередко развивается тяжелое осложнение беременности — нефропатия. Ее начальных проявлений женщина подчас не ощущает, и, если она уклоняется от медицинского контроля, может развиться состояние, опасное для жизни.

Крайне рискованны роды для страдающих циррозом печени. В этих случаях возникают серьезные расстройства, приводящие в конце концов к расширению вен пищевода и массивному кровотечению, которое невозможно остановить.

За многие годы работы не один раз приходилось беседовать с женщинами, которые по состоянию здоровья не могут, не должны беременеть и рожать. Конечно, это трудный разговор: ведь их настойчивость и самоотверженность так понятны! И можно ни минуты не сомневаться в искренности тех заверений, которые слышишь:

— Я готова на все! Я все вытерплю! Я не боюсь рисковать своим здоровьем, даже жизнью...

Но ведь думать надо не только о себе, а прежде всего о том будущем человеке, ради которого женщина готова на любые жертвы. А как раз он может стать главным страдающим лицом. Ибо если мы в силах даже в напряженных ситуациях спасти роженицу, то сделать так, чтобы ребенок, развивавшийся в неблагоприятных внутриутробных условиях, появился на свет здоровым, пока еще практически невозможно.

К сожалению, многие женщины не представляют себе, насколько тесна связь между их состоянием и благополучием ребенка. Сердечно-сосудистые заболевания беременной неизбежно ведут к кислородному голоданию плода, которое резко снижает его жизнестойкость, повышает вероятность различных тяжелых расстройств, в том числе и необратимой умственной отсталости. Если мать страдает заболеванием почек, то плод к тому же постепенно подвергается воздействию вредных побочных продуктов обмена веществ, то есть интоксикации.

Сказанного, вероятно, достаточно,

чтобы задуматься: дано ли женщине право на риск, если рискует она не только собой, но и здоровьем и даже жизнью ребенка?

Нередко больные женщины рассуждают так: попробую, может быть, доношу, [illegible] и станет худо, беременность [illegible] можно прервать.

[illegible]ко время, позволяющее с относительной безопасностью прервать беременность, ограничено первыми 12 неделями. В более поздние сроки плод уже становится настолько большим, что при его извлечении может произойти разрыв матки, а это уже требует полостной операции. Конечно, когда речь идет о жизни женщины, приходится иной раз прерывать беременность, доношенную до половины и даже больше. Но это операция отчаяния. Больные женщины переносят ее тяжело, и нередко их состояние после этого резко ухудшается.

Врачи рекомендуют всем женщинам, планируя беременность, обязательно посоветоваться с врачом. Тем более необходима такая предварительная консультация тем, кто страдает какими-либо хроническими заболеваниями. Своевременно начатое, тщательно проведенное лечение может если не ликвидировать болезненный процесс, то значительно смягчить его, резко снизив риск осложнений беременности.

Очень важно не допускать абортов. Пока врач не разрешит планировать беременность, необходимо пользоваться контрацептивами.

В подтверждение этих рекомендаций приведу еще один пример: не так давно в нашей клинике родила женщина, до этого несколько лет терпеливо лечившаяся по поводу заболевания почек и перенесшая за год до родов операцию пересадки почки.

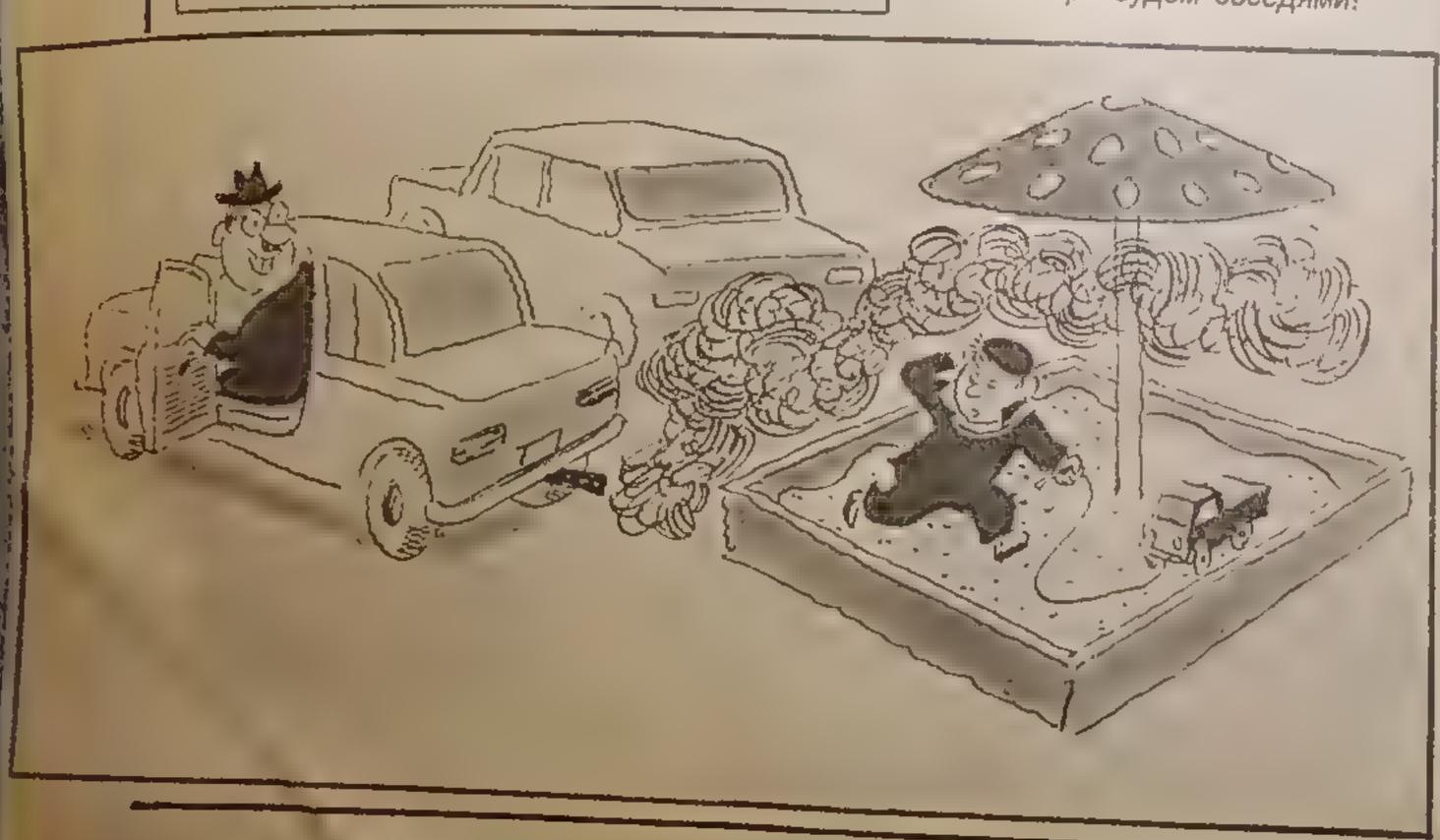
Беременность ее была первой. С самого начала супружеской жизни наша пациентка, помня о своем заболевании, пользовалась контрацептивами. Роды прошли благополучно, ребенок родился здоровым.

АВТОМОБИЛЬ — ХОРОШО... А ЗДОРОВЬЕ — ЛУЧШЕ!

— Я так сроднился со своим автомобилем

Рисунки Ю. ЧЕР[illegible]

— Теперь будем соседями!



М. П. КОРЖЕНКОВА,
кандидат
медицинских наук

Слово «дифтерия» сегодня потеряло для нас тот грозный смысл, которым оно было наполнено для многих предшествующих поколений. Ведь это заболевание стало редким, и большинству сегодняшних молодых родителей не приходилось слышать, чтобы кто-либо заболел дифтерией. А раз так, полагают они, то, может быть, не стоит делать профилактическую прививку?

Передо мной история болезни пятилетнего Сережи, мать которого рассуждала подобным образом и от прививок отказалась. В одно осеннее утро ребенок заболел — проснулся раньше обычного, бледным и вялым, не стал завтракать, отвернулся от любимой игрушки, пожаловался на то, что у него болит голова и горло. Температура оказалась высокой — 39°.

Примерно так же у него не раз начиналась ангина, поэтому в семье решили: обойдемся полосканием, теплым молоком, чаем с медом...

Вечером, надевая ребенку пижамку, мать обратила внимание на то, что верхняя пуговица не застегивается: шея распухла. Да и лицо как будто отекло. И назавтра все же вызвала врача.

Записи, которые он сделал после осмотра, много говорят специалисту: сплошной пленчатый налет на миндалинах, увеличение шейных лимфатических узлов, отек шеи, общая интоксикация. Все это признаки дифтерии.

Ребенка срочно положили в больницу. Там диагноз подтвердился, лечение начали немедленно. Пришлось применить весь арсенал современных средств — большие дозы противодифтерийной сыворотки, внутривенные вливания растворов, снижающих интоксикацию, гормональные препараты. Только это и спасло жизнь мальчика, но тяжелых осложнений избежать не удалось. А обратись мама к врачу еще позже — и исход мог бы быть роковым.

Не зря дифтерию когда-то называли «смертельной язвой горла» и «петлей палача». Возбудитель этого заболевания (по современной номенклатуре — токсигенная коринебактерия дифтерии) распространяется воздушно-капельным путем. Попав в организм, микроб быстро заселяет слизистые оболочки: излюбленное место его локализации — миндалины. Осо-

„ПЕТЛЯ ПАЛАЧА"

бенно благоприятные условия для размножения возбудителя дифтерии создаются в тех случаях, когда местные защитные силы ослаблены, как это бывает при хроническом тонзиллите и других хронических заболеваниях носоглотки.

На поверхности слизистой оболочки накапливается продукт жизнедеятельности микроба — дифтерийный токсин. Под действием тканевых ферментов этот яд расщепляется на фракции, одна из которых проникает в глубь клетки, нарушая в ней синтез белков. Иными словами убивает клетку.

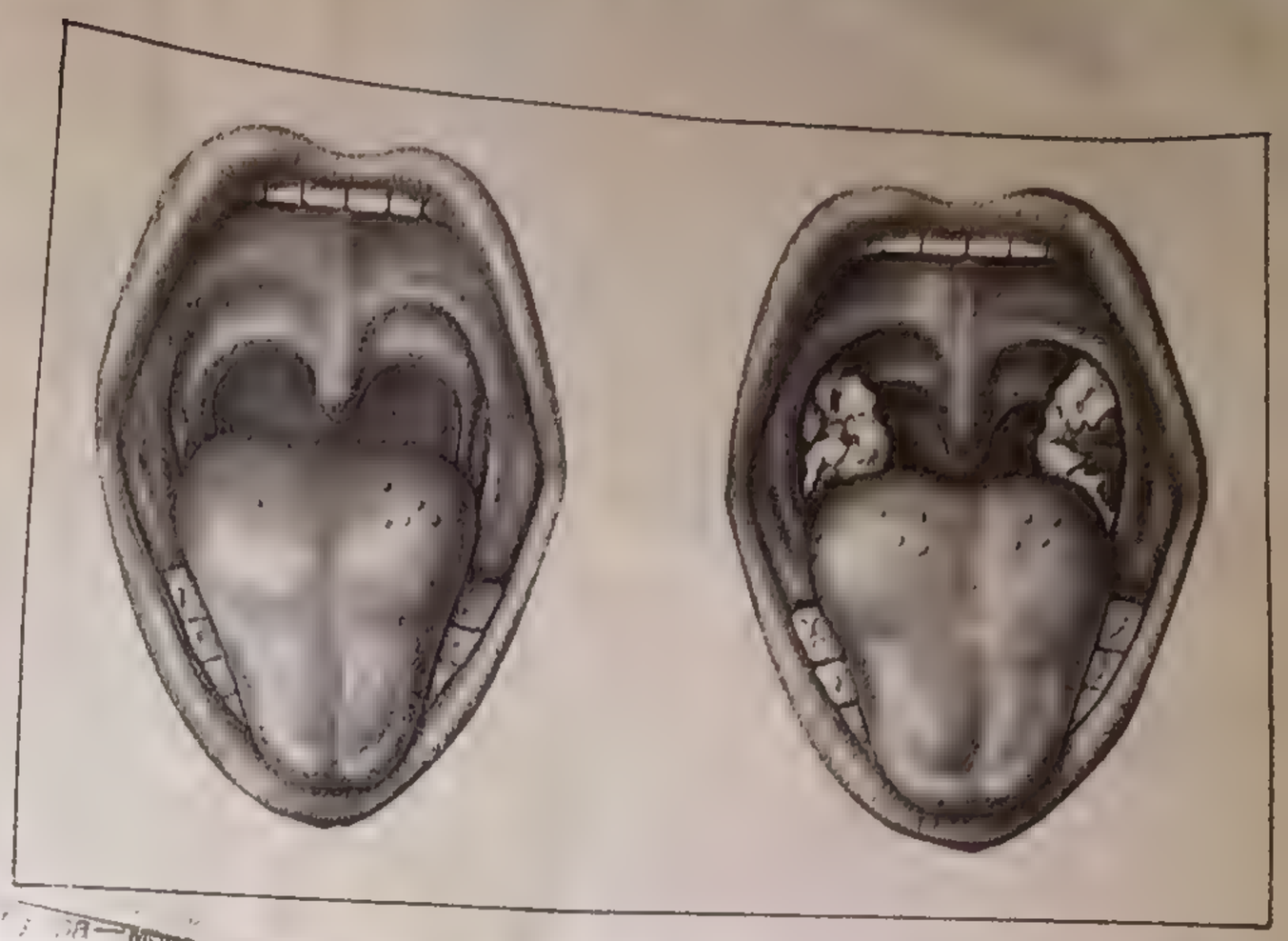
С этого момента трагические события нарастают лавиной. Гибнущие клетки становятся питательной средой для возбудителя, он усиленно размножается, вырабатывая новые и новые порции токсина.

В зависимости от локализации [illegible] различают дифтерию зева, гортани, носа. Существуют и другие, более редкие формы [illegible] они считаются [illegible] ся, например, в [illegible] простирается [illegible] гортани от [illegible] ется плотным [illegible] спазм гортанной мускулатуры [illegible] вызвать смертельное удушье [illegible] «петля палача»!).

Чем обширнее воспалительный очаг, чем больше накопилось токсина, тем быстрее наступает ухудшение. При токсических молниеносных формах в распоряжении врача подчас считанные часы для того, чтобы уточнить диагноз и начать лечение.

Все дело в том, что противодифтерийная сыворотка нейтрализует токсин, [illegible] связанный с тканями организма, и прекращает развитие местного очага воспаления. Но токсин, который уже успел проникнуть в глубь клеток, недоступен ее действию. Как надежно укрывшийся преступник, он продолжает свою разрушительную работу, и в момент, когда видимые проявления болезни исчезают и самочувствие как будто улучшается, на ребенка обрушиваются тяжелейшие осложнения — поражение сердца, почек, параличи.

У Сережи, например, развился миокардит, и из больницы его выписали только через два месяца.



Слева — миндалины здорового ребенка; справа — больного дифтерией: на миндалинах серовато-белые налеты с гладкой поверхностью и четко очерченными краями.

Рисунок А. ЕВСЕЕВА

Тяжесть дифтерии, смертельная опасность, которую она представляет, заставляют ученых и врачей настойчиво добиваться, чтобы все дети получили полный курс профилактических прививок. Не оставляйте своего ребенка без защиты от дифтерии! Опыт уже показал, что дети, которым сделаны прививки, не болеют или переносят заболевание легко. Но для непривитых опасность дифтерии реальна и в наше время. Чем больше непривитых детей, тем больше вероятность распространения инфекции, тем выше риск заражения.

Особенность современной эпидемиологической обстановки состоит в том, что появились больные, переносящие эту инфекцию очень легко: без характерных признаков, без осложнений, подобно обычной ангине. Так болеет привитый ребенок или взрослый, у которого частично сохранился иммунитет против дифтерии. Заболевание остается нераспознанным, особенно у взрослых, которые подчас даже не обращаются к врачу. Больного не госпитализируют, и в его окружении образуется массивный очаг инфекции, так как люди, которые находятся в тесном контакте с ним, тоже могут стать носителями дифтерийного микроба. И если в такой очаг попадает ребенок, которому не делали прививку, он заболевает, как правило, очень тяжело.

Сейчас все чаще стали регистрироваться заболевания дифтерией среди взрослых. Ведь прививочный иммунитет, полученный в детстве, сохраняется примерно в течение 10 лет, и в дальнейшем взрослый человек остается не защищенным против этой инфекции.

Группу повышенного риска среди взрослых составляют люди в возрасте 35—50 лет, причем они могут болеть тяжело, особенно в тех случаях, когда лечение начато поздно.

Именно поэтому В НАШЕЙ СТРАНЕ С 1986 ГОДА ВПЕРВЫЕ ВВЕДЕНА РЕВАКЦИНАЦИЯ ВЗРОСЛЫХ. ОНА БУДЕТ ПРОВОДИТЬСЯ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 10 ЛЕТ (НАЧИНАЯ С 26 ЛЕТ) ВМЕСТЕ С РЕВАКЦИНАЦИЕЙ ПРОТИВ СТОЛБНЯКА.

Для профилактики дифтерии очень важно и тщательное лечение хронических заболеваний носоглотки, особенно хронического тонзиллита. Такие заболевания не только снижают устойчивость против дифтерии, но и способствуют длительному носительству дифтерийного микроба, а значит, и распространению инфекции.

„ПЕТЛЯ ПАЛАЧА"

Особенно благоприятные условия для размножения возбудителя дифтерии создаются в тех случаях, когда местные защитные силы ослаблены, как это бывает при хроническом тонзиллите и других хронических заболеваниях носоглотки.

На поверхности слизистой оболочки накапливается продукт жизнедеятельности микроба — дифтерийный токсин. Под действием тканевых ферментов этот яд расщепляется на фракции, одна из которых проникает в глубь клетки, нарушая в ней синтез белков. Иными словами, убивает клетку.

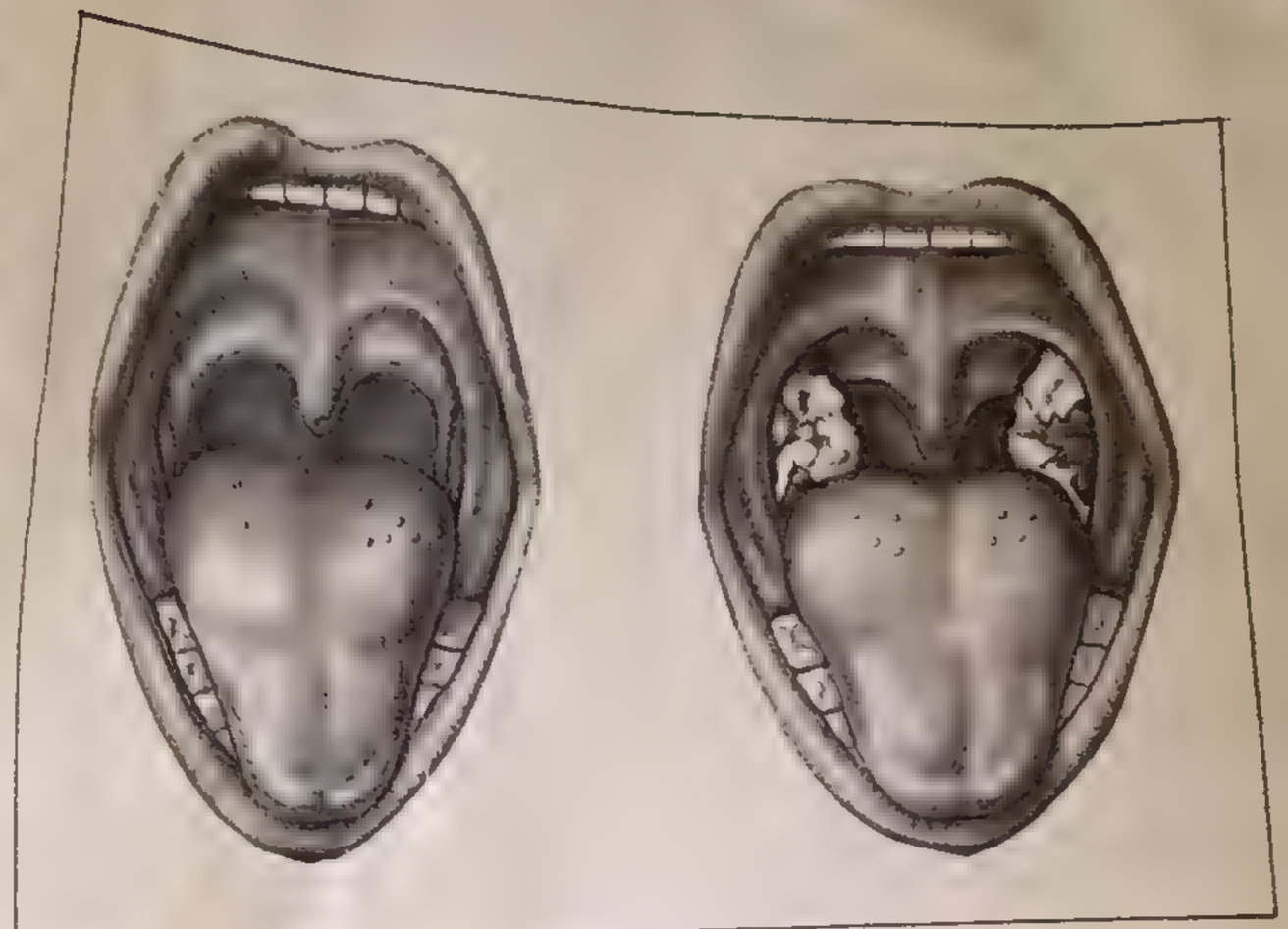
С этого момента трагические события нарастают лавиной. Гибнущие клетки становятся питательной средой для возбудителя, он усиленно размножается, вырабатывая новые и новые порции токсина.

В зависимости от локализации воспалительного очага различают дифтерию зева, гортани, носа. Существуют и другие, более редкие формы. Иногда они сочетаются — процесс, начавшийся, например, в зеве или в носу, распространяется и на гортань. Дифтерия гортани страшна тем, что образующиеся плотные пленки, отек слизистой, спазм гортанной мускулатуры могут вызвать смертельное удушье (вот она, «петля палача»!).

Чем обширнее воспалительный очаг, чем больше накопилось токсина, тем быстрее наступает ухудшение. При токсических молниеносных формах в распоряжении врача подчас считанные часы для того, чтобы уточнить диагноз и начать лечение.

Все дело в том, что противодифтерийная сыворотка нейтрализует токсин, связанный с тканями организма, и прекращает развитие местного очага воспаления. Но токсин, который уже успел проникнуть в глубь клеток, недоступен ее действию. Как надежно укрывшийся преступник, он продолжает свою разрушительную работу, и в момент, когда видимые проявления болезни исчезают и самочувствие как будто улучшается, на ребенка обрушиваются тяжелейшие осложнения — поражение сердца, почек, параличи.

У Сережи, например, развился миокардит, и из больницы его выписали только через два месяца.



Слева — миндалины здорового ребенка; справа — больного дифтерией: на миндалинах серовато-белые налеты с гладкой поверхностью и четко очерченными краями.

Рисунок А. ЕВСЕЕВА

Тяжесть дифтерии, смертельная опасность, которую она представляет, заставляют ученых и врачей настойчиво добиваться, чтобы все дети получили полный курс профилактических прививок. Не оставляйте своего ребенка без защиты от дифтерии! Опыт уже показал, что дети, которым сделаны прививки, не болеют или переносят заболевание легко. Но для непривитых опасность дифтерии реальна и в наше время. Чем больше непривитых детей, тем больше вероятность распространения инфекции, тем выше риск заражения.

Особенность современной эпидемиологической обстановки состоит в том, что появились больные, переносящие эту инфекцию очень легко: без характерных признаков, без осложнений, подобно обычной ангине. Так болеет привитый ребенок или взрослый, у которого частично сохранился иммунитет против дифтерии. Заболевание остается нераспознанным, особенно у взрослых, которые подчас даже не обращаются к врачу. Больного не госпитализируют, и в его окружении образуется массивный очаг инфекции, так как люди, которые находятся в тесном контакте с ним, тоже могут стать носителями дифтерийного микроба. И если в такой очаг попадает ребенок, которому не делали прививку, он заболевает, как правило, очень тяжело.

Сейчас все чаще стали регистрироваться заболевания дифтерией среди взрослых. Ведь прививочный иммунитет, полученный в детстве, сохраняется примерно в течение 10 лет, и в дальнейшем взрослый человек остается не защищенным против этой инфекции.

Группу повышенного риска среди взрослых составляют люди в возрасте 35—50 лет, причем они могут болеть тяжело, особенно в тех случаях, когда лечение начато поздно.

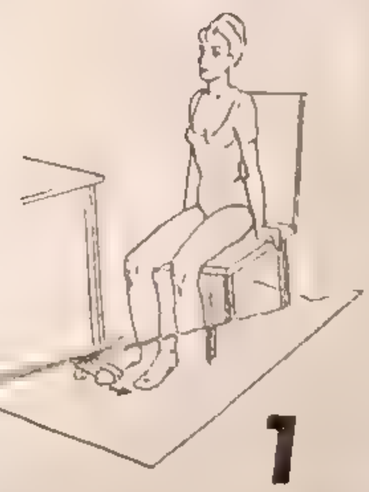
Именно поэтому В НАШЕЙ СТРАНЕ С 1986 ГОДА ВПЕРВЫЕ ВВЕДЕНА РЕВАКЦИНАЦИЯ ВЗРОСЛЫХ. ОНА БУДЕТ ПРОВОДИТЬСЯ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 10 ЛЕТ (НАЧИНАЯ С 26 ЛЕТ) ВМЕСТЕ С РЕВАКЦИНАЦИЕЙ ПРОТИВ СТОЛБНЯКА.

Для профилактики дифтерии очень важно и тщательное лечение хронических заболеваний носоглотки, особенно хронического тонзиллита. Такие заболевания не только снижают устойчивость против дифтерии, но и способствуют длительному носительству дифтерийного микроба, а значит, и распространению инфекции.

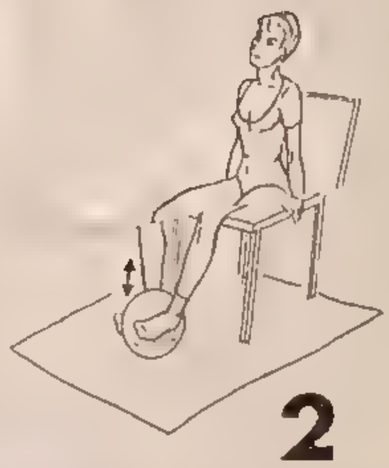
ТЕМ, У КОГО УДАЛЕНЫ „КОСТОЧКИ"

М. Б. ЦЫКУНОВ, кандидат медицинских наук

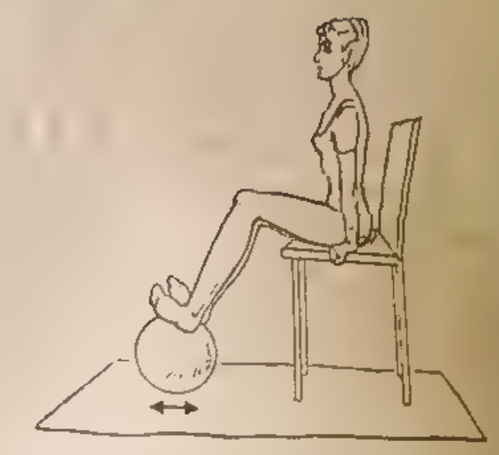
Если вам удалили «косточки», рекомендованные в статье упражнения придется выполнять не менее двух лет. Поэтому постарайтесь сохранить этот номер журнала.



1



2



3

Долгие годы отклонение первых пальцев стоп кнаружи (Hallus valgus), а в обиходе просто «косточки», выросшие у больших пальцев стоп, доставляли вам немалые страдания: ноги болели, нельзя было надеть красивую, модную обувь. Но вот позади операция. Теперь для улучшения кровообращения, устранения отека и для профилактики нарушения подвижности в суставах стоп необходимо выполнять лечебную гимнастику.

Находясь в стационаре (обычно в течение 4—6 недель), вы занимались лечебной физкультурой под руководством методиста. И после выписки из больницы в первые 2—3 недели рекомендуется заниматься лечебной физкультурой под наблюдением специалиста (методиста ЛФК) в поликлинике или врачебно-физкультурном диспансере. Но если это почему-либо невозможно, проконсультировавшись перед выпиской с хирургом или методистом ЛФК, обязательно продолжайте делать лечебную гимнастику дома.

Комплекс упражнений повторяйте 2—3 раза в день, сидя на стуле. Закончив занятие, разогните стопу (первый палец особенно). Так вы закрепите благотворное действие гимнастики на подвижность суставов стопы.

Кроме лечебной гимнастики, в этот период делайте самомассаж голени и подошвенной поверхности стоп и ножные ванны (температура воды 35—37°). При ходьбе избегайте полной нагрузки на передние и внутренние отделы стоп, переносите главную опору на наружные отделы стоп.

Спустя 3 недели после выписки из стационара при отсутствии отека и боли можно включать в комплекс упражнения, выполняемые стоя. Заниматься следует раз в день на протяжении года-двух после операции.

Старайтесь больше ходить босиком по рыхлой почве, по гальке, по бревну. Полезно сочетать лечебную гимнастику с плаванием кролем, с ходьбой на лыжах (коньковый ход противопоказан, так как при этом перегружается внутренний отдел стопы), ездой на велосипеде, игрой в волейбол или баскетбол на грунтовых и травяных площадках.

Но не забывайте, что нагрузка не должна приводить к утомлению мышц стоп. Ходите, нешироко, расставляя ноги, не сгибая чрезмерно внешние отделы стоп — это может вызвать перегрузку мышц их внутренних отделов. Нежелательно вставать на носки и ходить на носках, поскольку в таком положении перегружаются передние отделы стоп, может возникнуть боль и даже рецидив деформации. И еще один совет: когда вы стоите, опирайтесь на наружные края стоп, а когда сидите — скрещивайте голени.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ В ПЕРВЫЕ 3 НЕДЕЛИ ПОСЛЕ ВЫПИСКИ ИЗ СТАЦИОНАРА

Сидя на стуле

1. И. п.— ноги вместе, руки опущены. Сгибать пальцы стоп. Повторить 5—6 раз.

2. И. п.— ноги расставлены на ширину стопы. Вокруг переднего отдела правой стопы обернуть резиновый бинт, соединить его свободные концы и закрепить их, например, привязав к ножке стола, расположенного справа от стопы. Натягивая бинт, пытаться привести стопу, то есть поставить ее носком внутрь; вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. То же левой ногой. **(Рисунок 1).**

3. И. п.— ноги расставлены так, чтобы между стопами поместился мяч. Захватывать его стопами и приподнимать над полом. Повторить 2—3 раза. **(Рисунок 2).**

4. И. п.— стопы поставлены на мяч. Перекатывать его вперед-назад. Повторить 4—5 раз. **(Рисунок 3).**

5. И. п. — поставить ноги на массажный коврик. Имитировать ходьбу по коврику в течение 20—30 секунд.

6. И. п.— на пол у ног положить губку, карандаш. Захватывать пальцами ног эти предметы в течение 20—30 секунд.

7. И. п.— ноги вытянуты. Стопы приподнять над полом. Производить круговые движения стопами внутрь. Повторить 4—5 раз. **(Рисунок 4).**

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ ЛЕТ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ.

Упражнения 1—7 делайте в положении сидя, увеличив вдвое число повторений каждого упражнения.

Стоя

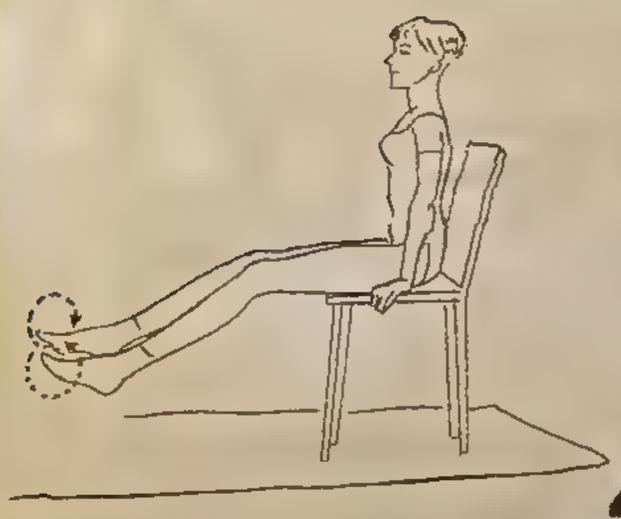
8. И. п.— ноги вместе, руки опущены. Ходить на месте на наружном крае стоп в течение 30 секунд. **(Рисунок 5).**

9. И. п.— то же. Ходить на месте, разогнув пальцы стоп, в течение 30 секунд.

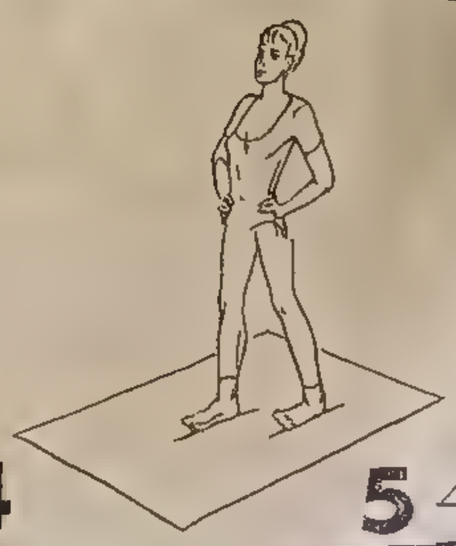
10. И. п.— стоя на правой ноге, левую приподнять над полом, руки опущены. Балансируя на одной ноге, поднять руки вперед, вверх, в стороны. Повторить 4—5 раз. То же стоя на левой ноге. **(Рисунок 6).**

11. И. п.— ноги на ширине плеч, руки на поясе. Приседать, удерживая корпус прямым. Повторить 5—6 раз в медленном темпе.

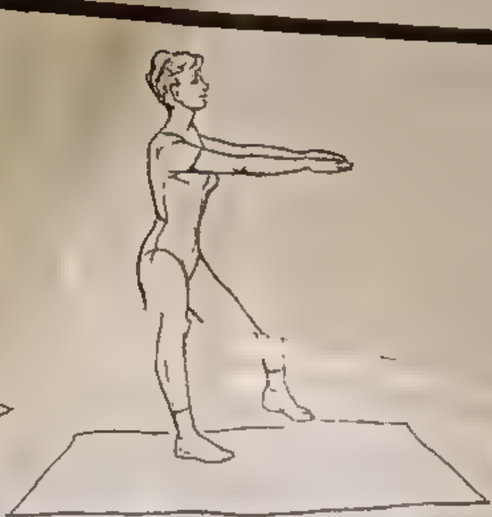
12. И. п.— носки повернуты внутрь, руки на поясе. Ходить босиком, повернув носки внутрь и наступая на наружный край стоп, в течение 30 секунд.



4



5



6

ПРИЕМЫ САМОМАССАЖА

В первые 2—3 недели после выписки из стационара делайте самомассаж голеней и стоп дважды в день, утром и вечером, затем на протяжении 1—2 лет перед сном.

Приступая к самомассажу, вымойте руки, чистой должна быть и кожа ног. Ее можно смазывать кремом для массажа «Арбат», «Олимп», «Балет».

Все движения массирующей рукой производите снизу вверх, по ходу лимфатических сосудов к подколенным лимфатическим узлам.

Примите такое исходное положение, чтобы мышцы массируемой ноги были максимально расслаблены. В положении сидя на кушетке слегка согните ногу в колене и [illegible]ней упритесь в голень и[illegible] колено другой ноги, [illegible]янутой вдоль кушетки. [illegible]ложении сидя на стуле [illegible]ссируемую ногу надо [illegible]но согнуть в колене, а [illegible] положить на колено [illegible]ой ноги.

Вначале массируйте голень, а затем стопу; каждый прием повторяется 3—4 раза.

САМОМАССАЖ ГОЛЕНИ

Сидя на кушетке, массируйте икроножную мышцу, расположенную на задней поверхности голени.

Поглаживание. Его выполняют одной рукой или попеременно двумя, медленно, плавно, без рывков и ускорений.

Глубокое поглаживание. Сопровождают энергичными надавливаниями на мышцу.

Разминание. Производят одной или двумя руками. Мышцу надо захватить поперек и сжимать, «перетирать между пальцами», а затем отпускать. Не следует сильно давить на мышцу кончиками пальцев, так как это причиняет боль и может стать причиной кровоизлияния.

Потряхивания. Делают одновременно двумя руками, при этом одной рукой придерживают колено массируемой ноги, а другой захватывают икроножную мышцу и производят короткие колебательные движения в направлении перпендикулярно оси голени.

Затем, для укрепления продольного свода стопы, сидя на стуле, массируют берцовые мышцы, расположенные на передней и внутренней поверхностях голени. Массируют их так же, как икроножную мышцу.

САМОМАССАЖ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА

[illegible] поверхностей [illegible] же положе- шечками пальцев, а [illegible] их растирание. Растирая сустав, подушечки пальцев плотно прижмите к коже и ритмично смещайте ее вперед, назад, по кругу, по спирали, зигзагообразно.

САМОМАССАЖ СТОП

делайте в этом же положении. Вначале поглаживайте тыл стопы ладонной поверхностью кисти, а подошвенную поверхность — пальцами, сжатыми в кулак. Затем сделайте растирание тыльной поверхности стопы подушечками пальцев, а подошвенной — кулаком.

Для самомассажа подошвенной поверхности стопы можно использовать выпускаемые промышленностью массажный коврик или валик.

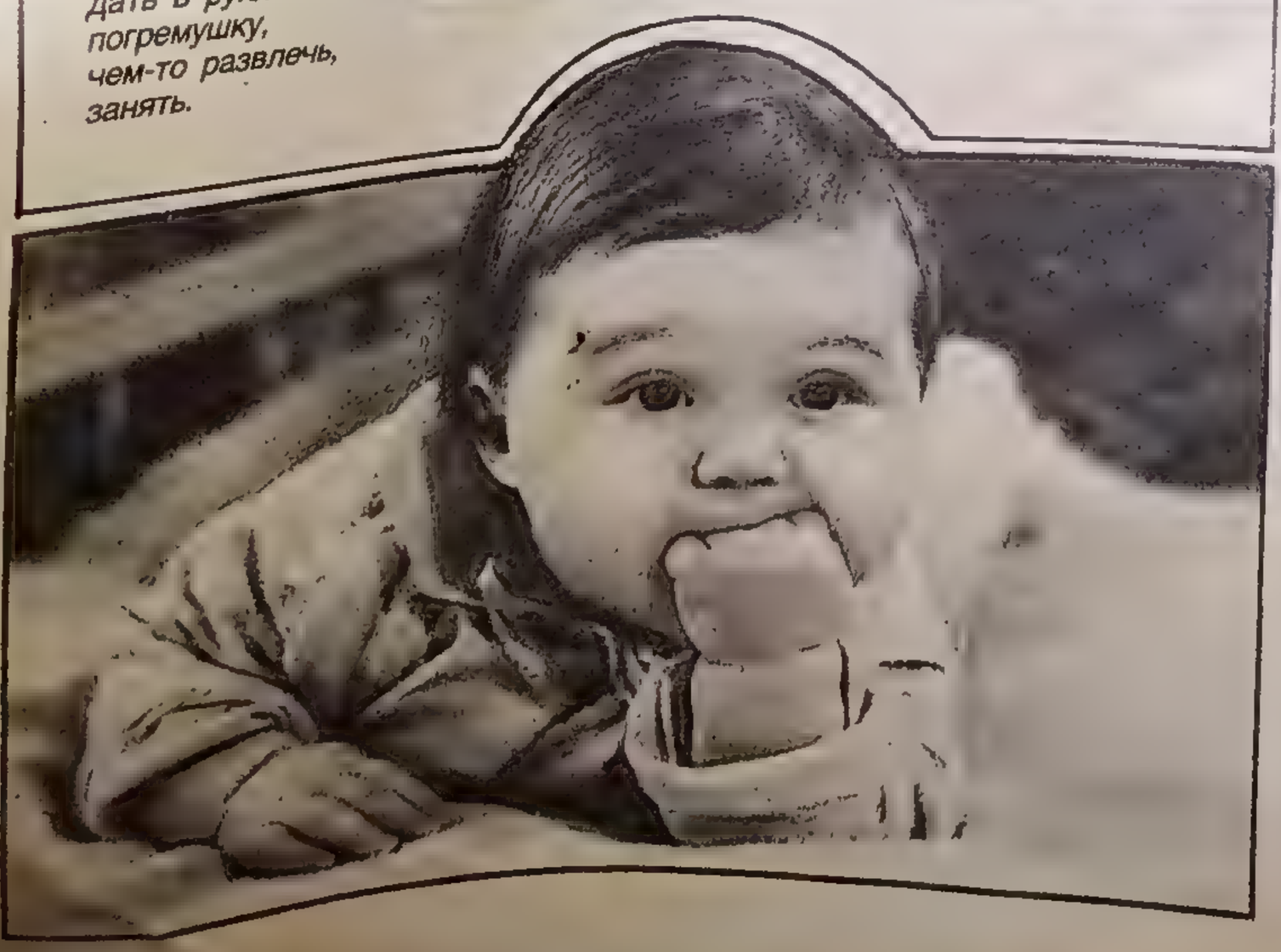
Врач разъясняет... стр. 20, 21.

251-94-49

101454, ГСП-4, Москва, [illegible], Бумажный проезд, 14.

СПРАВОЧНОЕ БЮРО Здоровья ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как заставить ребенка вынуть пальцы изо рта? Самое правильное — дать в руки погремушку, чем-то развлечь, занять.



Насморк: день первый и далее...

Ребенок начал чихать. Можно ли предотвратить развитие насморка? — спрашивают родители.

Иногда это удается — отвечают специалисты. Надо побыстрее сделать горячую ванночку для ног, дать теплое питье. Детям школьного возраста можно на ночь насыпать в носки сухую горчицу, для младших детей этот метод не годится, так как горчица, если ноги потеют, становится влажной и может вызвать ожог нежной кожи стоп. Детям до 6 лет нельзя капать в нос галазолин, санорин, нафтизин.

О том, как в разгар насморка помочь ребенку, сказано в первом выпуске нашего «Справочного бюро» (№ 7 за 1986 г.). Если насморк затягивается и выделения из носа густеют, можно несколько раз в день промывать носовые ходы содовым раствором (чайная ложка пищевой соды на 1/2 стакана воды), закапывая по 1—2 полных пипетки в каждую ноздрю.

На ночь полезно прогревание. Сварите вкрутую яйцо, оберните мягкой салфеткой и прикладывайте поочередно к скатам носа. Другой вариант: прогрейте на сковородке гречневую крупу или соль, насыпьте в мешочки из плотной ткани. Мешочки прикладывают так, чтобы прогревалась переносица, скаты носа и надбровные дуги.

Завтрак перед завтраком

Да, именно так был поставлен вопрос: что можно дать ребенку перед тем, как вести его в детский сад?

Поскольку в детском саду день начинается с завтрака, можно не давать ничего или дать полстакана фруктового сока, одно яблоко или грушу.

Вредная привычка или болезнь?

Навязчивая привычка грызть ногти иногда действительно превращается в болезнь, у которой есть даже название — онихофагия. Как правило, она сочетается с другими невротическими расстройствами.

Одергивать ребенка, наказывать его не надо — это только усиливает психологический дискомфорт: ведь грызть ногти он начинает чаще всего именно в состоянии обиды, напряжения, тревоги.

Необходимо наладить ребенку правильный режим, увлечь его интересными играми, рисованием, конструированием, стараться, чтобы он больше бывал на свежем воздухе, занимался физкультурой и спортом. Может потребоваться и лекарственное лечение — его назначит врач — психоневролог или невропатолог.

Врожденный стридор

Стридор — то есть шумное, звонкое дыхание — не заболевание, а скорее особенность развития ребенка. Чаще всего стридор связан с тем, что надгортанник к моменту рождения не имеет полноценной хрящевой ткани. Будучи очень подвижным, он вибрирует при дыхании, чем и объясняется усиление шума при крике, плаче, кашле. Тревожиться по этому поводу не надо — к 2—3 годам стридор обычно проходит без лечения.

А если вода попала в уши?

Имеется в виду купание ребенка и раннее плавание: надо ли в этих случаях опасаться попадания воды в уши? Специалисты-ларингологи отвечают: если ребенок здоров, специально закрывать уши не надо. А если вода попала в слуховой проход, достаточно наклонить голову ребенка, и она выльется.

Но у ребенка, перенесшего острый отит или страдающего хроническим отитом, в барабанной перепонке обычно образуется отверстие, через которое вода может попасть в среднее ухо и вызвать обострение заболевания. Перед купанием таким детям надо закладывать в уши маленькие ватные тампончики, пропитанные растительным маслом.

Как одеть ребенка на прогулку в зимний день?

Одежда должна быть многослойной, оптимальное число слоев — три. Первый — одежда, которую ребенок носит дома; второй — шерстяная кофточка или свитер и рейтузы; третий — пальто или шуба. Если слоев только два (нет шерстяной кофточки), у ребенка мерзнет спина, если больше трех (две-три шерстяные кофточки), он перегревается.

Детям от года до двух, которые на прогулке обычно мало двигаются, лучше надевать шубу или теплое пальто, старшие дети при температуре до минус 15—20° могут гулять в утепленных комбинезонах.

Одевая ребенка, учитывайте и его подвижность, температуру воздуха, силу ветра. При температуре, скажем, минус 20° в безветренный день ребенок дошкольного возраста, одетый, как было сказано, не охлаждается, гуляя даже час-полтора, а при температуре минус 11—15° и ветре, даже умеренном, он не замерзнет только в том случае, если в течение всей прогулки будет бегать, играть в подвижные игры.

Почему лысеет затылок

Облысение затылка — один из признаков начинающегося рахита. Другие его признаки — повышенная нервная возбудимость (ребенок вздрагивает от резкого звука, громкого голоса) и потливость.

Вероятность развития рахита выше у детей, родившихся поздней осенью и зимой. Мамы «осенних детей», будьте внимательны! Не забывайте о витаминопрофилактике рахита. Нас спрашивают, как долго нужно давать ребенку витамин D. Этот вопрос обязательно адресуйте своему участковому педиатру. Иногда врачи назначают относительно большие, ударные дозы витамина, но на короткое время, а иногда — маленькие дозы, но более длительно.

Напомним, что избыток витамина Д опасен. Поэтому четко придерживайтесь назначенной врачом дозировки.

„Щетинка", „Кочерга"

Так называют в быту пушковые волосы на спине, которые есть почти у всех новорожденных, но у некоторых могут быть более густыми и длинными. Нас спрашивают, как с этим бороться. А борьбы никакой не нужно. Если за ребенком правильно ухаживают ежедневно купают, бережно вытирают, эти волосы не причиняют никакого беспокойства и постепенно выпадают сами.

О ЧЕМ МОГУТ РАССКАЗАТЬ НОГТИ

Д. К. БРАНТА,
доктор
медицинских наук

Бывает, что даже мельком взглянув на себя в зеркало, человек убеждается, что не совсем здоров. Для одного тревожным сигналом служит бледность лица или, напротив, неестественно яркий румянец, для другого — синеватый оттенок губ, для третьего — желтизна кожи или белков глаз... А вот вид ногтей редко кто связывает с нездоровьем. Необычным форме, [illegible]ту, толщине ногтей многие не придают значения. Между тем это может быть проявлением [illegible]ли иных патологических процессов, происходящих в организме.

Прежде тем как рассказать о них, коротко [illegible]ню строение ногтей.

Ноготь — это роговая пластина, которая лежит на ногтевом ложе и растет из ногтевого корня. Корень ногтя находится под ногтевым валиком. В корне и ложе ногтя множество кровеносных сосудов и нервных окончаний. Поэтому ногти очень чувствительны, за исключением свободного края, который не связан с ложем и может быть безболезненно срезан.

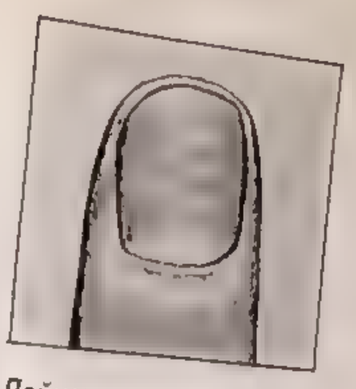
У здорового человека ногти розовые, блестящие, гладкие и полностью соответствуют форме пальца. На больших и указательных пальцах имеются белесоватые полулунные образования — ногтевые луночки. У пожилых людей в ногтевой пластинке появляются иногда поверхностные продольные борозды и полосы.

Нормальная толщина ногтя — 0,3 миллиметра, ширина — от 10 до 17 миллиметров, длина — в среднем 10—15 миллиметров. Правда, известны казуистические случаи, когда некоторым удавалось отрастить ноготь длиной 40—45 сантиметров.

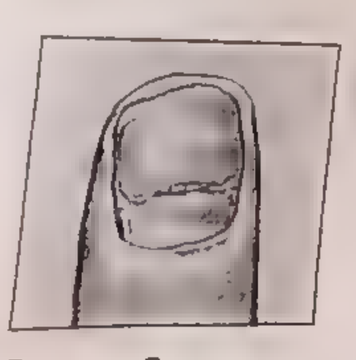
Ноготь растет со скоростью около 0,1 миллиметра в сутки и полностью возобновляется от корня до свободного края, как правило, за 170 дней.

У молодых людей ногти растут быстрее, чем у пожилых, у мужчин быстрее, чем у женщин, летом быстрее, чем зимой. А у страдающих такими кожными заболеваниями, как чешуйчатый лишай, нейродермит, рост ногтей замедляется. Медленнее растут они и при заболеваниях внутренних органов. Некоторые из них сопровождаются патологическими изменениями ногтей.

Правда, установить причину таких изменений не всегда просто, так как поражения ногтей при заболеваниях внутренних органов и кожи подчас ничем не отличаются от тех, которые характерны для болезни самих ногтей. Например, отслойка ногтя, расщепление его пластинки, образование на нем дугообразных линий (бороздки Бо) или различных точек могут свидетельствовать о наличии каких-либо воспалительных и инфекционных заболеваний, быть результатом отравления (мышьяком, ртутью), гиповитаминоза, а также нарушения функции желез внутренней секреции. Но эти же признаки характерны и для такого кожного заболевания, как чешуйчатый лишай (псориаз), при котором на ногтевой пластинке нередко появляются точечные углубления — «симптом наперстка». Ноготь в этом случае нередко полностью отслаивается от своего ложа и отпадает, а с корня растет новый ноготь.

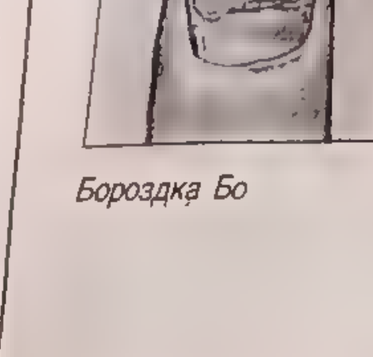


Лейконихия



Бороздка Бо

Псориаз



«Часовое стекло»

У больных чешуйчатым лишаем и экземой постепенно изменяется цвет ногтей, они теряют блеск, утолщаются, затвердевают. Усиленное ороговение и утолщение ногтей наблюдается и при грибковых заболеваниях. Вначале на свободном крае или в углах ногтевой пластинки со стороны ногтевого ложа появляются мелкие желтоватые, коричневатые или сероватые точки или полоски. Затем весь ноготь медленно утолщается, крошится, в нем образуются ниши. Поверхность ногтя теряет блеск, деформируется, становится шершавой.

Самыми разными причинами объясняется и изменение цвета ногтей (дисхромия). Как уже говорилось, это происходит при различных болезнях кожи и самого ногтя. Цвет ногтей может измениться у страдающих сахарным диабетом, болезнью Аддисона, а также во время беременности, после тяжелых операций, при изменении содержания микроэлементов в крови (особенно железа), а также при заболеваниях сердца и печени. Например, у страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями крови ногти нередко приобретают синеватый оттенок.

При заболеваниях печени их цвет может стать желтоватым. Это должно насторожить, заставить обратиться к врачу.

А вот периодически появляющиеся белые полоски или пятна на ногтях (лейконихия) не повод для волнений. Ногти «цветут» обычно после различных местных травм (ушиба, небрежно сделанного маникюра).

О наличии тех или иных заболеваний нередко свидетельствует уменьшение размеров и изменение формы ногтей. При хронической пневмонии, эмфиземе, бронхоэктазах, например, ногти нередко приобретают форму часового стекла: утолщаются и закругляются концевые фаланги пальцев («барабанные палочки»), а центральная часть ногтя резко изгибается.

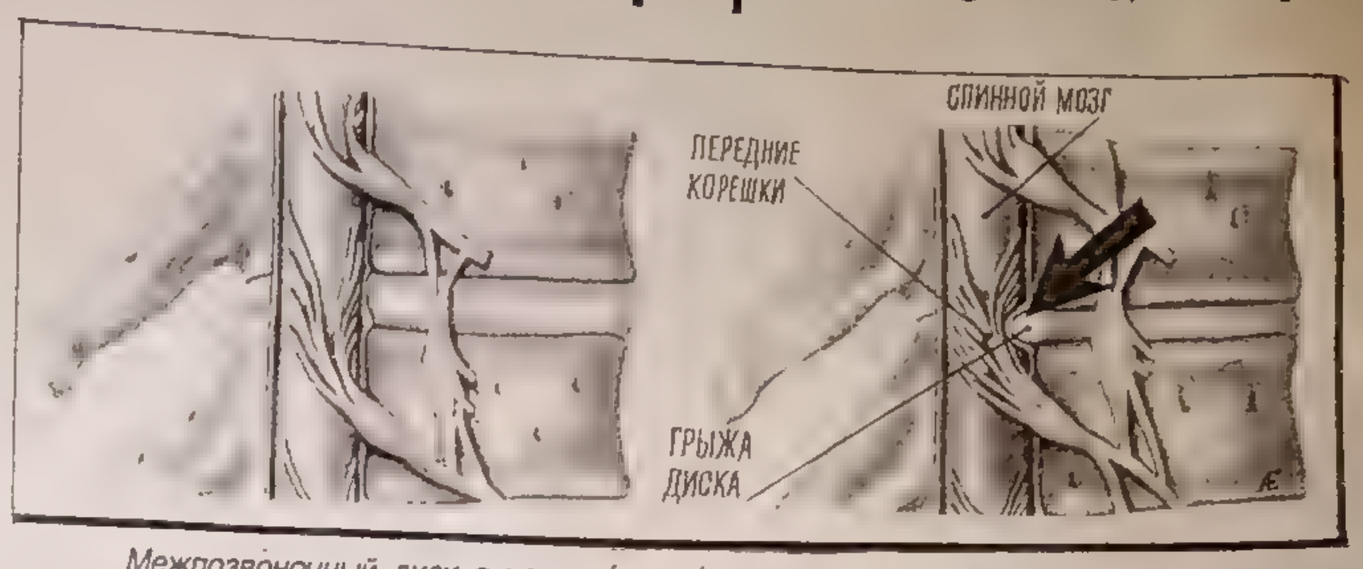
Изменения ногтей могут быть следствием поражения периферических нервов, некоторых нервных болезней. При этом уменьшаются размеры (микроонихия) изменяется их толщина, рельеф, цвет и форма ногтевой пластинки.

В заключение расскажу об очень распространенной патологии ногтей больших пальцев ног: врастающем и кривом ногте. Если причина врастающего ногтя — неумение обрезать ногти на ногах (их следует срезать только по прямой линии, не срезая уголки), то причиной кривого ногтя (онихогрифоза) становится деформация стоп, травмы и воспаление ногтевого ложа, сосудистые заболевания ног.

Рига

ГРУДНОЙ РАДИКУЛИТ

Д. Г. САИДБЕГОВ,
кандидат
медицинских наук



Межпозвоночный диск в норме (слева) и при остеохондрозе.

Главное проявление этого заболевания — боль. Она возникает в задне-боковых отделах грудной клетки, распространяется по межреберным промежуткам, где проходят межреберные нервы. Поэтому грудной радикулит называют еще и межреберной невралгией.

При этом заболевании, особенно на ранних стадиях, отмечается повышенная чувствительность кожи: даже прикосновение одежды, одеяла вызывает неприятные ощущения. Боль бывает приступообразной или постоянной, усиливается при кашле, чихании, резких поворотах туловища, наклонах, во время физической работы.

Обращаю внимание читателей на то, что боль в грудной клетке, а также по ходу межреберных нервов характерна и для других заболеваний: плеврита, воспаления легких, болезней сердца, даже инфаркта миокарда. Вот почему, если появилась боль в области грудной клетки, не ставьте себе сами диагноз. Не пытайтесь снять боль, например, с помощью перцового пластыря или болеутоляющих лекарств, а обратитесь к врачу. Слишком опасными могут быть последствия самолечения!

Давайте разберемся, почему возникает боль при грудном радикулите. Одна из главных причин этого заболевания — остеохондроз грудного отдела позвоночника. При этом происходят дегенеративные изменения в межпозвоночных дисках — хрящах, расположенных между позвонками. Они играют роль своеобразных амортизаторов. Сначала страдает центральная часть диска — студенистое ядро, а затем и окружающее его фиброзное кольцо.

Через трещины, появляющиеся в фиброзном кольце, участки студенистого ядра [illegible]ваются и образуются грыжи диска. [illegible]е выпячивания в области грудного [illegible]ника сдавливают корешки, идущих от спинного мозга, возникает острая боль, характерная для [illegible]адикулита

[illegible]хондроз грудного отдела позвоночника чаще развивается у людей, работающих в вынужденном полусогнутом положении, занимающихся тяжелым физическим трудом, у тех, кто подвергается постоянным сотрясениям, а именно у водителей транспорта, грузчиков, у швей-мотористок, проходчиков, бурильщиков. Немалую роль в возникновении грудного радикулита играет и переохлаждение.

Лечение врач обычно назначает индивидуально. Некоторым хорошо помогают мази, содержащие яды пчел и змей. Но ими нельзя пользоваться страдающим сахарным диабетом, болезнями печени, почек, а также беременным.

Специалисты разработали комплекс физических упражнений, способствующих предупреждению обострения грудного радикулита. Их надо выполнять вне периода обострения, когда нет боли, один раз в день — утром или вечером. Утром их можно включить в комплекс утренней зарядки. Упражнения старайтесь делать медленно, так как резкие повороты, наклоны, прогибы могут спровоцировать появление боли.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1. *И. п.— лежа на спине (на полу, на коврике), одна кисть на животе, другая на груди (для контроля за движениями грудной клетки). Глубоко вдохнуть, расправив грудную клетку и почувствовав напряжение мышц; на выдохе расслабиться.* Повторить 5—6 раз. **(Рисунок 1).**

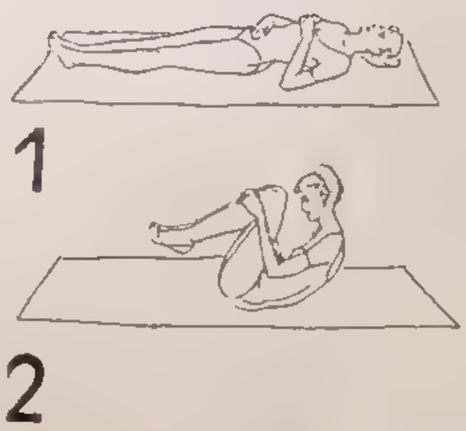
2. *И. п.— лежа на спине, ноги вытянуты. Согнув ноги в коленях и обхватив их руками, подтянуть к животу, поднять голову и постараться лбом коснуться колен.* Повторить 4—5 раз. **(Рисунок 2).**

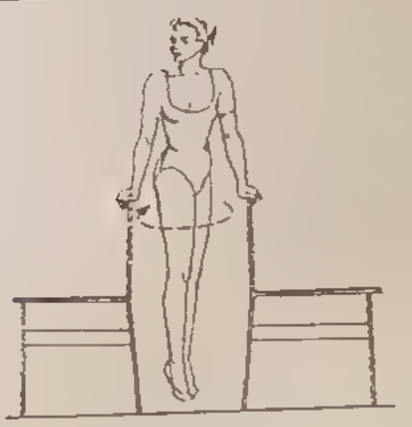
3. *И. п.— лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, руки разведены в стороны.* Поворачиваться туловищем попеременно влево и вправо. Повторить 4—6 раз в каждую сторону. **(Рисунок 3).**

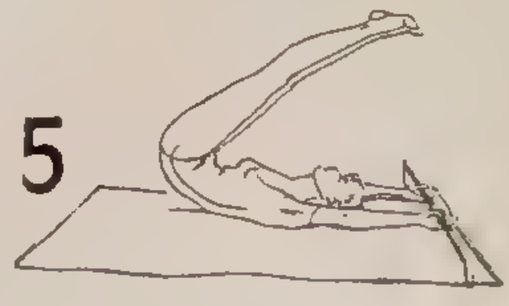
4. *И. п.— стоя между двумя стульями и держась за их спинки руками, ноги вместе.* Приподнявшись на носках, делать вращательные движения тазом сначала в одну, затем в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону. **(Рисунок 4).**

5. *И. п.— лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, руками, вытянутыми вверх, держаться за край дивана или спинку кровати.* Медленно поднимать ноги и таз как можно выше и ближе к голове. Повторить 4—5 раз. **(Рисунок 5).**

6. И. п.— лежа на животе, руки вдоль тела. Опираясь на ноги, живот и нижнюю часть грудной клетки, стараться поднять голову и плечи. Повторить 4—5 раз.







1. «МОЖНО ЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТАТУИРОВКИ?»

Почта

ТАТУИРОВКА ОДНОГО ДНЯ

От татуировки избавиться можно. Однако эффективность лечения во многом зависит от глубины татуировки. Наиболее глубоко проникает в кожу тушь, менее глубоко — жженая резина. Труднее убрать штриховую татуировку (рисунок сплошь покрыт краской), легче — контурную, когда красящим веществом обведены только контуры рисунка.

Для удаления татуировки применяют физические, химические и хирургические методы, но все они вызывают повреждение кожи. Поэтому при выборе метода лечения врач решает, какой из них в данном случае оставит меньший след и будет наиболее подходящим с учетом состояния здоровья пациента.

Если красящее вещество задерживается в верхних слоях кожи, то такую татуировку удаляют методом обработки поверхностных слоев кожи различными фрезами, борами и дерматомами.

Самыми рациональными признаны два метода — с применением электродерматома и дермабразия (шлифование кожи с помощью фрез и боров с алмазным покрытием).

Электродерматомом удаляют яркую штриховую татуировку, занимающую обширные участки кожи тела и конечностей. После этой операции остаются большие дефекты кожи. При поверхностных ранах ограничиваются смазыванием 5% раствором перманганата калия до образования плотной корки.

Для лечения раневых дефектов средней глубины применяют биологические покрытия — фибринные, коллагеновые и другие пленки. В тех случаях, когда вместе с татуировкой удаляется кожа до подкожножирового слоя и образуются глубокие раны, делают пересадку кожи самого больного.

Шлифование применяют для снятия штрихово-контурных рисунков на руках и ногах, особенно кистях, пальцах. Этот метод почти бескровный, послеоперационное течение, как правило, легкое.

ЛИШЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКИХ ПРАВ

Эта крайняя мера наказания применяется в исключительных случаях. Никакой другой орган, кроме суда, не вправе выносить решение о лишении или ограничении родительских прав родителей по отношению к детям согласно ст. 59 КоБС РСФСР.

Родители могут быть лишены родительских прав только в тех случаях, когда установлено, что они уклоняются от выполнения своих обязанностей по воспитанию детей или злоупотребляют своими родительскими правами: жестоко обращаются с детьми, оказывают на них вредное влияние своим аморальным, антиобщественным поведением, а также если родители являются хроническими алкоголиками или наркоманами.

Под уклонением родителей от выполнения своих обязанностей следует понимать, что они (родители) не заботятся о нравственном воспитании детей, их физическом развитии, обучении, подготовке к полезному труду.

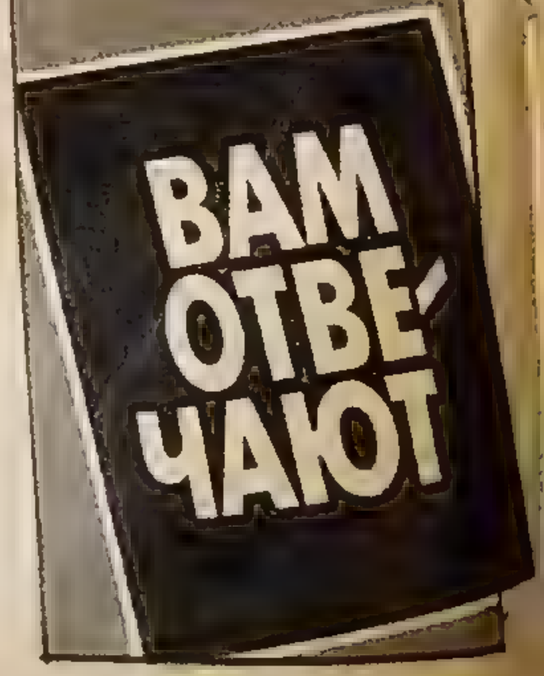
Злоупотребление родительскими правами выражается в том, что родители используют эти права в ущерб интересам своих детей, например, не пускают в школу. Жестокое обращение с детьми может проявляться в физическом или психическом насилии, применении недопустимых приемов воспитания.

Законодательство предусматривает лишение родительских прав и в тех случаях, когда родители являются хроническими алкоголиками. Народные суды рассматривают дела о лишении родительских прав хронических алкоголиков в порядке

1. Кандидат медицинских наук В. М. ЗЗРОХИН — Н. Павлову, Новосибирск.

2. Юрист Б. Л. КАБИН — А. Викторову, Свердловск.

3. Кандидат фармацевтических наук С. С. ЧАУСОВСКИЙ — Р. А. Волковой, Кострома.



2. «КТО РЕШАЕТ ВОПРОС О ЛИШЕНИИ РОДИТЕЛЬСКИХ ПРАВ?»

3. «НА ЧЕМ ОСНОВАНО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКИПИДАРА В МЕДИЦИНСКОЙ ПРАКТИКЕ?»

гражданского искового производства по заявлению государственных или общественных организаций (органы опеки и попечительства, дома ребенка, детские дома, школы-интернаты), одного из родителей или опекуна (попечителя) ребенка, а также по иску прокурора. Дела данной категории рассматриваются с обязательным участием прокурора.

Если народный суд принимает решение о лишении родительских прав, он обязан одновременно решить вопрос и о взыскании алиментов. Родители, к которым применена эта мера наказания, теряют все права, основанные на факте родства с ребенком, в отношении которого они были лишены родительских прав.

Законодательством предусмотрен и такой вид наказания, как ограничение в дееспособности лиц, злоупотребляющих спиртными напитками. Согласно ст. 25 Указа Президиума Верховного Совета РСФСР от 16 мая 1985 года «О мерах по усилению борьбы против пьянства и алкоголизма, искоренению самогоноварения», те, кто злоупотребляет спиртными напитками и ставит этим свою семью в тяжелое материальное положение, могут быть ограничены народным судом в дееспособности и над ними устанавливается попечительство.

Если человек в установленном порядке признан ограниченно дееспособным, то он может совершать сделки по распоряжению имуществом, получать заработную плату, пенсию, другие виды доходов и распоряжаться ими только с согласия попечителя, за исключением мелких бытовых сделок.

СКИПИДАР

Получают скипидар из живицы хвойных деревьев. После освобождения от воды и разных примесей из нее выделяют многокомпонентную смесь терпеновых углеводородов, которую и используют для приготовления скипидара, лаков, канифоли.

Скипидар — это бесцветная прозрачная жидкость с острым запахом, напоминающим хвойный. Он нерастворим в воде, но растворим в органических растворителях, легко окисляется на воздухе. Поэтому хранят его в тщательно укупоренных склянках темного стекла в защищенном от света месте.

Из скипидара получают многие вещества, применяемые в медицине, например, терпингидрат — отхаркивающее средство, камфару — стимулятор сердечной и дыхательной деятельности.

Идет скипидар на изготовление разнообразных душистых веществ, имитирующих запах розы, ландыша, фиалки, лаванды, липы и с успехом заменяющих дорогостоящие эфирные масла этих растений, широко используемые в парфюмерии.

Попадая на кожу, скипидар вызывает покраснение, чувство жжения, оказывает обезболивающее и антисептическое действие. На этих свойствах и основано использование его в медицинской практике. Скипидар входит в состав ряда мазей и сложных линиментов, которые втирают в кожу при артритах, артрозах, невралгиях, мышечной боли, люмбаго. Растирания мазью, содержащей скипидар, с последующим укутыванием назначают в начальных стадиях заболевания верхних дыхательных путей. Он применяется и как отхаркивающее средство в виде ингаляций.

Но пользоваться скипидаром надо осторожно и только по назначению врача, так как, воздействуя продолжительное время на кожу, он может вызвать образование пузырей. На центральную нервную систему скипидар действует возбуждающе. При наружном применении, а также вдыхании его паров могут возникнуть одышка, бессонница, беспокойство.

Коротко о разном

Можно ли избавиться от катаракты без операции?

В экспериментах на животных ученые ведут поиск консервативных методов лечения катаракты. Но пока наиболее эффективно хирургическое лечение этого заболевания глаз.

Обязательно ли девочкам-подросткам во время менструаций подмываться водой с марганцовкой?

Вовсе нет. Достаточно подмыться теплой водой с мылом.

Мой 15-летний сын по ночам мочится в постель. У какого врача его проконсультировать?

Прежде всего у невропатолога, поскольку недержание мочи в подростковом возрасте очень часто бывает проявлением невротических расстройств.

Слышал, что в аптеках можно купить сбор трав, успокаивающих нервы. Какие травы входят в этот сбор?

В седативный (успокаивающий) сбор входят листья мяты перечной — 2 части, листья трилистника водяного — 2 части, корневища с корнями валерианы — 1 часть, шишки хмеля — 1 часть. Из этих трав готовят отвар из расчета, который принимают по полстакана 3 раза в день.

ИЗ ИСТОРИИ МОСКОВСКИХ БОЛЬНИЦ

ЛЕКАРСКИЕ И ГОСПИТАЛЬНЫЕ ШКОЛЫ

П. В. ВЛАСОВ,
профессор

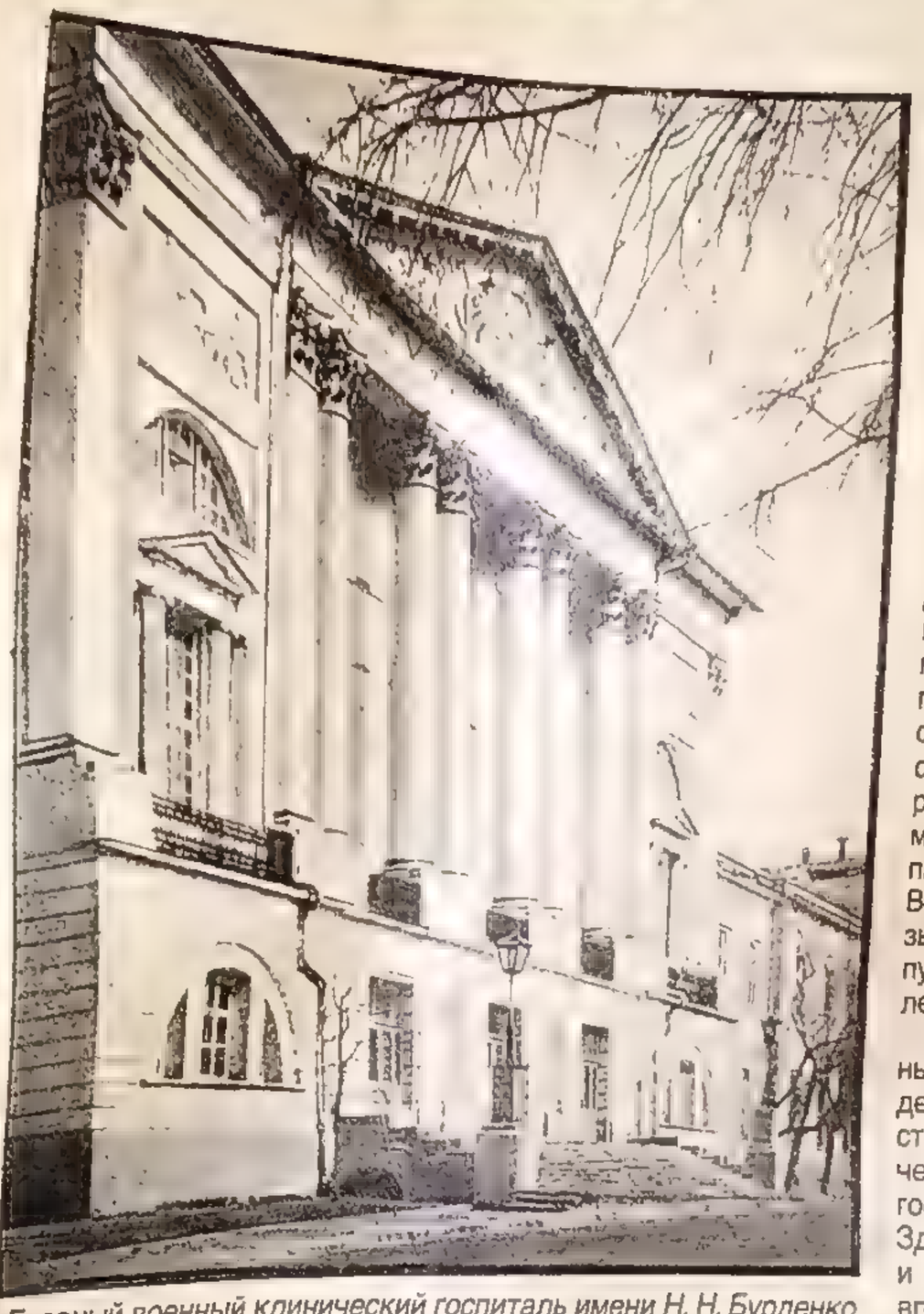
В середине XVII века в России остро стоял вопрос о подготовке национальных медицинских кадров. Приглашенные из-за рубежа врачи почти не знали русского языка, не всегда имели должную квалификацию, а платить им приходилось много.

В 1654 году при Стрелецком приказе была открыта костоправная школа, а в следующем году при Аптекарском приказе создана специальная лекарская школа, куда было набрано 30 учеников для изучения «лекарского, аптекарского, костоправного и иного дела».

В 1660 году состоялся первый ускоренный выпуск школы. Ее питомцы должны были зарекомендовать себя на самостоятельной лечебной работе, после чего Аптекарский приказ утверждал их в звании «русских лекарей».

В 1707 году в Москве был открыт госпиталь с лекарской школой. Авторы проекта — врач Н. Л. Бидлоо и архитектор И. П. Зарудный. Главный корпус был деревянным, двухэтажным, толландского типа с высокой кровлей. На первом этаже находились палаты для больных и анатомический театр, в верхнем — аптека, помещения для персонала и учащихся. Вспомогательные хозяйственные службы (поварня, пекарня и прочие) размещались в отдельных строениях. При госпитале были аптекарский огород для выращивания лекарственных растений и сад для прогулок больных.

В Госпитальной школе занимались 50 учеников, преимущественно из слушателей Славяно-греко-латинской академии. Методика подготовки врачей принципиально отличалась от схоластического обучения в средневековых университетах Западной Европы: русские врачи учились непосредственно у постели больного. В этом заключалась самобытность и преимущество отечественной системы медицинского образования.



Главный военный клинический госпиталь имени Н. Н. Бурденко.

В 1713 году состоялся первый выпуск лекарей, обучавшихся в школе при госпитале. Начатое дело развивалось, и по примеру Москвы подобные учреждения открываются в Петербурге, Кронштадте, Ревеле, Киеве, Екатеринбурге, Астрахани.

Судьба Московского госпиталя складывалась сложно. Недоброжелательно относились к начатому делу даже в высших правительственных сферах, где было много иностранцев. Не хватало средств, страшный урон наносили пожары. Так, в 1721 году пожар уничтожил госпиталь дотла. Восстановление здания закончилось лишь через 6 лет. Пожар 1737 года, опустошивший Москву, не обошел и госпиталь: сгорел анатомический театр, в огне погибли музейные экспонаты, инструменты, библиотека. Восстановлением занимался архитектор И. Ф. Мичурин, руководивший реконструкцией послепожарной Москвы.

Дошедший до наших дней архитектурный ансамбль госпиталя представляет собой результат строительной деятельности нескольких поколений. Самым старым является здание, расположенное вдоль Яузы. Оно возведено в конце первой половины XVIII столетия. Изображение госпиталя сохранилось на акварельном рисунке Н. Л. Бидлоо. Это типичное для своего времени здание в стиле петровского барокко с резко выступающим пятигранным центральным объемом, перекрытым высоким куполом с маленькой ротондой. Боковые объемы здания заканчиваются ризалитами. Центральный объем прорезан арочными окнами в два яруса. Фасады центрального объема и боковых ризалитов украшены колоннами в поэтажном членении. Здание дошло до наших дней в измененном виде. В конце XVIII — начале XIX века при строительстве новых корпусов в целях придания ансамблю стилевого единства старое здание госпиталя перестроено в стиле классицизма. В середине XVIII века госпиталь перешел в ведение Военной коллегии и стал называться Московским сухопутным генеральным госпиталем.

В годы правления Екатерины II на строительство и содержание больниц из государственной казны денег практически не отпускалось, и дела госпиталя пришли в упадок. Здания ветшали, разрушались и производили удручающее впечатление. С приходом к власти императора Павла положение изменилось. Возможно, к активности его побудило избрание Великим магистром ордена госпитальеров: положение, как говорится, обязывало. Началось строительство нового здания Московского госпиталя.

Автором проекта был архитектор И. В. Еготов. Главный корпус возведен в 1797—1802 годах. Однако достраивалась больница долго. В 1838 году четыре корпуса, сообщавшиеся прежде переходами, стали одним громадным зданием, которое охватывало в виде буквы П большой участок от реки Яузы до современной Госпитальной площади. Достраивал госпиталь архитектор Ф. М. Шестаков.

Продолжение на стр. 25.

Лекарственные растения

В. М. САЛО,
кандидат
фармацевтических наук

ДЯГИЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Дягиль лекарственный (Archangelica officinalis) — старинное лекарственное растение, особой популярностью пользовавшееся в средние века. В книге выдающегося русского врача Н. М. Максимовича-Амбодика «Врачебное веществословие, или описание целительных растений», изданной в 1785 году, указывается, что размоченный корень растения рекомендуется жевать страдающим цингой, а также для уничтожения «дурного запаха, изо рта исходящего». Весьма целебным считался дягилев корень при чуме, когда «не только беспрерывно во устах держа сей корень жуют, но еще и самый той уксус, в коем дягиль мочен был, часто нюхают, либо каждое утро на тощий желудок понемножку его испивают и сверх того сего же корня сухим порошком вне обсыпают все платье в том намерении, дабы не заразиться от чумного поветрия».

Дягиль, или дудник, лекарственный — мощное двухлетнее травянистое растение с толстым и внутри полым стеблем высотою до 2 метров. Листья дважды и трижды перисторассеченные, длиной до 80 сантиметров. Располагаются они на стебле в очередном порядке, имеют длинные черешки, которые у стебля расширяются, образуя влагалище. Мелкие, невзрачные зеленовато-желтые или зеленовато-белые цветки собраны в зонтиковидные соцветия. Они отличаются от соцветий других зонтичных тем, что имеют почти шаровидную форму. Подземная часть растения состоит из толстого корневища с многочисленными придаточными корнями, которые имеют приятный запах. Плод — двусемянка, распадающаяся на два полуплодика.

Цветет дягиль лекарственный в июне — августе, плоды созревают в июле — сентябре.

Район распространения дягиля охватывает лесную и лесостепную зоны европейской части СССР и Западной Сибири. Это влаголюбивое растение наиболее часто встречается по берегам рек, ручьев, озер, на пойменных лугах.

Дягиль лекарственный следует отличать от дягиля лесного, который в медицинской практике не применяется. Так, например, дягиль лекарственный имеет шаровидное соцветие, а у дягиля лесного оно плоское, щитовидное, на верхней части стебля имеются грани.

В корнях и корневищах дягиля содержится эфирное масло (до 1%), яблочная и ангеликовая кислоты, фитостерины, смола, горькие и дубильные вещества.

Отвар дягиля усиливает желчеотделение, секрецию желудочного и панкреатического сока, подавляет процессы брожения в кишечнике. Врачи рекомендуют его при функциональных расстройствах желудка и кишечника, в том числе при метеоризме, нарушениях моторной функции кишечника, при дискинезии желчных путей. Применяют препараты дягиля в качестве противовоспалительного и отхаркивающего средства при ларингитах, бронхитах, а также в качестве мочегонного и потогонного средства.

ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕЛЕЙ ЗАГОТАВЛИВАЮТ КОРНЕВИЩА С КОРНЯМИ, ПРИЧЕМ ОТ РАСТЕНИЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ — ОСЕНЬЮ (В СЕНТЯБРЕ — ОКТЯБРЕ), А ОТ РАСТЕНИЙ ВТОРОГО ГОДА — ВЕСНОЙ (В АПРЕЛЕ). КОРНЕВИЩА С КОРНЯМИ ВЫКАПЫВАЮТ, ОТРЯХИВАЮТ ОТ ЗЕМЛИ, ОБРЕЗАЮТ НАЗЕМНЫЕ ЧАСТИ, МОЮТ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ И РАЗРЕЗАЮТ ПОПЕРЕК. СУШИТЬ СЫРЬЕ МОЖНО НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ В ТЕНИ, В ХОРОШО ПРОВЕТРИВАЕМЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ ИЛИ В СУШИЛКАХ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 35—40°.

ИЗ КОРНЕЙ И КОРНЕВИЩ ГОТОВЯТ ОТВАР. ДЛЯ ЭТОГО ТРИ СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ ВЫСУШЕННОГО И ИЗМЕЛЬЧЕННОГО СЫРЬЯ КЛАДУТ В ЭМАЛИРОВАННУЮ ПОСУДУ, ЗАЛИВАЮТ СТАКАНОМ КИПЯТКА, ЗАКРЫВАЮТ КРЫШКОЙ И НАГРЕВАЮТ, ПЕРИОДИЧЕСКИ ПОМЕШИВАЯ, НА КИПЯЩЕЙ ВОДЯНОЙ БАНЕ 30 МИНУТ. ЗАТЕМ ОТВАР ОХЛАЖДАЮТ ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ 10 МИНУТ, ПРОЦЕЖИВАЮТ, ОСТАВШЕЕСЯ СЫРЬЕ ОТЖИМАЮТ И ПОЛУЧЕННЫЙ ОТВАР ДОЛИВАЮТ КИПЯЧЕНОЙ ВОДОЙ ДО ПОЛНОГО СТАКАНА.

ОТВАР ПРИНИМАЮТ ТЕПЛЫМ ПО 1/2 СТАКАНА 2—3 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ.

Рисунок А. ЮДИНА

Волшебная щеточка

Жили-были Миша и Маша.

Сегодня Миша грустный, у него зуб болит.

— А у меня зубы никогда не болят! — сказала Маша.

— У меня есть волшебная палочка, и поэтому мои зубы белые и крепкие, и никогда не болят.

— Покажи! — попросил Миша. И Маша ему показала вот что:

— Да это просто зубная щетка! — засмеялся Миша. — У меня точь-в-точь такая есть. Только я с ней не вожусь. Что тут интересного!

— А тебе потому неинтересно, что ты, наверно, не умеешь чистить зубы. Хочешь научу? Твоя мама, когда пол моет или комнату подметает, начинает откуда — с середины или с угла? — спросила она. — Ну, с угла, — проворчал Миша. — Ну и что? — А то, что с угла удобнее. И ты тоже начинай с угла, с боковых зубов. Сначала изнутри их почисть, а потом снаружи. Вверх-вниз. вверх-вниз щеточкой... Это ты стеночки зубов почистил. А надо еще верхушки. По ним щеткой води кругами или петельками, вот так. И Маша нарисовала смешную закорючку.

— А теперь смотри, как чистить передние зубы: между ними вечно застревает то кожура от яблока, то волоконце мяса, то крупица каши.

Чтобы все это выгрести, щеточку води вниз- вверх.

— Зачем? — спросил Миша.

— Сейчас увидишь! — Маша взяла расческу, продела между ее зубчиками кусочки ваты и стала водить по ней щеткой, взад- вперед.

Вата

клонилась вслед за щеточкой то влево, то вправо, но оставалась между зубчиками. Тогда Маша повела щеточку вверх-вниз, вверх-вниз — и от ваты следа не осталось.

— А чтобы еще и изнутри все выгрести, поверни щеточку вот так, стоймя.

По верхним зубам веди снизу вверх, по нижним — сверху вниз. А когда почистишь зубы, не забудь щеточку помыть, а потом намыль и поставь ее в стаканчик, вот так: пусть стоит прямо, как санитар на посту, и ждет, когда ты ее позовешь прогонять изо рта всяких микробов, от которых зубы портятся и болят.

С тех пор Миша чистит зубы каждое утро после завтрака и каждый вечер после ужина.

А ты?

Рисунки Л. ФИЛИППОВОЙ

Окончание. См. стр. 24.

Протяженные фасады огромного двухэтажного корпуса не кажутся монотонными за счет тонко продуманного чередования простых, лишенных декоративности антресольно повышенных ризалитов. Особенно живописен южный фасад, выходящий на Госпитальную улицу. Его центральный объем с парадным входом украшен лоджией с четырьмя парами колонн коринфского ордена, возвышающихся на высоком белокаменном цоколе, прорезанном крупными полуциркульными оконными проемами-люнетами. В обработке фасадов госпиталя лучковые окна являются доминирующим мотивом как дань ампирному направлению классицизма начала XIX века. Маленькие портики с треугольными фронтонами, вписанные в оконные проемы, лепные барельефы на античные темы, розеткообразные окна придают фасадам делового здания праздничную нарядность и торжественность.

Госпитальные школы в Москве и Петербурге как учреждения для подготовки врачей в России просуществовали до 1786 года. Затем они были отделены от госпиталя и стали называться Медико-хирургическими училищами, а в 1798 году преобразованы в Медико-хирургические академии.

Московский военный госпиталь свыше ста лет служил клинической базой первых в России высших медицинских школ. В его стенах наряду с Медико-хирургической академией начинал свою деятельность медицинский факультет Московского университета. Здесь работали М. Я. Мудров, Е. О. Мухин, И. Е. Дядьковский, В. А. Басов, Д. С. Самойлович, Н. А. Богораз, З. П. Соловьев, Н. Н. Бурденко и другие выдающиеся клиницисты и организаторы отечественного здравоохранения.

Первенец российской гражданской и военной медицины, ставший колыбелью высшего медицинского образования в России, госпиталь — ныне Главный военный клинический госпиталь имени Н. Н. Бурденко — и сегодня одно из крупнейших в стране медицинских учреждений, выполняющих большую лечебную, методическую и научную работу.

НТП И ЧЕЛОВЕК

У ВАС В ЦЕХЕ ТЕПЛО?

Н. А. БЕССОНОВА,
кандидат
медицинских наук

Этот вопрос праздным не назовешь. Ведь здоровье, самочувствие, работоспособность человека во многом определяются тепловым комфортом в помещении — дома, на работе, в транспорте.

Обычно о микроклимате в помещении судят по показаниям термометра. Возможно, для квартиры такой информации вполне достаточно. Однако это не единственный параметр. Тепловой обмен человека с внешней средой определяют и температура окружающих предметов, и скорость движения воздуха, и его влажность. Да и сам человек — источник тепла. При различных видах физической деятельности его организм выделяет от 50 до 400 ватт тепловой энергии, которая передается в окружающую среду.

Человеческий организм имеет прекрасную способность адаптироваться к изменениям температуры. Но его возможности не безграничны. И перегрев, и переохлаждение провоцируют развитие таких заболеваний, как радикулиты, невриты, миозиты. Наше народное хозяйство несет немалые экономические потери из-за временной нетрудоспособности работающих, обусловленной нередко неблагоприятными микроклиматическими условиями на производстве.

Чтобы нормализовать тепловую обстановку, в помещениях устанавливают различные вентиляторы, кондиционеры, радиаторы, конвекторы. Но и с их помощью не удается избежать столь опасных для здоровья сквозняков, неравномерного прогрева, повышенной сухости, избыточной влажности.

Особенно актуальна проблема обогрева больших цеховых пролетов современных производств. С одной стороны, свет, простор, возможность наилучшим образом разместить оборудование, автоматические линии, с другой — практически невозможно традиционными способами создать действительно комфортный микроклимат. Решить проблему помогут, пожалуй, разработанные недавно Главмособлстроем в содружестве с учеными-гигиенистами системы лучистого обогрева.

Суть метода проста. Смесь продуктов сгорания от теплогенератора вместе с подогретым воздухом циркулирует по замкнутому контуру, образованному расположенными под потолком теплоизлучающими трубами (панелями). За счет направленного излучения (трубы сварные) изолированы специальным экраном), а также вторичной конвекции от нагретых поверхностей оборудования, пола происходит равномерный нагрев всей рабочей зоны.

Температуру воздуха в помещении нетрудно регулировать путем изменения режима работы генератора.

Более десяти лет вопросами лучистого отопления и лучисто-конвективного охлаждения помещений занимаются специалисты НИИ гигиены труда и профессиональных заболеваний АМН СССР и ЦНИИпромзданий Госстроя СССР. Как показала практика, эти системы наиболее эффективны в условиях металлургических производств. Там, где они применяются, растет производительность труда на участке, в цехе, снижается утомляемость операторов, работающих на пульте управления.

Лучистое отопление находит все большее применение в разных отраслях промышленности. Содружество врачей-гигиенистов с Красноярским филиалом института ВНИИстройдормаш позволило, например, решить проблему отопления кабин башенных кранов.

Планируется использовать системы лучистого отопления в домах усадебного типа под Тулой. Намечено строительство таких домов в Московской области. Осваивается подобное отопление в большепролетных зданиях предприятий Минавиапрома.

Руководители многих цехов по достоинству оценили этот направленный на улучшение условий труда, сохраняющий здоровье человека метод обогрева производственных помещений. Немаловажно, что он еще и экономически выгоден, ибо сберегает в сравнении с применяемыми ныне системами до 50% тепловой энергии. Если нет на предприятии теплогенератора, не беда. Ученые считают возможным подключить излучающие панели к котельным и ТЭЦ.

И все же не налажено самое главное — серийное производство излучающих панелей. Решение этой проблемы возможно на уровне Министерства монтажных и специальных строительных работ СССР, но оно пока не проявляет заинтересованности. Видимо, не понимают руководители отрасли, что от их медлительности страдают многие труженики, тот самый «человеческий фактор», значение которого подчеркивалось в документах XXVII съезда и июньского (1986 г.) Пленума ЦК КПСС.

Нервный, а может, невоспитанный

Ю. Б. ТАРНАВСКИЙ,
кандидат медицинских наук

Час пик, переполненный автобус. Тучный пожилой мужчина дремлет на заднем сиденье, поставив между коленями тяжелый портфель. Лицо покраснело, покрылось испариной, руки устало опущены. Но вот водитель объявляет остановку, и мужчина, вскочив, начинает пробираться к выходу, расталкивая пассажиров локтями.

— Проснулся! Раньше надо было думать!

Часто дыша и утирая лоб, он провожал взглядом уходящий автобус, в котором все еще не стихла перебранка. «Нервные все стали!», «Какие нервные? Просто хамство, невоспитанность!».

«Невоспитанный» и «нервный». Как часто эти как будто совершенно разные понятия служат оценкой одних и тех же поступков. И это не случайно. Ведь в минуты, когда мы, нервничая, теряем над собой контроль, обнажаются не лучшие стороны нашего характера и воспитания, а похвалиться хорошим характером или идеальным воспитанием могут, увы, немногие.

Разобраться, когда те или иные поступки связаны с расстройством нервной системы и требуют компетенции врача, а когда они не что иное, как издержки воспитания,— задача непростая. Вот потому и случается, что больной человек подчас приобретает незаслуженную репутацию невоспитанного, а невоспитанный пользуется нашей снисходительностью, потому что убедил всех вокруг, и прежде всего самого себя, что все это «от нервов».

Нервным человеком в обиходе называют раздражительного или бурно реагирующего на всякие события, то есть того, кто, как правило, выплескивает свои эмоции. Тех же, кто переживает случившееся в себе, считают спокойными, уравновешенными. Однако в обоих этих группах психоневролог найдет и своих пациентов, то есть людей с пограничными формами нервно-психических расстройств, и вполне здоровых людей.

Оба вида реагирования на травмирующие ситуации — «уход в себя» и «выброс вовне» — есть, в сущности, проявление двух типов нервной деятельности — тормозимого и возбудимого. Если человек не кричит на обидчика, не хлопает дверью кабинета начальника, получив незаслуженный, с его точки зрения, выговор, это еще не значит, что он ни на что не прореагировал. Более того, если бурно отреагировавший как бы «разрядился» и быстро остыл, то переживающий все в себе человек может мучительно и подолгу возвращаться мыслями к случившемуся, «переживая» без конца эпизод, малозначимый для другого.

Однако тормозимость и возбудимость — лишь два полюса психической деятельности, и к ним нельзя свести все многообразие человеческих реакций. Тем более что оба эти процесса не остаются неизменными, раз навсегда заданными.

Жизнь требует от нас постоянного самоконтроля. Перед нами почти на каждом шагу стоят невидимые светофоры, что-то разрешая, что-то запрещая, призывая к вниманию. Умение читать эти знаки меняется с возрастом, и потому то, что простительно ребенку, который еще только учится «стоять на красный свет», или старому человеку, у которого способность контролировать себя слабеет, непростительно в зрелом возрасте. Для зрелого человека вспышки раздражительности или периоды необоснованной мрачности — повод задуматься. И прежде всего над своим характером.

Что же такое характер? В сущности, это однобокость психической организации, писал известный русский психиатр П. Б. Ганнушкин, «ведь если бы мы имели под наблюдением человека с идеально нормальной психикой, ежели бы, конечно, таковой нашелся, то едва ли можно было говорить о наличии у него того или другого «характера».

У каждого из нас свои особенности, свой «психический горб». У одного — повышенная мнительность, у другого, наоборот, чрезмерная беспечность, у третьего — внушаемость или упрямство. И надо стараться так приспособить эту свою однобокость к складывающимся условиям, чтобы недостатки и слабости превращались бы в достоинства и силу. Не всем это удается в полной мере. А некоторым не удается вовсе. «Знай, сверчок, свой шесток» — советует таким людям народная мудрость. Да и жизнь сама порой подталкивает нас к нашему «шестку», стирая острые грани неадекватных притязаний и амбиций или, наоборот, побуждая к более активной деятельности.

Часто спрашивают: «Можно ли переделать характер?» Переделать характер нельзя, но можно научиться закрывать свою ахиллесову пяту. Для этого надо ее знать, то есть трезво оценивать себя.

Если вы чувствуете, что слишком многое вас раздражает, что по малейшему поводу готовы вспыхнуть, вспылить, имейте мужество признать, что это вас не украшает. И твердо решите измениться.

Рисунок А. ТЕРТЫШИА

ВОСПИТАННЫЙ ЧЕЛОВЕК НЕ ТОТ, КТО ПРАВИЛЬНО ДЕРЖИТ ВИЛКУ И НОЖ, А ТОТ, КТО УВАЖАЕТ И ПОНИМАЕТ ДРУГИХ, ИХ МНЕНИЯ, ПОСТУПКИ, МЫСЛИ, ЧУВСТВА. КТО НЕ ТОЛЬКО ПОМНИТ О

Прежде всего не стремитесь переделать всех окружающих людей на свой манер, так, чтобы вам было с ними легко и удобно. Подумайте сначала, легко ли им с вами? Удобно ли?

Трезвая самооценка — задача непростая. Еще труднее преодолевать свои недостатки. И очень хорошо, что сейчас во многих поликлиниках ведут прием психологи и психотерапевты. Не стесняйтесь обращаться к этим специалистам, они помогут вам разобраться в себе, занять правильную позицию по отношению к другим людям.

...Вернемся к сценке в автобусе, с которой мы начали разговор. Попробуйте поставить себя на место пожилого пассажира, понять его. Он, конечно, очень устал. Скорее всего у него повышенное артериальное давление (вспомните возраст, покрасневшее лицо). Может быть, у него голова разболелась, потому и прикрыл глаза, забылся... А тут объявляют нужную остановку, и к выходу он рвется, потому что иначе ему придется пешком идти назад, да еще с тяжелым портфелем.

Если вы представите себя на его месте, то непременно посочувствуете ему, у вас появится желание подвинуться, уступить ему дорогу. И вы даже порадуетесь за него, увидев, что он все-таки успел сойти на нужной остановке...

А та нерасторопная женщина с двумя чемоданами, из-за которой вы вчера не смогли войти в вагон метро? Когда двери раскрылись, она ринулась сначала на платформу, потом обратно...

Чем мысленно произносить ей вслед все, что вы о ней думаете, постарайтесь настроить свои мысли совсем на другое: как же трудно приходится приезжему человеку, не ориентирующемуся в большом городе!

Вот вы и позабыли маленькую неприятность, и нет у вас в душе того раздражения, которое так часто возникало в подобных ситуациях.

Эти приемы — разновидность разработанной еще Эпикуром «техники контрастирования» — далеко не новы. Более того, поиски положительных сторон отрицательного явления присущи всей нашей психической деятельности, бессознательно и сознательно обеспечивая нам то, что называется психологической защитой.

Не у всех людей эти защитные механизмы одинаково развиты. Слабость психологической защиты может быть обусловлена особенностями личности. Таков пессимист, неспособный увидеть вокруг себя ничего положительного, радующего глаз, болезненно застревающий на неприятных моментах жизни, прогнозирующий разные огорчения на будущее. Таков и чрезмерно уязвимый, робкий человек, о котором говорят, что его можно ранить лепестком розы, сложенным вдвое. И, конечно, в известном смысле их обоих можно назвать нервными. Но и у вполне здорового, уравновешенного человека могут временно ослабевать механизмы психологической защиты. Их ослабляют болезнь, переутомление, длительные стрессовые ситуации. Вот почему мы, устав на работе, можем «сорваться» на своих домашних, а после тяжело протекавшего гриппа ловим себя на излишней сентиментальности, когда грустная песня или вид играющих детей вдруг вызывают слезу. Психологическая защита ослабевает и с возрастом — отсюда мнительность, гневливость, обидчивость старых людей.

Но все эти процессы в значительной мере управляемы. Механизмы психологической защиты можно укреплять, можно конструировать новые. И пусть не покажется вам странным, но повысить собственную неуязвимость вы можете, стараясь тоньше, глубже входить в положение других людей. Лучше понимая другого, мы совершенствуем себя.

СВОИХ ПРАВАХ, НО И СЧИТАЕТСЯ С ПРАВАМИ ОКРУЖАЮЩИХ, И, НЕ РАЗДРАЖАЯСЬ ПО ПУСТЯКАМ, НЕ ВЫНУЖДАЕТ РАЗДРАЖАТЬСЯ И НЕРВНИЧАТЬ ДРУГИХ.

Лучший отдых — движение!

Фото С. ГУРАРИЯ

АЗБУКА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

М. А. САМСОНОВ,
член-корреспондент АМН СССР

В сохранении здоровья, предупреждении преждевременного старения и, наконец, в профилактике большинства болезней важную роль играет режим питания.

Наиболее физиологически обоснован 4—6-разовый прием пищи — завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, за 2 часа до сна стакан простокваши, кефира, яблоко или другие фрукты.

Завтрак должен составлять примерно 30% энергетической ценности суточного рациона, обед — 40%, а полдник, ужин и последний прием пищи, вместе взятые, — 30%. При таком режиме питания две трети поступающей с пищей энергии приходится на первую половину дня, когда человек физически более активен и его энерготраты максимальны. В ужин и перед сном надо есть мало и только те продукты, которые легко усваиваются и не вызывают большого функционального напряжения органов пищеварения. Это могут быть творог, кисломолочные продукты, овощные салаты, крупеники, запеканки, пудинги, овощи отварные, запеченные или тушеные.

Но так как между ужином и завтраком (с 19 часов до 8 часов) интервал велик, не забудьте воспользоваться нашим советом и съешьте за 2 часа до сна что-либо из фруктов или кисломолочных продуктов.

Как врач я могу вас заверить: многие мои пациенты были бы здоровы, если бы соблюдали режим питания. Они, как правило, ели не более двух раз в день — утром и после возвращения с работы. При этом в ужин они съедали преимущественно высококалорийные блюда в большом объеме, а поступающую с пищей энергию, естественно, невозможно было израсходовать, сидя у телевизора. И шла она на образование лишних запасов жира. Именно это во многом определило развитие у них не только ожирения, но и атеросклероза, ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии, сахарного диабета и многих других заболеваний.

Рациональное питание предусматривает и разнообразие блюд. Следует стараться расширять ассортимент продуктов, так как с каждым приемом пищи в организм должны поступать белки, жиры и углеводы, витамины и минеральные вещества в оптимальном соотношении. Именно при таких условиях их усвоение будет наиболее полным.

Как питаться пожилым и детям, полным и худым, почему необходимо ежедневно есть овощи и фрукты, как приготовить вкусные, но малокалорийные блюда?

Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в материалах новой рубрики. Если у вас возникнут вопросы, пишите нам, указывая на конверте: в рубрику «Азбука рационального питания».

РАЗВЛЕЧЕНИЕ НЕ БЕЗ ПОЛЬЗЫ

НОВАЯ РЕДАКЦИЯ

С 1 января 1987 года в нашей стране вступает в силу новая редакция Правил дорожного движения, в которой учтены новые требования времени — еще более упорядочить взаимоотношения как внутри транспортного потока, так и между автомобилем и пешеходом. А это будет способствовать уменьшению числа ЧП на дорогах, предотвращению тяжелых травм, а нередко и трагедий.

Проект документа широко обсуждался во многих учреждениях и ведомствах, и в том числе в Минздраве СССР. Учтены при подготовке проекта предложения граждан и различных организаций.

В Правила дорожного движения введен новый самостоятельный раздел терминологии; это сделано для того, чтобы и водители, и пешеходы, и сотрудники ГАИ однозначно понимали требования правил.

В соответствии с действовавшими до последнего времени положениями, например, понятие «разделительная полоса» можно было трактовать по-разному, в результате возникали конфликтные ситуации. «Разделительная полоса» — в новой редакции Правил трактуется как «конструктивный элемент дороги, разделяющий смежные проезжие части и не предназначенный для движения или остановки транспортных средств». «Обгон» — это понятие теперь означает:

М Не в карман

Стремление к неформальному общению заложено в самой природе человека. Для этого у нас есть прекрасный посредник — игры. Мы познакомим вас, уважаемые читатели, с некоторыми из них.

Сделать нашу речь более выразительной, придать ей новые оттенки и краски помогут игры в слова. Играющих может быть сколько угодно. Не забудьте и то, что в этих играх под «словом» подразумевается имя существительное нарицательное в единственном числе в именительном падеже. Итак, попробуйте!

СКВОЗНАЯ БУКВА. Условимся считать какую-нибудь букву сквозной, например букву «н». Теперь начнем писать (в столбик) слова из пяти букв, в которых на третьем месте стоит «н».

Например, пенка, банка, лента и т. д. Выигрывает тот, кто за 5 минут напишет больше слов.

ЛЕСЕНКА. Запишите на листке какую-нибудь букву. Например, «Д». Под ней нужно написать слово из двух букв, затем из трех, четырех и более. Все они должны начинаться на «Д».

Пример. Д
До
Дом
Двор
Дверь
Дорога...

Выигрывает тот, кто за 10 минут построит самую высокую лесенку. (Поскольку слов из двух букв мало, начинать можно со слова, состоящего из трех букв).

ТЕЛЕГРАММА. Назовите любое слово, в котором нет букв й, ы, ь, ъ. Например, ВНУЧКА. Теперь каждый из играющих должен составить телеграмму, каждое слово которой начинается одной из букв названного слова (обязательно в том же порядке). Из слова «внучка» можно составить, например, такие телеграммы: «Выезжаю Новгород утренним чайник купила Анна» или «Вчера найден утерянный чемодан Калитан Авдеев».

Побеждает тот, кто за 10 минут придумает самый остроумный текст.

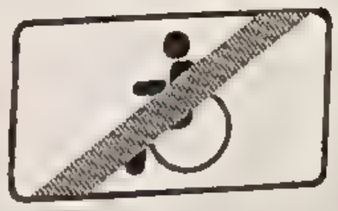
КАК ИЗ МУХИ СДЕЛАТЬ СЛОНА. Немало слов отличается друг от друга одной буквой. Например: мука — рука — река — репа. Последовательно превращая одно слово в другое, можно подобрать забавные смысловые комбинации. Например, кошку превратить в мышку (кошка — мошка — мышка).

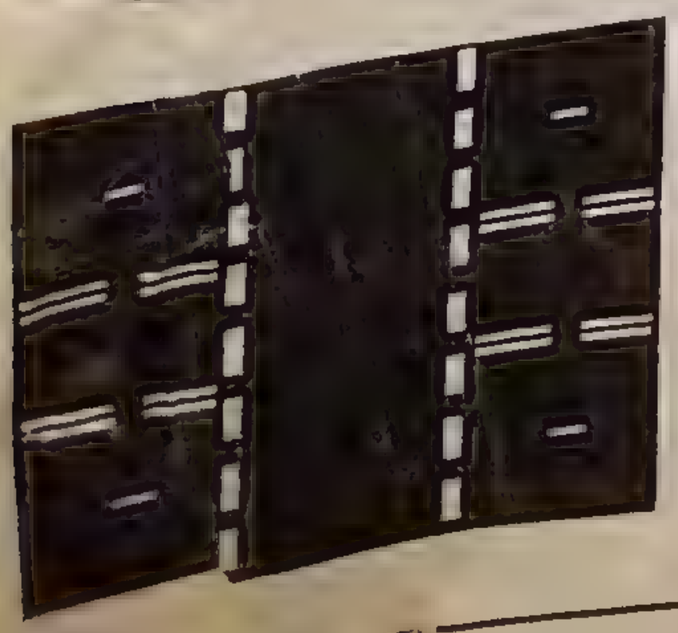
Попробуйте сами, заменяя, добавляя или убирая только одну букву, превратить
миг — в час
час — в год
ночь — в день
рожь — в муку

Ответы будут опубликованы в следующем номере журнала.

З. ВЕСЕЛАЯ

ПРАВИЛ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ





«опережение одного или нескольких транспортных средств, связанное с выездом на полосу (сторону проезжей части), по которой осуществляется встречное движение, и последующим возвращением на ранее занимаемую полосу (сторону проезжей части). Опережение при параллельном движении по соседним полосам и при маневрировании в пределах проезжей части, предназначенной для движения только в одном направлении, не рассматривается как обгон».

Вводятся новые дорожные знаки. Допустим, возникла опасная ситуация. Чтобы предупредить об этом водителей, в каждой дежурной машине ГАИ будет переносной знак «опасность», который сразу же установят в нужном месте. Для того чтобы проинформировать водителя, что данное ограничение вводится только в период дождливой погоды, устанавливается знак «влажное покрытие».

Новый раздел правил «Обеспечение безопасности дорожного движения» регламентирует ряд вопросов, вытекающих из требований Указа Президиума Верховного Совета СССР от 15 марта 1983 года «Об административной ответственности за нарушение правил дорожного движения» и ряда других законодательных актов, и определяет обязанности должностных лиц, ответственных за предупреждение аварийности на автотранспорте.

Несколько уменьшено количество запретов. Это относится, в частности, к движению автомобилей по трамвайным путям. Если раньше водитель, приближаясь к перекрестку и намереваясь пересечь его, обязан был съехать с трамвайных путей, то теперь это необязательно. Сделаны и другие уточнения, которые призваны повысить пропускную способность улиц и дорог, уменьшить расход топлива и загрязнение окружающей среды.

В новой редакции Правил предусмотрены ситуации, когда за рулем автомобиля находится инвалид войны и труда. В частности, некоторые дорожные знаки снабжены дополнительными табличками, которые указывают, где и как удобнее двигаться или остановиться такому водителю.

Изменится дорожная разметка. На регулируемых перекрестках, например, традиционную «зебру» заменит пунктирная линия, нанесенная поперек дороги и ограничивающая зону перехода.

Под одной обложкой с Правилами дорожного движения будет напечатан текст действующего законодательства об административной и уголовной ответственности за нарушения установленного порядка дорожного движения.

И еще одна деталь: перезкзаменовка водителей в связи с введением новой редакции Правил производиться не будет.

С. П. ЯБЛОЧКИН,
сотрудник Главного управления ГАИ МВД СССР

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

ФОТООБВИНЕНИЕ

А ВОТ ЭТОГО, МАМА, ДЕЛАТЬ НЕ НАДО!

Слизистая оболочка нашего горла весьма чувствительна к воздействию критических температур, как высоких, так и низких. И может воспалиться, если зимой, например, есть мороженое на улице. Именно поэтому и взрослым, и детям в холодное время года мороженое лучше есть только дома, и после того, как оно слегка оттает.

Фото А. ГУРАРИЯ

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА

В холодное время года повышается заболеваемость острыми респираторными вирусными инфекциями, в том числе гриппом. Предупредить распространение этих инфекций можно, соблюдая совсем несложные правила.

1. Чаще проветривайте помещение дома и на производстве: это будет способствовать снижению концентрации вирусов в воздухе. Но в то же время старайтесь не переохлаждаться, так как переохлаждение ослабляет защитные силы организма и он становится более уязвимым для вирусной инфекции.
2. Если все же вы заболели и появились насморк, кашель, головная боль, общее недомогание, повысилась температура тела,— ложитесь в постель и вызывайте врача на дом. Недопустимо ходить в таком состоянии на работу, бывать в общественных местах: кинотеатрах, театрах, библиотеках,— чтобы не подвергать опасности заражения многих людей, а себя уберечь от возможных осложнений. В городском транспорте, в магазине, в поликлинике, чихая и кашляя, прикрывайте нос и рот чистым носовым платком, сложенным вдвое. Для этого запаситесь несколькими платками.
3. В случае, если заболел гриппом кто-либо из вашей семьи, примите строгие меры профилактики. Поместите больного в отдельную комнату или отгородите его кровать, выделите ему отдельную посуду, полотенце. Ухаживая за больным, не забывайте надевать на рот и нос маску из четырех слоев марли. Ежедневно стирайте ее и проглаживайте.
4. Старайтесь полноценно питаться, разнообразьте свой стол овощами и фруктами, богатыми витаминами, ешьте лук и чеснок, содержащие фитонциды.

Г. Ф. ЛАЗИКОВА,
главный эпидемиолог отдела профилактики воздушно-капельных инфекций Главного управления карантинных инфекций Минздрава СССР

ГОРЧИЧНИКИ ПОМОГАЮТ НЕ ВСЕМ

Горчичники — старое, испытанное средство, которое помогает нам избавиться от кашля, снять боль в области сердца, спазм сосудов при высоком артериальном давлении, боль при межреберной невралгии.

Однако у некоторых людей, страдающих хроническим бронхитом, бронхиальной астмой горчичники могут стать причиной усиления кашля и даже спровоцировать приступы удушья.

Это бывает потому, что при смачивании горчичника появляется резкий запах горчичного масла, которое раздражает обладающие повышенной чувствительностью трахеобронхиальные рецепторы.

Таким больным лучше воспользоваться перцовым пластырем или сделать согревающий компресс.

Л. Н. МАКСИМОВА,
кандидат медицинских наук

ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НЕТ!

Стоит некоторым людям переохладиться, как на следующий день у них появляются насморк, кашель, охриплость голоса, может подняться температура. Свое недомогание они считают «простудным» заболеванием.

Но такого заболевания не существует. У людей с различными хроническими воспалительными заболеваниями носоглотки, бронхов, легких, которые вызваны уже имеющимися в организме микробами и вирусами, под влиянием переохлаждения происходит обострение хронического процесса за счет усиления собственной (эндогенной) инфекции — стрептококковой, стафилококковой, пневмококковой, аденовирусной и других. И они легко заболевают, порой даже не заражаясь вирусами извне.

Не все люди заболевают и при попадании в их организм вирусов гриппа, парагриппа, аденовирусов и других микроорганизмов. Большинство остаются здоровыми, поскольку заболеет человек или не заболеет зависит и от степени сопротивляемости организма, выраженности его специфической и неспецифической защиты. Если такая защита отсутствует, если сопротивляемость снижена, вероятность заболевания увеличивается. Одним из факторов снижающих сопротивляемость организма, и является переохлаждение.

Л. Д. КНЯЗЕВ,
кандидат медицинских наук

ЭТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ КАЖДЫЙ

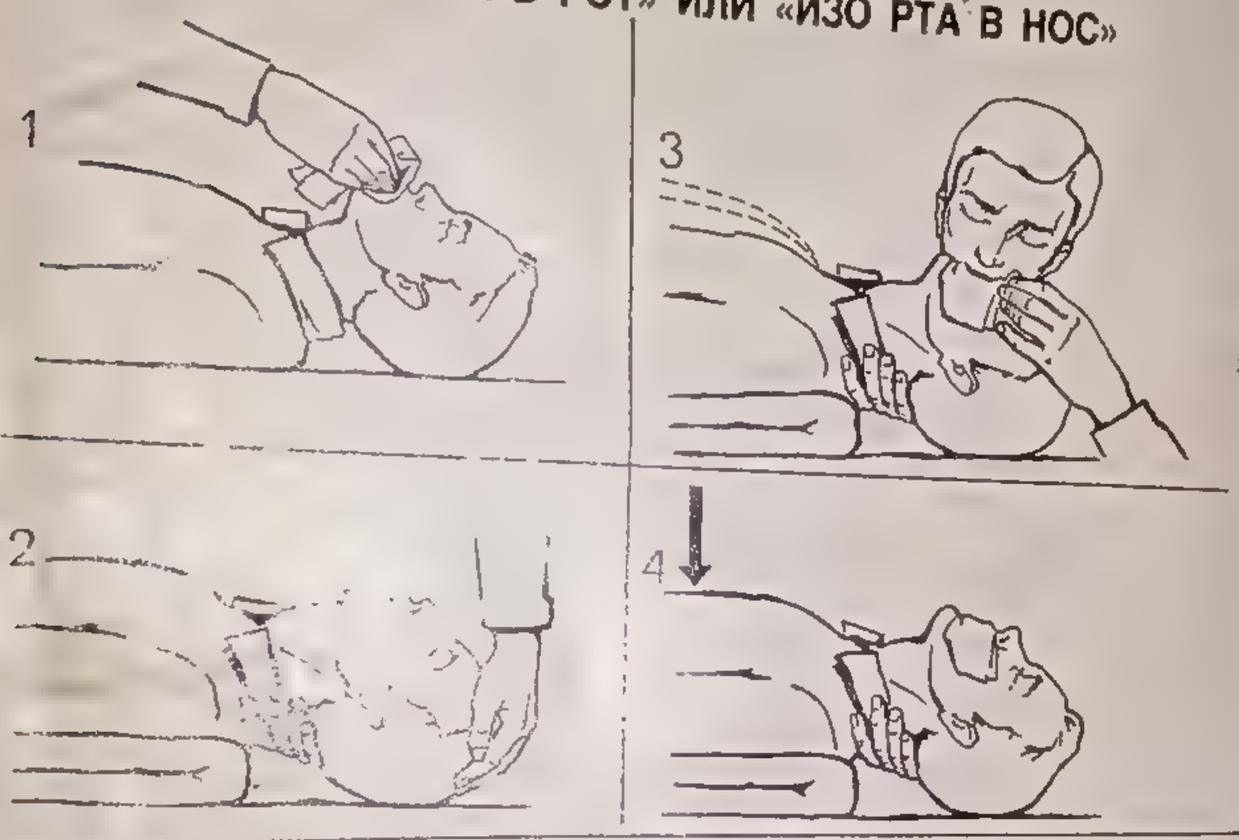
ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ И ЗАКРЫТЫЙ МАССАЖ СЕРДЦА

Р. Н. ЛЕБЕДЕВА,
профессор

А. А. ЕРЕМЕНКО,
кандидат медицинских наук

Современные методы сердечно-легочной реанимации может применять каждый, кто их изучит, в любой обстановке и без специального оборудования. Если приемами реанимации на доврачебном этапе, то есть до прибытия «Скорой помощи», будет владеть как можно больше людей, удастся спасти тысячи жизней.

ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ СПОСОБОМ «ИЗО РТА В РОТ» ИЛИ «ИЗО РТА В НОС»

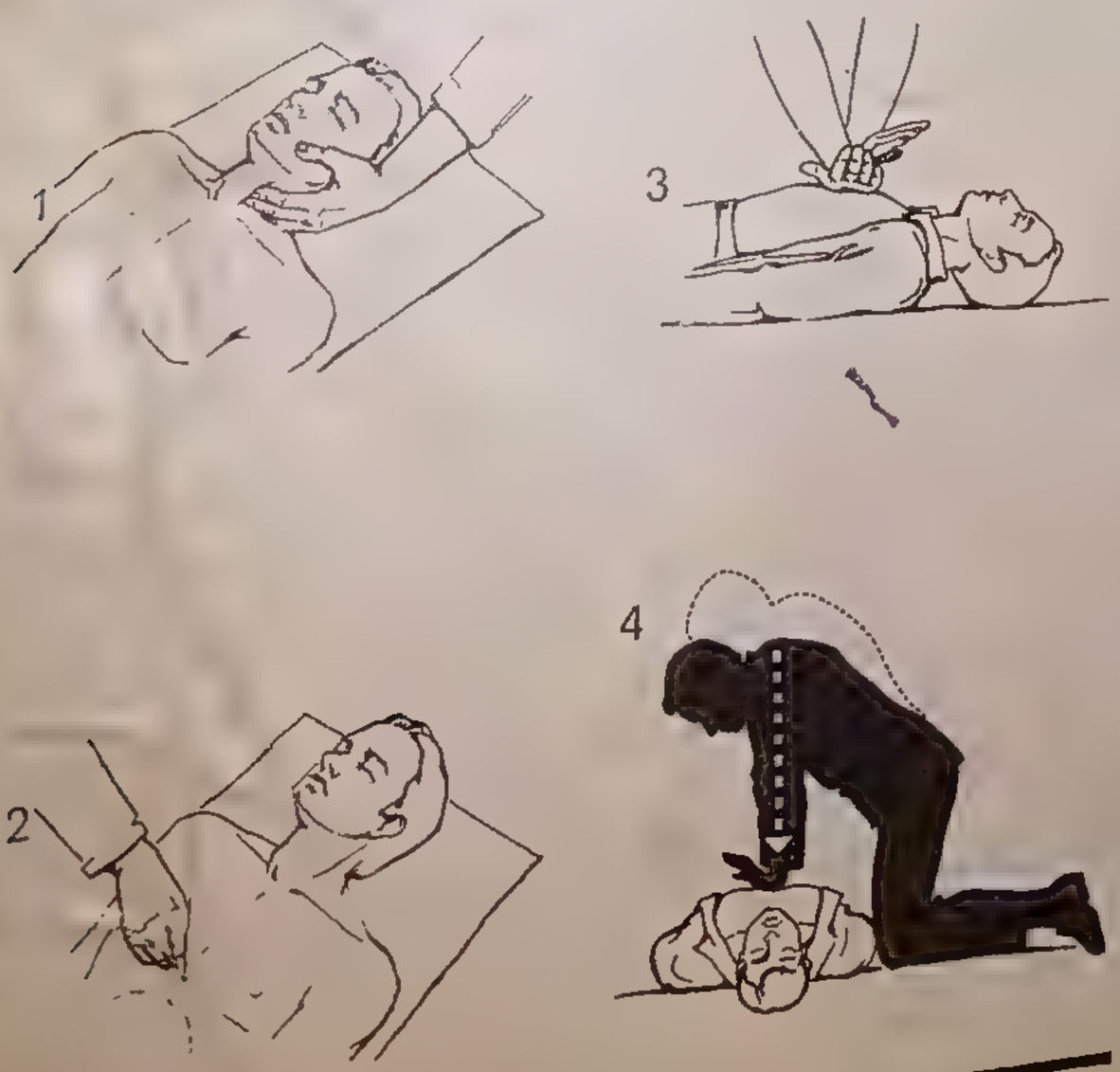


Быстро откройте пострадавшему рот и, если там есть жидкость, слизь, кровь, инородные тела, удалите их пальцем, обернутым носовым платком или марлей. Выньте съемные зубные протезы и, уложив пострадавшего на спину, максимально запрокиньте его голову, чтобы язык не закрывал гортань. Для этого подложите одну свою руку ему под шею, а другую — на лоб.

Зажмите ноздри пострадавшего, глубоко вдохните и, охватив губами его рот, сделайте максимальный выдох. Если открыть рот пострадавшему не удалось, можно проводить дыхание «изо рта в нос», то есть вдувать ему воздух через нос.

Первые 5—10 вдуваний сделайте быстро (за 20—30 секунд), следующие — со скоростью 12—15 вдуваний в минуту до появления самостоятельного дыхания. Следите за движениями грудной клетки пострадавшего: если после вашего выдоха в рот или нос его грудная клетка поднялась, значит, дыхательные пути проходимы и искусственное дыхание вы делаете правильно.

ЗАКРЫТЫЙ МАССАЖ СЕРДЦА



После того, как вы убедились, что пульс на сонной артерии отсутствует, приступайте к закрытому массажу сердца.

Расположившись сбоку от пострадавшего, определите точку на два пальца выше нижнего края грудины.

Наложите на нее ладонь одной руки, а ладонь другой — на тыльную поверхность первой. Надавливание на грудину следует проводить основанием ладони, а не всей ладонью, высоко приподняв пальцы рук.

Толчками надавливайте на грудину с частотой 60—80 раз в минуту.

Если реанимацию проводит один человек, он должен делать на два быстрых вдувания 15 надавливаний на грудину. Если двое — одно вдувание и 5 надавливаний.

Детям до 5 лет вдувание воздуха следует производить одновременно и в рот, и в нос.

Массаж сердца детям первого года жизни делают, надавливая с частотой 100—120 раз в минуту на грудину кончиками указательного и среднего пальца или большими пальцами обеих рук, обхватив туловище остальными пальцами; детям старшего возраста — основанием ладони одной руки, с частотой 80—120 раз в минуту.

С большой осторожностью следует делать закрытый массаж сердца людям пожилого возраста из-за опасности перелома у них ребер и грудины.

Реанимацию нельзя прекращать до появления пульса и самостоятельного дыхания или до прибытия «скорой».

Ежемесячный
научно-популярный журнал
министерств
здравоохранения СССР и РСФСР

МОСКВА
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС
«ПРАВДА»

Основан 1 января 1955 г.

Здоровье

1987 1 (385)

Главный редактор
М. Д. ПИРАДОВА

Редакционная коллегия:
В. В. АДУШКИНА
(ответственный секретарь),
М. Е. ВАРТАНЯН,
О. К. ГАВРИЛОВ,
В. А. ГАЛКИН,
А. П. ГОЛИКОВ,
С. М. ГРОМБАХ,
Г. Н. КАССИЛЬ,
Г. И. КОСИЦКИЙ,
М. И. КУЗИН,
В. А. ЛЮСОВ,
Н. М. МУХАРЛЯМОВ,
Д. С. ОРЛОВА,
М. А. ОСТРОВСКИЙ,
Н. М. ПОБЕДИНСКИЙ,
В. Ф. ПОПОВ,
А. С. ПЬЯНОВ,
Н. И. РУСАК,
В. С. САВЕЛЬЕВ,
А. Г. САФОНОВ
(зам. главного редактора),
В. А. СИЛУЯНОВА,
М. Я. СТУДЕНИКИН,
М. Е. СУХАРЕВА,
Е. В. ТЕРЕХОВ
(главный художник),
Т. В. ФЕДОРОВА
(зам. главного редактора),
А. П. ШИЦКОВА.

Адрес редакции:
101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14.

Телефоны:
212-24-90; 251-44-34;
251-20-06; 212-24-17;
250-24-56; 251-94-49.

Перепечатка разрешается
со ссылкой
на журнал «Здоровье».
Рукописи не возвращаются.

Сдано в набор 20.11.86.
Подписано к печати 02.12.86. А 02070.
Формат 60×90 1/8. Глубокая печать.
Усл. печ. л. 4,50. Уч.-изд. л. 7,58.
Усл. кр.-отт. 7,75.
Тираж 16 700 000 экз.
(1-й завод: 1—8 700 000 экз.).
Изд. № 53. Заказ № 4103.

Ордена Ленина и ордена Октябрьской
Революции типография имени В. И. Ленина
издательства ЦК КПСС «Правда».
125865. ГСП, Москва, А-137,
улица «Правды», 24.

© Издательство
ЦК КПСС «Правда».
«Здоровье», 1986.

СОДЕРЖАНИЕ

70 лет Великого Октября
1 СОВЕТСКАЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ НАУКА
Г. Н. Сердюковская

Наше здоровье — в наших руках
5 БОЛЕТЬ ИЛИ НЕ БОЛЕТЬ?
Н. М. Мухарлямов

Размышления публициста
6 ЗАМЕТКИ НА САЛФЕТКЕ
Валентин Сергеев

На ВДНХ СССР
8 12 000 НОВИНОК
Т. Ефимова

Разрушители нашего организма
9 ПО СЛЕДУ ДЫМЯЩЕЙ СИГАРЕТЫ
А. В. Прохоров

Врач разъясняет...
12 КЕМ РИСКУЕТЕ?
И. Р. Зак

14 «ПЕТЛЯ ПАЛАЧА»
М. П. Корженкова

16 ТЕМ, У КОГО УДАЛЕНЫ «КОСТОЧКИ»
М. Б. Цыкунов

20 О ЧЕМ МОГУТ РАССКАЗАТЬ НОГТИ
Д. К. Бранта

21 ГРУДНОЙ РАДИКУЛИТ
Д. Г. Саидбегов

18 СПРАВОЧНОЕ БЮРО «ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

22 ПОЧТА ОДНОГО ДНЯ

Из истории московских больниц
24 ЛЕКАРСКИЕ И ГОСПИТАЛЬНЫЕ ШКОЛЫ
П. В. Власов

НТП и человек
25 У ВАС В ЦЕХЕ ТЕПЛО?
Н. А. Бессонова

Лекарственные растения
III ДЯГИЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ
В. М. Сало

Расти здоровым, малыш!
IV ВОЛШЕБНАЯ ЩЕТОЧКА

Наше здоровье — в наших руках
26 НЕРВНЫЙ, А МОЖЕТ НЕВОСПИТАННЫЙ
Ю. Б. Тарнавский

28 АЗБУКА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
М. А. Самсонов

28 НОВАЯ РЕДАКЦИЯ ПРАВИЛ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ
С. П. Яблочкин

Развлечение не без пользы
28 ЗА СЛОВОМ НЕ В КАРМАН
З. Веселая

Это должен знать каждый
30 КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА
Г. Ф. Лазикова

ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НЕТ
Л. Д. Князева

ГОРЧИЧНИКИ ПОМОГАЮТ НЕ ВСЕМ
Л. Н. Максимова

Это должен уметь каждый
31 ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ И ЗАКРЫТЫЙ МАССАЖ СЕРДЦА
Р. Н. Лебедева, А. А. Еременко

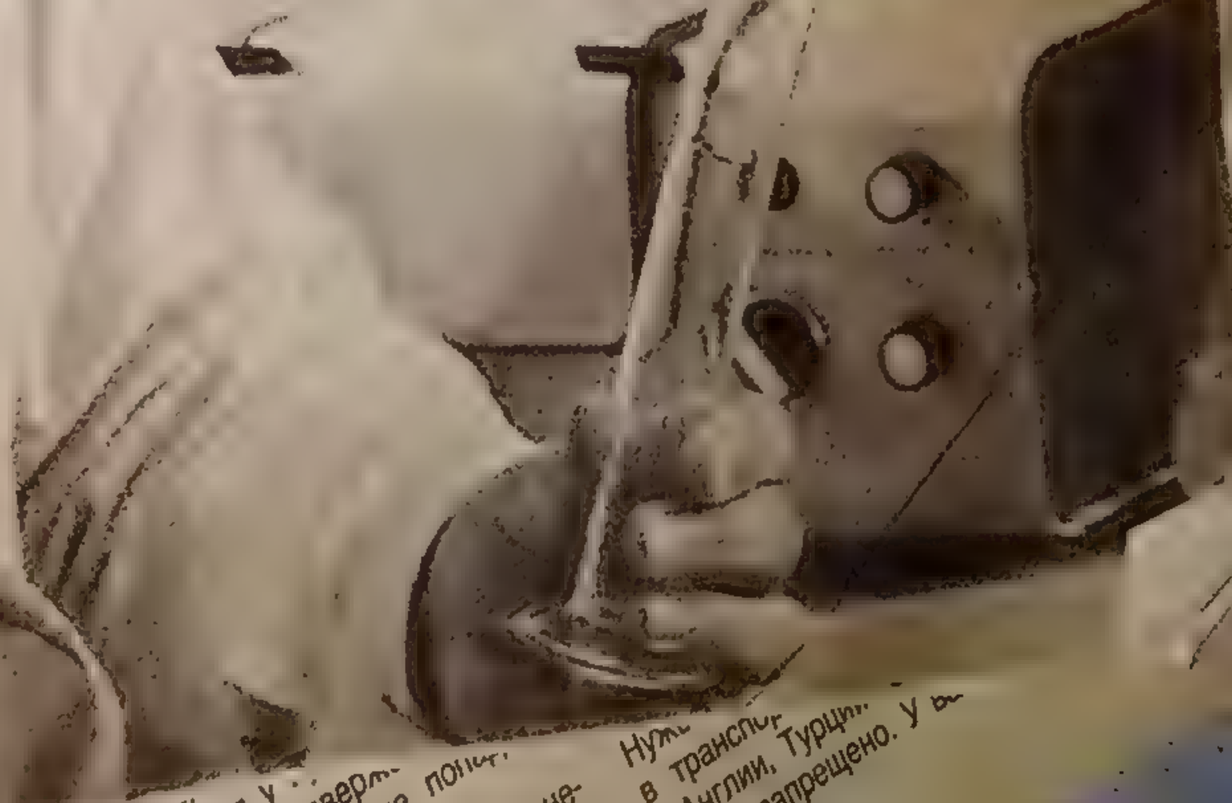
На первой странице обложки фото М. Вылегжанина.

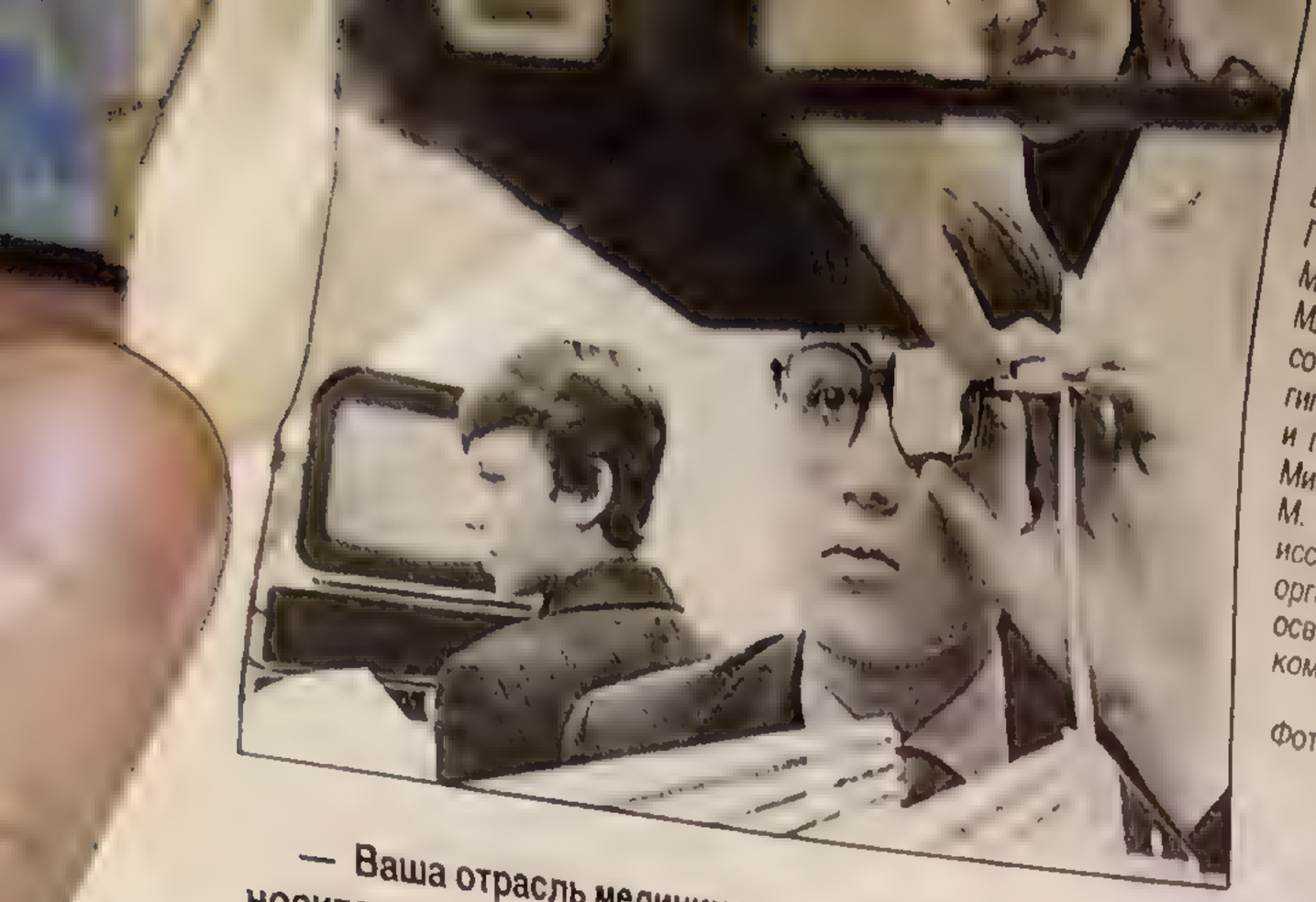
На четвертой странице обложки рисунок А. Тертыша.

СОВЕТСКАЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ НАУКА

Гигиена — область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека. В разработанных XXVII съездом КПСС планах революционного развития страны главная ставка сделана, как известно, на использование безграничных возможностей человеческого фактора, на творчество людей, вдохновляемое высокими коммунистическими идеалами. В этой связи неизмеримо возрастают задачи отечественной гигиены, еще более весомым должен стать ее вклад в реализацию стратегии ускорения.

Какой путь прошла отечественная гигиеническая наука за 70 лет? Что дала она народу? Какие проблемы решают сейчас ученые и каковы их планы? Об этом наш специальный корреспондент А. Л. ЧЕРНЯХОВСКИЙ беседует с председателем правления Всесоюзного научного общества гигиенистов и санитарных врачей академиком АМН СССР Г. Н. СЕРДЮКОВСКОЙ.





На уроке математики в школе № 169 Гагаринского района Москвы. Младший научный сотрудник НИИ гигиены детей и подростков Минздрава СССР М. И. Степанова исследует функции органа зрения детей, осваивающих компьютерную технику.

Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

— Ваша отрасль медицинских знаний относится к числу наиболее древних, она родилась и развивалась вместе с рождением и развитием человечества, ее история в какой-то мере отражение этого многовекового процесса. Не так ли?

— Скорее и отражение, и двигатель. Когда наш далекий пращур догадался набросить на себя звериную шкуру и укрыться от дождя и ветра в пещере, он совершил свой первый гигиенический шаг. И потом, в процессе тысячелетней эволюции, опыт, практика властно учили людей тому, как им противостоять суровым внешним условиям и выжить. Только во второй половине XIX столетия из обильного кладезя мудрости, которую с превеликим трудом и ценой неисчислимых потерь накопило человечество, наконец-то выросла, выкристаллизовалась гигиеническая наука.

Основоположниками советской гигиенической науки были А. П. Доброславин и Ф. Ф. Эрисман. Ученые нескольких поколений, среди них Н. Ф. Гамалея, Л. В. Громашевский, А. В. Мольков, А. Н. Сысин, А. А. Летавет, Ф. Г. Кротков, немало сделали для прогресса этой важнейшей отрасли знания.

Однако в условиях царской России при почти всеобщей неграмотности, нищете, бесправии народа энтузиасты гигиены мало чего могли достичь. Ежегодно в стране умирало около 1 миллиона человек от эпидемических заболеваний и почти 2 миллиона детей в возрасте до года — каждый четвертый из числа родившихся. Вот какова печальная «точка отсчета» завоеваний советской гигиены...

— Фундаментом ее дальнейшего развития стали, как известно, ленинские идеи об общественном здоровье.

— Серия исторических ленинских декретов тех памятных дней подняла проблемы здравоохранения до уровня общегосударственных, общенародных задач. Этого властно требовала и сложившаяся тогда грозная обстановка — в стране свирепствовали сыпной и возвратный тифы, много жизней уносили холера, малярия, испанка. С трибуны VIII Всероссийской конференции РКП(б) и VII Всероссийского съезда Советов в декабре 1919 года В. И. Ленин говорил о величайшей опасности распространения сыпняка, назвал его надвигающимся на страну «бичом». Не пряча горькой правды за туманом округлых фраз, Владимир Ильич горячо призывал: «Товарищи, все внимание этому вопросу. Или вши победят социализм, или социализм победит вшей». И уже тогда на знамени советского здравоохранения было начертано емкое, обязывающее слово: профилактика.

Нарком здравоохранения Н. А. Семашко разъяснял, что профилактику надо понимать не узко, как ведомственную задачу органов здравоохранения, а широко и глубоко, как заботу государства об укреплении здоровья советского народа. «Сотрудничество представителей науки и рабочих,— пророчески говорил В. И. Ленин на II Всероссийском съезде работников медико-санитарного труда,— только такое сотрудничество будет в состоянии уничтожить весь гнет нищеты, болезней, грязи».

Для гигиенистов все это означало высокую обязанность научно обосновать, какими должны быть труд, быт, питание, отдых широчайших народных масс, их жилища, города, воздух, вода, почва, и настойчиво бороться за внедрение в жизнь прогрессивных гигиенических норм. Социальная гигиена стала теоретической основой организации советского здравоохранения, указывающей, что добиться высоких целей можно, лишь превратив профилактику в инструмент целенаправленной деятельности всего общества, сформировав идеологию здоровья, потребность самих людей вести здоровый образ жизни, повысив культуру их труда, быта, поведения, межличностных отношений. Надо было показать миллионам и миллионам людей красоту и пользу физического и психического здоровья.

— Семь десятилетий — срок, конечно, очень короткий для медлительной истории,

Здоровье 1 1987
ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ

70 ЛЕТ ВЕЛИКОГО ОКТЯБРЯ

«МОЖЕТ БЫТЬ, НАИБОЛЕЕ ГЛУБОКИЙ СЛЕД ВО ВСЕЙ НАШЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЛАДИМИР ИЛЬИЧ ОСТАВИЛ В ОБЛАСТИ САНИТАРИИ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ. ВСЕ НАШИ ОСНОВНЫЕ САНИТАРНЫЕ ДЕКРЕТЫ — ВПЛОТЬ ДО ПОСЛЕДНЕГО, О САНИТАРНЫХ ОРГАНАХ РЕСПУБЛИКИ, ПРОРАБАТЫВАЛИСЬ МНОЮ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО С НИМ И ПРОВОДИЛИСЬ ПРИ ЕГО ГОРЯЧЕЙ ПОДДЕРЖКЕ».

Н. А. Семашко

Сотрудники санитарно-промышленной лаборатории завода «Знамя революции» Ковалькова Л. В. и Карабанова Е. А. проводят измерения уровня шума на участке станков с числовым программным управлением.

Врач отделения гигиены питания СЭС Свердловского района Москвы Л. А. Барышева на комбинате питания завода «Знамя Революции».

но наш современник все больше стремится оценивать содеянное не по словесным описаниям и статистическим таблицам, а по реальному конечному результату. Можно ли подвести какие-то итоги?

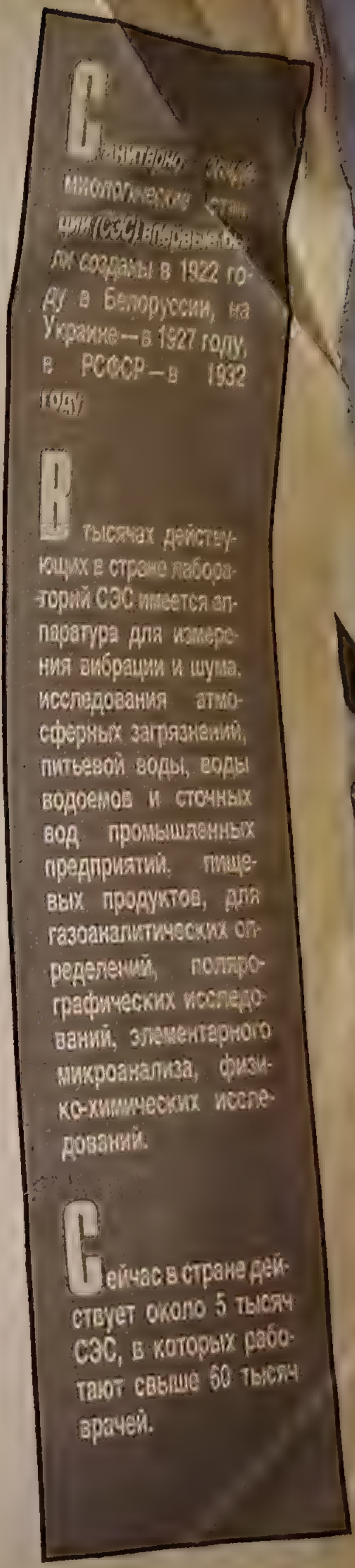
— Не побоюсь сказать, что прошедшие годы ознаменованы вдохновляющими завоеваниями советской гигиены. Они пропитали всю жизнь общества и потому кажутся многим само собой разумеющимися. Чтобы лучше оттенить их, скажу сперва о самом необычном. Во всех величайших свершениях советского человека — во всех! — незримым, но обязательным компонентом присутствует гигиена. Вспомним героические полеты Чкалова и Громова, бессмертный бросок к звездам Гагарина, выход в открытый космос Леонова, открытие Северного полюса, завоевание Арктики и Антарктиды — все это могло свершиться только после самой скрупулезной гигиенической подготовки. Наши ученые достоверно рассчитали необходимые запасы воздуха, воды, продуктов питания, предусмотрели мельчайшие детали жизнеобеспечения в экстремальных условиях, разработали защитное снаряжение и одежду, надежные меры безопасности.

Мы по праву гордимся многими выдающимися техническими достижениями — строительством могучих атомных ледоколов, огромных воздушных лайнеров, лучшим в мире метрополитеном. Рядом с конструкторами всюду неизменно стояли гигиенисты, иначе эти чудеса техники не могли бы служить людям.

Даже это краткое перечисление показывает, как необозримо широко поле нашей деятельности и какие разнообразные, глубокие знания нужны современному гигиенисту. Ведь в его обязанности входит предупредительный и текущий надзор за проектированием, строительством и эксплуатацией предприятий промышленности, транспорта, сельского хозяйства, торговли, общественного питания, жилых зданий, театров и клубов, спортивных сооружений, школ, больниц. На организм человека могут оказывать воздействие низкая или высокая температура воздуха, тепловое излучение, пыль, вредные химические вещества, шум, вибрация, электромагнитные волны, радиация, иные особенности производственных процессов и оборудования, обрабатываемых материалов, технологий. Чтобы обеспечить персоналу нормальные условия труда, нужны были точные расчеты освещения, вентиляции, зашумленности, загазованности, соответствующие средства индивидуальной и коллективной защиты. Все это было сделано благодаря усилиям ученых-гигиенистов и бдительному санитарному надзору врачей санитарной службы, созданной в первые годы Советской власти.

Под влиянием очень разнохарактерных требований из общей гигиены постепенно выделились ее ветви — коммунальная гигиена, гигиена труда, питания, гигиена детей и подростков, военная гигиена, а в дальнейшем — космическая и радиационная.

Следует сказать, чернобыльская трагедия воочию показала, что грубое нарушение тщательно разработанных норм и правил сделало вполне благополучную атомную электростанцию источником высокой опасности для здоровья и жизни людей. Но та же беда



[illegible] демонстрировала самоотверженность гигиенистов, их умение и готовность [illegible] за радиационной обстановкой на самых опасных участках, ограждать жизнь и здоровье тех, кто пришел на ликвидацию аварии.

— А если спуститься с героических высот на землю, как можно охарактеризовать достижения гигиены, ее успехи в обеспечении нормальной жизни людей?

— Это, пожалуй, самое главное в деятельности гигиенистов. Человек, чтобы жить, должен дышать, есть, пить. Но с воздухом, водой, пищей в организм попадают различные химические соединения. Советские гигиенисты разработали и внедрили в практику предельно допустимые концентрации (ПДК) для более чем тысячи наиболее распространенных и вредных соединений. Эти нормы вошли в общесоюзные стандарты и гарантируют санитарную охрану источников водоснабжения, воздушного бассейна, почвы. Работы эти продолжаются.

Наши ученые разработали и строго обосновали рациональные режимы и характер питания для разных групп населения. При этом учтены энергетические затраты организма, его потребности в белках, жирах, углеводах, минеральных солях, витаминах. Изучены химический состав, калорийность и биологическая ценность ряда традиционных и новых пищевых продуктов.

Однако многое в этой области еще не до конца ясно. В последнее время выяснилось, например, что поиски какого-то «идеального рациона», неких «элементных диет», в которых был бы представлен наилучший состав пищевых ингредиентов и обеспечена наивыгоднейшая технология приготовления, не более чем утопия. Обнаружены ранее неизвестные типы пищеварения — внутриклеточное и мембранное и способы поглощения веществ — восприятие растворов клетками и всасывание крупных молекул и микрочастиц. Оказалось далее, что ассимилирует пищу не только сам организм, но и населяющие его микроорганизмы. И, следовательно, человеку необходимы не только так называемые утилизируемые, но и неутилизируемые, балластные вещества, в частности пищевые волокна, содержащиеся в овощах и фруктах. Из балластных веществ бактерии синтезируют необходимые для жизнедеятельности человека элементы, в том числе незаменимы.

Научные поиски в области рационализации [illegible] всей настойчивостью продолжаются, и можно надеяться, что медицина сможет наконец ответить на самый, казалось бы, простой вопрос: почему многие худые люди способны «безнаказанно» съедать в несколько раз больше, чем полные, есть в свое удовольствие сладкое, жирное, острое и не толстеть? Однако уже сегодня ясно, что потребление углеводов в стране превышает подлинные потребности в среднем на 12%, а сахара — в 1,5 раза. Исследования гигиенистов — основа для рационального нормирования производства и потребления основных пищевых продуктов.

В СССР действуют общесоюзные стандарты, строго регламентирующие допустимые уровни вибрации, шума. Установлены обязательные для всех гигиенические требования к условиям работы с химическими средствами защиты растений. Разработаны комплексные планы улучшения санитарного состояния промышленных и сельскохозяйственных предприятий, комплексной механизации и автоматизации тяжелых и трудоемких процессов, замены в различных технологиях токсических веществ безвредными.

А в жизнь властно ворвалась новая быстродействующая, «думающая» электронная техника, которая не только резко повышает производительность труда, но и предъявляет новые, нередко чрезмерные требования к человеку. И сам человек тоже начинает предъявлять все более высокие требования к орудиям, средствам, условиям своего труда. Это ставит перед гигиеной сложнейшую задачу обеспечить гармонию внешних и внутренних средств трудовой деятельности.

Но как бы ни были «умны» новейшие ЭВМ, они всегда будут исполнять наши задания, нашу волю, и, следовательно, на первом плане и впредь останется человек. Значит, и при проектировании новой техники, роботов гигиенист должен быть начеку, отстаивать право машины лишь на то, чтобы помогать людям, а не подчинять их.

В этих условиях меняется и психологическая, и физиологическая цена трудовых усилий, иными становятся напряженность, утомление, влияние монотонности, стрессовые реакции. А это требует принципиально новых подходов к защите здоровья людей, резкого повышения роли психогигиены.

На 1985—1990 годы в СССР принята и действует «Комплексная программа работ по усилению профилактики заболеваний и укреплению здоровья населения». В ее реализации участвуют ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ, 72 союзных министерства и госкомитета, 29 головных научно-исследовательских институтов АМН СССР и Минздрава СССР. Генеральная цель программы — улучшение здоровья и продление активной творческой жизни людей.

В последние десятилетия произошло существенное изменение характера патологии: доминирующее место заняли хронические неинфекционные заболевания. Такая эволюция в общественном здоровье поставила перед гигиенической наукой задачу разработать новую стратегию борьбы за всеобщее здоровье. Основной упор делается на первичную профилактику, на всемерную активизацию резервов нашего организма. «Человек может быть сильнее себя», — утверждал автор «Занимательной физики» Я. И. Перельман. И он был прав. Значит, и в новую технику надо закладывать конструктивные решения, позволяющие все более полно использовать эти, еще не до конца раскрытые внутренние возможности людей. И памятовать при этом, что даже при «безлюдной технологии» роль человека не уменьшается, напротив, резко возрастает его нервно-психическое напряжение, обусловленное максимальной мобилизацией интеллектуального потенциала и предельной ответственностью за выполнение каждой операции.

Более 90% советских женщин трудоспособного возраста учатся и работают. 51% — такова их доля среди рабочих и служащих в народном хозяйстве. Гигиенисты вместе с представителями других медицинских дисциплин всемерно расширяют исследования в области улучшения условий труда женщин, профилактики болезней, травматизма, повышенной утомляемости, а также по проблемам генетики, сексологии, психологии брачно-семейных отношений, укрепления адаптационно-компенсаторных механизмов женского организма.

Предусмотрено, в частности, создать на всех крупных, высокомеханизированных предприятиях комнаты психологической разгрузки.

Уже в самое ближайшее время предстоит разработать и внедрить в широкую практику количественные и качественные критерии оценки утомляемости и перенапряжения учащихся. А их в стране без малого 50 миллионов. Следует признать, что до сих пор гигиенически не нормированы режим и объем труда школьников, в частности общественно полезного производительного труда в новых условиях обучения. Еще недостаточно разработаны медико-физиологические аспекты профессиональной ориентации подростков, их психофизиологической пригодности к разным видам труда.

Особое место в Комплексной программе отведено использованию разумного отдыха, дальнейшему развитию массовой физической культуры и спорта. В стране свыше 700 тысяч спортивных сооружений. Однако участвует в физкультурном движении только 20—30% населения, 40—60% школьников не умеют плавать, 17% учащихся высших и средних учебных заведений имеют избыточную массу тела. Надо ли говорить, как важно в кратчайшие сроки общими усилиями устранить эти недостатки, вооружить людей пониманием благотворного влияния на здоровье физической культуры, активного отдыха.

Очень многое предстоит сделать, чтобы решительно перестроить подход к проблемам профилактики, поставить в центр внимания активную борьбу за укрепление и наращивание потенциала здоровья советских людей. И все это будет содействовать активизации того самого человеческого фактора, от которого зависит в конечном счете успех стратегических планов Коммунистической партии, ее курса на всемерное ускорение развития нашего общества.

ать эти,
внутренние
памятовать при
одной техноло-
ньшается, напро-
нервно-психиче-
вленное макси-
еллектуального
ответственно-
й операции.
щин трудоспо-
и работают.
и рабочих и
тве. Гигиени-
ии других ме-
о расширяют
шения усло-
ктики болез-
утомляемо-
тики, сексо-
ейных отно-
нно-компен-
организма.
и, создать
ированных
логической

я предсто-
широкую
ественные
перенап-
ране без
признать,
ормирова-
ьников, в
произво-
ях обуче-
ны меди-
рофесси-
их психо-
разным

ограмме
го отды-
ой физи-
е свыше
Однако
ии толь-
кольни-
хся выс-
й имеют
ворить,
общими
, воору-
ворного
льтуры,

, чтобы
пробле-
тр вни-
ение и
совет-
твовать
ческого
нечном
Комму
мерное

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ — В НАШИХ РУКАХ

БОЛЕТЬ ИЛИ НЕ БОЛЕТЬ?

Н. М. МУХАРЛЯМОВ,
доктор медицинских наук,
профессор,
лауреат Государственной
премии СССР

В последнее время я все чаще замечаю, что появился особый тип людей, чрезмерно озабоченных своим здоровьем. Каждый свой шаг они сверяют с частотой ударов пульса, показаниями тонометра, сидят на разных диетах, стараются как-то по-особому дышать, часами «погружаются в себя». Призыв врачей «Берегите свое здоровье!» такие люди воспринимают весьма своеобразно: огорченного друга не выслушают — а вдруг давление от его рассказов повысится; сумку тяжелую женщине не помогут поднять — как же, тяжести вредны для сердца; в дневник к ребенку не заглянут — зачем лишние отрицательные эмоции...

Лично мне этот нарождающийся тип человека, очень уж любящего себя, крайне неприятен. Кстати сказать, когда такие люди заболевают, то лечить их особенно сложно. Это нытики, пессимисты, это те, кто постоянно подвергает сомнению врачебные рекомендации и непременно вносит в них свои коррективы. Знаете, как ведет себя такой человек в больничной палате? «Если уж меня прихватило, несмотря на то, что я так берегся, то мне уже ничто не поможет...» И эти летающие по палате флюиды пессимизма отрицательно действуют на других больных. Сколько же сил и энергии приходится тратить врачам, чтобы убедить подобных пациентов в том, что лечение им поможет, научить их радоваться жизни!

Итак, давайте задумаемся: зачем мы хотели бы сохранить на долгие годы свое здоровье? Одни скажут: чтобы вырастить и поставить на ноги детей, другие — чтобы успеть закончить дело, начатое еще в молодости. Третьи, четвертые... И в итоге все сведется к тому, что полноценную, полнокровную жизнь и спокойную, с чистой совестью старость обеспечивает человеку только труд, труд на благо семьи, коллектива, общества.

Я врач. И как врач я всегда на стороне больного человека. Но я не могу стать на сторону пациента-курильщика, пациента-пьяницы, обжоры и ленивца, простите меня, рассуждающего с сигаретой во рту после перенесенного инфаркта о том, что «болеть или не болеть — личное дело каждого».

Нет, не личное дело! Здоровье каждого конкретного человека принадлежит обществу. Наше социалистическое общество заботится о сохранении и укреплении здоровья каждого человека на протяжении всей его жизни. И от него самого требуется не так уж много. Прежде всего не подтачивать организм вредными привычками, не изнашивать его до срока, а, наоборот, тренируя, создавать надежный заслон болезням, противостоять инфекциям. Для этого надо вести физически активный образ жизни, соблюдать умеренность в еде, отказаться от курения и алкоголя и уметь сохранять (или восстанавливать) душевное равновесие.

Но на первое место я все же ставлю двигательную активность, так как считаю, что нет иного, более простого, доступного и в то же время надежного и эффективного средства профилактики сердечно-сосудистых и многих других заболеваний.

Сейчас все знают такое модное слово, как «гипокинезия». Этот термин означает ограничение подвижности, обусловленное пассивным образом жизни. Гипокинезия стоит первой среди причин, которые приводят к самым распространенным в наше время недугам — прежде всего к ишемической болезни сердца (ИБС) и артериальной гипертонии. Исследования показали, что в экономически развитых странах в крупных городах ИБС и гипертонической болезнью страдает 25—30% населения. Даже у 15-летних подростков, которые предпочитают телепередачи подвижным играм, нередко наблюдаются признаки атеросклероза.

Кроме того, исследователи обнаружили у многих практически здоровых людей, не занимающихся физкультурой, так называемое детренированное, то есть ослабленное сердце. И что интересно, не у глубоких стариков, а у тех, кому едва перевалило за тридцать.

Очень часто на страницах газет и журналов встречаются публикации [illegible] был болен [illegible] недугов), начал заниматься физическими упражнениями, бегом, [illegible] аэробикой — стал здоров. [illegible] Но, представьте себе, я допускаю такую возможность. Ведь человек обратился к физкультуре с верой и надеждой в исцеление. Уже само решение надеть спортивную форму и начать тренироваться — первая победа над собой. А дальше — отказ от вредных привычек, упорядочение режима питания, образа жизни. Победа следует за победой. Укрепляется вера в свои силы и возможности. Вот и получается, что физкультура действительно целительна! Недаром ведь в медицинских учреждениях сегодня создаются реабилитационные центры, оснащенные различными тренажерами. [illegible] больному, перенесшему инфаркт миокарда, уже на третий день назначают легкие физические упражнения. А страдающему гипертонической болезнью, которая является [illegible] инфарктов и инсультов, на начальных ее стадиях рекомендуют [illegible] лекарств ходьбу [illegible] прогулки. [illegible] физической [illegible] и артериальное давление [illegible].

Каким же должна быть физическая нагрузка? [illegible] возрасту, состоянию здоровья, самочувствию. [illegible] утром [illegible] в работу, все органы и системы [illegible] организма [illegible] на свежем воздухе в [illegible] Не стоит забывать о велосипеде. [illegible] кто хотел бы избавиться от лишних килограммов и [illegible] организма. Хорош велосипед и как индивидуальный вид транспорта. Ведь были времена, когда мы ездили на нем с работы и на работу.

Лично для себя я выбрал игру в

...ание и медленный бег. В теннис играю по выходным и бегать стараюсь регулярно. Выходим с моим товарищем на бульвар, он идет, а я бегу рядом. И знаете, как рукой снимает усталость, улучшается настроение, хочется скорее сесть к письменному столу, к которому, как казалось еще час назад, никакая сила тебя не притянет. Наверное, это во многом обусловлено тем, что во время физической нагрузки в организме вырабатываются такие вещества, как эндорфины и энкефалины. Они обладают свойством повышать настроение, жизненный тонус, помогают легче переносить всякого рода стрессы.

Кроме того, человек, занимающийся физкультурой, подтянут, выглядит моложе, находится в состоянии душевного равновесия, не теряет интереса к жизни.

Теперь о таком серьезном факторе риска развития тяжелых заболеваний, как переедание. Главное,по-моему, не что есть, а как есть. Я считаю, что умеренность в еде необходима. Долгий опыт работы в ВКНЦ АМН СССР позволяет утверждать, что лишние килограммы — это лишние болезни. Поэтому пациентам с избыточной массой тела мы советуем есть понемногу, но часто. Например, не съедать полный обед, а по полпорции каждого блюда. Уходя с работы выпить чаю, съесть бутерброд или фрукты, чтобы перебить аппетит и, придя домой, не набрасываться на еду.

Несколько слов о таких провоцирующих факторах развития серьезных заболеваний, как курение и употребление спиртного. Активно развернувшаяся в последнее время борьба с пьянством и алкоголизмом уже принесла свои плоды, отрезвив климат и в быту, и в рабочем коллективе. Как врач-кардиолог я убежден, что и курение — не меньший враг здоровья человека. С полным основанием можно считать курение причиной развития атеросклероза, ИБС, облитерирующего эндартериита, заболеваний бронхов, злокачественных опухолей. Кроме того, никотин и некоторые другие компоненты табачного дыма, воздействуя на человека длительное время, приводят к неврозам, плохому сну, различным расстройствам вегетативной нервной системы.

И вот о чем еще я часто размышляю: как правило, человек начинает заботиться о своем здоровье только тогда, когда оно пошатнулось. Воистину: что имеем — не храним, потерявши — плачем. Поэтому «кодекс здоровья» уже с детства должен стать частью образа жизни. Надо, чтобы в каждой семье ребенок и подросток знал, что труд физический и интеллектуальный — это хорошо, а лежание на диване, ничегонеделание, «балдеж» — это плохо.

В заключение хочу подчеркнуть: в поединке с болезнью человек, который дружит с физкультурой, духовно богатый, целеустремленный, оптимистичный, обязательно выйдет победителем!

Заметки

О беденный перерыв подходил к концу, столовая опустела. Успею ли перекусить, да и осталось ли что-нибудь?

Успел. Правда, выбора большого уже нет, но разве только селедка с винегретом, щи со свининой, на второе — поджарка с вермишелью, на третье — яблочный сок и пирожное. Замечательный обед! Отличная столовая на Ярославской ТЭЦ-1!

...Винегрет вкусный, а вот селедка — живая соль, есть невозможно. Ладно, обойдусь без нее. Подвигаю поближе другую тарелку. «Щи с мясом» — было обозначено в меню. Оказалось, что не с мясом, а с салом. Видно, жирная была свинина. А где, кстати, за последнее время встречалась постная, или, как называют специалисты, мясная свинина? В деревне Кудиново Малоярославского района Калужской области, в живом виде. Там на племзаводе выращивают и отправляют в колхозы и совхозы, на свинокомплексы поросят породы ландрас. Жирность ландраса — всего 10—12% от общего веса. Десятки тысяч питомцев завода, предназначенных для разведения мясной породы, бесследно пропадают на свинофермах — возни с ними много, жирная порода привычнее, а главное — выгоднее.

«Упитанность» — основной показатель при сдаче животных на мясокомбинаты, а мясная свинья или жирная — не учитывается. К тому же годовалый ландрас весит 80—90 килограммов, да и кормить его надо по особому рациону, а, скажем, свинья английской белой породы в том же возрасте, что и ландрас, весит 150, а то и больше килограммов, рацион незамысловатый. Закупочная же цена одинакова, вот и считайте, какую породу выгоднее разводить, не увеличивая поголовье стада.

Словом, кусок сала остался на тарелке. Поджарка тоже оказалась не из ландраса — один жир. Этот же продукт — жир, но уже в виде толстого слоя крема, украшал пирожное. И сладкий же был этот крем — губы слипаются! Запить бы яблочным соком, но и он как сироп...

Девушки убирали со столов посуду, и на других тарелках я видел все то, что оставил на своих. Записной книжки с собой не оказалось, но привычка брать на заметку, для памяти, все, что показалось интересным и требует размышления, взяла свое: заметки пришлось делать на бумажной салфетке. И потом, уже в Москве, припомнил, сколько раз вставал из-за стола не сыт не голоден, как часто приходилось выбрасывать продукты, перенасыщенные вопреки здравому смыслу жирами, солью, сахаром.

Решил поинтересоваться: кто, почему, зачем перенасыщает один ценный продукт другим, не менее ценным, как сказывается это на нашем общем здоровье, которое, как известно,— государственное достояние? Поделюсь тем, что удалось узнать. Рассказывать буду, ориентируясь на обед в столовой ТЭЦ-1.

Начну с селедки. Судьба у нее такая складывается.

Добывающий флот Министерства рыбного хозяйства СССР сдает пойманную сельдь и другую рыбу, подлежащую солению, на обрабатывающие суда и береговые предприятия. Там выпускается сельдь трех основных сортов: слабосоленая, среднесоленая и крепкосоленая. Соль — основной и наиболее доступный консервант, технология ее применения проста и надежна. Разница в цене между слабо- и крепкосоленой продукцией весьма невелика, 10—15 копеек за килограмм, так что рыбообработчики практически не заинтересованы в выпуске деликатесной продукции, тем более, что хлопот с нею не оберешься.

Не заинтересована в получении слабосоленой сельди и другой рыбы и торговля: холодильных емкостей на базах, а тем более в магазинах, как правило, не хватает, недостает и авторефрижераторов для доставки. Продавать надо быстро, а покупатель берет такую продукцию понемногу, осторожничает. Оптовый покупа-

Рисунок
Л. САМ

...на селедке

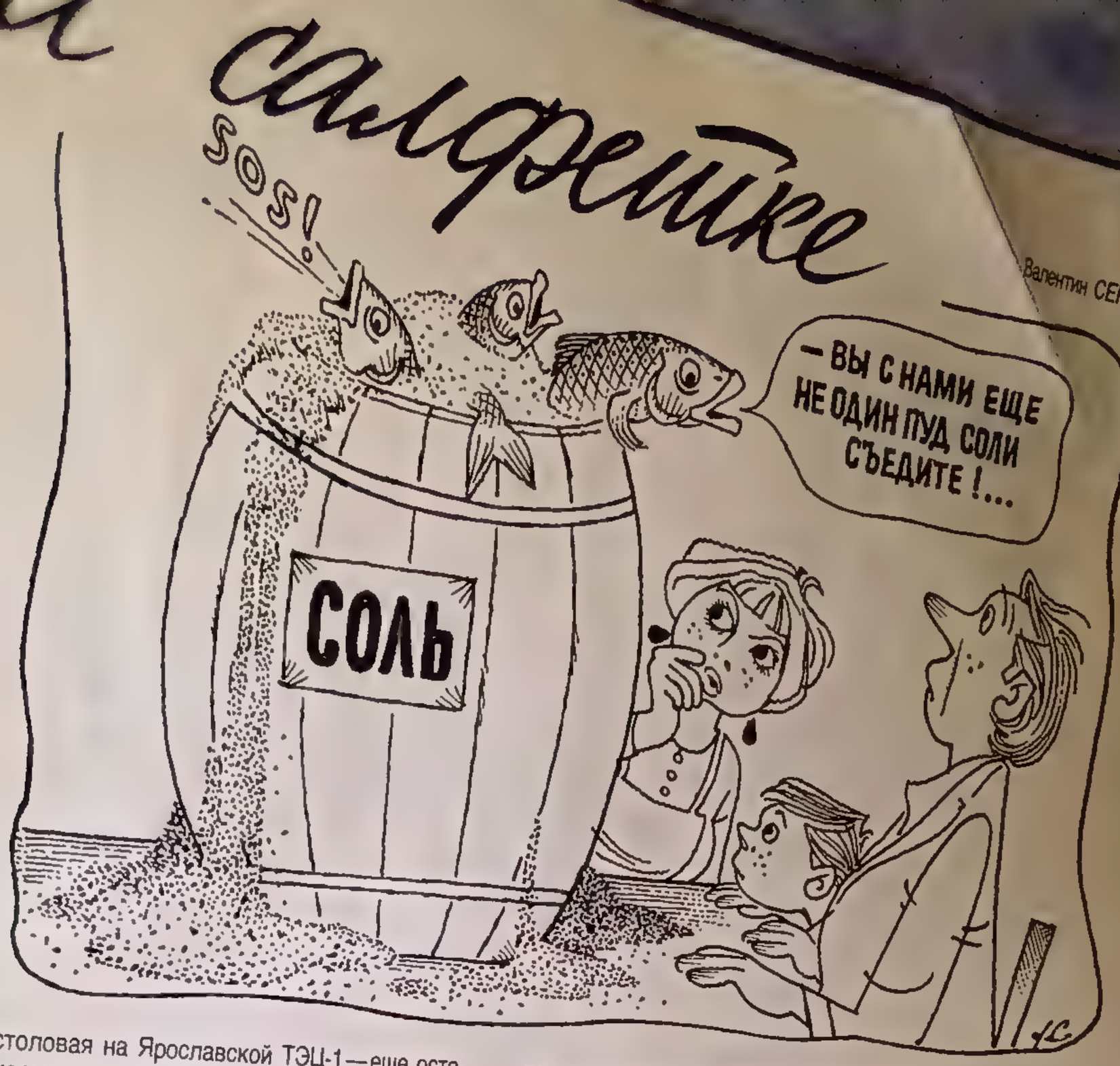


Рисунок Л. САМОЙЛОВА

Валентин СЕРГЕЕВ

тель — та же самая столовая на Ярославской ТЭЦ-1 — еще осторожнее: как бы не накормить своих клиентов порченой рыбой. Да и органы санитарного надзора тут как тут, того гляди запретят реализацию. Вот и получается, что все, кто прикасается к селедке на пути ее следования к обеденному столу, стремятся ее еще и еще подсолить — и вес прибавляется, и сохранность обеспечивается, и риска никакого. Все выполняют план — и по объему, и по ассортименту, все отмечаются премиями.

А тот, кто съел эту пересоленную селедку и теперь пьет воду стакан за стаканом, — ему-то каково?

Вряд ли стоит подробно останавливаться на вреде излишков соли в организме — журнал не раз писал об этом. А вот о том, что необходимо предпринять для снижения объемов продукции с маркировкой на таре: «Кр. соленая», — сказать стоит.

Главное, что нужно сделать, — это материально заинтересовать рыбообработчиков, транспортников, работников хладокомбинатов и перевалочных баз, работников торговли и общественного питания в ином, нежели сейчас существующее, отношении к слабосоленой, или, иначе говоря, деликатесной, продукции. Не скроем: заинтересовать можно, лишь изменив практику ценообразования, увеличив разницу между оплатой труда, приложенного на стадиях выпуска, транспортировки, хранения и реализации скоропортящейся, но вкусной и полезной продукции и той, что запрограммирована на длительное хранение и особых забот не требует.

Но даже высокая доплата за малосоленость далеко не сразу скажется на увеличении количества деликатесной продукции: не вдруг возрастет число холодильников, рефрижераторов, не сразу возникнут условия для скорейшей реализации деликатесов в торговой сети. Нужны и новые консерванты — добавки, сохраняющие рыбопродукцию без излишнего ее усолонения, если так позволено выразиться. Между тем выпуск надежных консервантов в необходимых количествах — это одна из не решенных пока проблем в нашей пищевой индустрии. По сведениям Госплана СССР, таких консервантов хватает лишь на 10—12% добываемой рыбы. Недостает и простейшего коптильного оборудования, различного рода специй, производство которых из года в год сокращается. А вот добыча и потребление соли растут из года в год...

У каждого ведомства, имеющего касательство к той селедке, что мы съели во вред себе или оставили на тарелке (что тоже не в пользу пошло в общем-то), есть свои трудности, свои проблемы. Но есть ли общая для всех заинтересованность в конечном результате труда? Выработан ли общий критерий, единственно верный и приемлемый, позволяющий судить, полезна или вредна конечная продукция для здоровья потребителя? Думается, что перестройка нашей экономики, хозяйственного мышления, отношения к делу должна выработать и воплотить в жизнь именно такой критерий, сломать сложившуюся десятилетиями практику небрежения к запросам потребителя, погони за «валом» — в ущерб качеству, а зачастую и в ущерб здоровью.

Теперь о переизбытке жиров в продуктах питания.

Вот что рассказали мне в Институте питания Академии медицинских наук СССР директор Михаил Николаевич ВОЛГАРЕВ и его заместитель Виктор Александрович ТУТЕЛЬЯН.

Переизбыток жиров отмечается практически во всех видах мясных, молочных и в большинстве кондитерских изделий.

Вот, скажем, колбасные изделия. В наиболее массовых сортах колбасы содержание жира в 50-х годах составляло 12—15%. Примерно таким же было и содержание белка. Через двадцать лет жира стало больше — 18—20%, а белка меньше — 10—12%. Сейчас содержание жира в вареных колбасах достигает 30%, и они уже представляют собой не столько белковый, сколько жировой продукт.

Об одной из причин резкого увеличения жира в мясных изделиях мы говорили: наращивание веса свиного поголовья за счет сала, погоня за количеством в ущерб качеству.

Но ставят ли заслон избыточным жирам пищевая индустрия, перерабатывающие предприятия? Препятствует ли торговля проникновению на прилавок излишне жирной продукции? Упорствуют ли специалисты общественного питания? Есть ли, наконец, правовой инструмент, экономический механизм, которые регулировали бы содержание в мясных и колбасных изделиях жира, белков, соли, других компонентов, как вредных, так и полезных?

Ответ на последний вопрос позволит читателю самому ответить

Продолжение на стр. 10—11.

Высший смысл ускорения социально-экономического развития страны, подчеркивалось на XXVII съезде КПСС,— в неуклонном подъеме благосостояния народа, улучшении всех сторон жизни советских людей.

О том, как реализуется Комплексная программа развития производства товаров народного потребления и сферы услуг на 1986—2000 годы, можно узнать, посетив новый, самый крупный в стране выставочный павильон ВДНХ СССР «Товары народного потребления и услуги населению». Здесь развернута постоянно действующая экспозиция «Комплексная программа по товарам и услугам — в действии».

12 000 НОВИНОК

Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

47 тысяч квадратных метров — такова площадь павильона, в котором разместилась выставка «Комплексная программа по товарам и услугам — в действии». И, чтобы познакомиться со всеми экспонатами, посетителям приходится преодолевать не менее 8—10 километров.

Трудно не порадоваться такой перспективе: заложил в машину разные продукты, нажал нужные кнопки, и через несколько минут в специальных ячейках появляются мясной фарш, очищенная и натертая морковь, отжатый апельсиновый сок, замешенное тесто, взбитый крем, смолотый кофе. Сколько сэкономлено времени и сил! И все это умеет делать универсальная кухонная машина «Центр». Специалисты уверяют, что в недалеком будущем она научится и мыть посуду.

Более 12 тысяч экспонатов демонстрируется в разделах выставки: «Жилище и комфорт», «Домашнее хозяйство», «Одежда», «Личное подсобное хозяйство», «Предметный мир детства», «Культурный досуг», «Индивидуальный транспорт», «Служба быта», «Торговля и общественное питание». И это все самое лучшее, новое, что украсит и усовершенствует наш быт. Примерно 70% всех представленных здесь товаров уже выпускается нашей промышленностью.

Рассказывает выставка и о прогрессивных технологиях, позволяющих выпускать больше качественных и модных товаров, и о развитии сферы услуг, передовом опыте предприятий службы быта. Некоторые из них перешли на новые формы обслуживания. Среди них ростовская передвижная мастерская по отделке квартир «Новосел», саратовское производственное объединение «Агат», наладившее ремонт сложной бытовой техники (холодильников, стиральных машин) на дому.

Пройдя по своеобразной выставочной «улице», можно узнать, как уже в ближайшем будущем будут выглядеть сельский комплексный приемный пункт, парикмахерская, прачечная и химчистка, какие изделия смогут предложить трикотажные и обычные ателье, салоны, где шьют модную обувь.

Особый интерес у посетителей вызывают мастерские «Сделай сам», которые появились уже во многих городах нашей страны.

Есть на выставке и действующие экспонаты — это уютные кафе «Оладьи» и «Мороженое».

Выставка демонстрирует развитие практически всех отраслей промышленности, специализирующихся на выпуске товаров народного потребления и оборудования для предприятий сферы услуг.

Т. ЕФИМОВА

НА ВДНХ СССР

НОК

В разделах выставки: «Жилище и комфорт», «Домашнее хозяйство» можно познакомиться с образцами новой мебели и посуды. Узнать, как лучше оборудовать детский уголок в квартире, сделать уютной кухню.

Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

Рисунки Л. САМОЙЛОВА и А. ЕВСЕЕВА

РАЗРУШИТЕЛИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА

А. В. ПРОХОРОВ,
врач

По следу дымящей СИГАРЕТЫ

Затягиваясь ароматным дымом сигареты, многие не задумываются над тем, какие изменения вызывает в организме каждая затяжка.

Горячий табачный дым в первую очередь воздействует на зубную эмаль; со временем на ней появляются микроскопические трещины — входные ворота для болезнетворных микроорганизмов. На зубах откладывается табачный деготь, и они чернеют, издают специфический запах, который явственно ощущается при разговоре с курильщиком. Горячий дым обжигает слизистые оболочки рта и носоглотки. Подвергаясь постоянному раздражению, они воспаляются, что может привести к развитию лейкоплакии — предвестника ракового заболевания.

На табачный дым реагируют и слюнные железы полости рта. В результате начинается усиленное выделение слюны, которую курильщик вынужден либо постоянно сплевывать, либо глотать. Но ведь глотает он не просто слюну, а часть ядовитых компонентов табачного дыма, растворенных в ней. Анилин, сероводород, аммиак, канцерогенные вещества со слюной попадают на слизистую оболочку желудка, что не проходит бесследно. Потеря аппетита, боль в области желудка, гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, рак желудка — вот к чему в конечном итоге приводит постоянная табачная интоксикация органов пищеварения.

Но пагубное влияние табачного дыма этим не ограничивается. Из полости рта через голосовые складки (что в дальнейшем неминуемо скажется на голосе курильщика) он устремляется к слизистым оболочкам гортани, трахеи, бронхов, бронхиол и, наконец, альвеол. Они-то и подвергаются наиболее разрушительному действию продуктов сгорания табака. Главные из них — аммиак и табачный деготь. Аммиак, растворяясь во влаге слизистых оболочек верхних дыхательных путей, превращается в нашатырный спирт. Раздражая слизистые оболочки, он вызывает повышенную секрецию слизи, что вызывает усиление бронхита курильщика.

А табачный деготь оседает на стенках воздухоносных путей, накапливается в альвеолах, окрашивая легкие в грязно-коричневый цвет, и тоже выделяется при кашле с сероватой мокротой. В табачном дегте наиболее высока концентрация канцерогенных веществ — бензпирена, радиоактивного полония, свинца и висмута, и именно их пагубное воздействие значительно повышает у курящих риск заболеть раком легкого.

Один из основных компонентов табачного дыма — угарный газ — по воздухоносным путям устремляется к альвеолам, где идет процесс обмена углекислого газа, приносимого кровью из тканей в легкие, на кислород, поступающий из воздуха во время дыхания. А у курильщика здесь происходит обогащение крови не столько кислородом, сколько угарным газом. Соединившись с гемоглобином, он образует так называемый карбоксигемоглобин — молекулу-пустышку, неспособную нести каждой клеточке нашего организма необходимый ей кислород.

Вот почему у человека, выкурившего подряд несколько сигарет или находящегося в накуренном помещении, развивается кислородное голодание, проявляющееся головной болью, головокружением, тошнотой, бледностью кожных покровов.

А бывает, что вдруг начинают дрожать руки, походка становится неуверенной, бросает то в жар, то в холод, сердце то «бухает», то замирает в груди... Что случилось? Это начал свое разрушающее действие на центральную нервную систему и на организм в целом никотин — один из самых сильных табачных ядов. Легко проникнув через альвеолярно-капиллярные перегородки следом за угарным газом, он попал в кровь и теперь разносится ею по организму: табачная агрессия достигает своего апогея.

Каждый орган по-своему реагирует на это вторжение. Первыми подают сигнал бедствия надпочечники. Они выбрасывают в кровь адреналин — вещество, сильно суживающее кровеносные сосуды. В результате повышается артериальное давление, что у курильщиков может привести к гипертонической болезни. По суженным сосудам с большим трудом и в значительно меньшем объеме кровь протекает через сердце. В таких условиях оно вынуждено увеличить число сокращений, чтобы проталкивать к органам и тканям необходимое количество крови. За подобные подстегивания организма курильщику рано или поздно придется расплачиваться атеросклерозом сосудов, ишемической болезнью сердца, стенокардией и даже инфарктом миокарда.

Обедненная кислородом и «обогащенная» никотином кровь вызывает спазм сосудов головного мозга. Это проявляется головной болью, тяжестью в затылке, нарастающей усталостью. Хронический спазм периферических сосудов у заядлого курильщика может стать причиной облитерирующего эндартериита, сопровождающегося хромотой, гангреной тканей ног.

Неблагоприятно сказывается курение и на эндокринной системе. Под действием хронической табачной интоксикации постепенно развивается структурное истощение эндокринных желез. А это может стать причиной расстройства половой функции и бесплодия, сахарного диабета и других заболеваний.

Особенно опасно курение, в том числе и пассивное, для беременной, так как никотин, свободно проникая через плаценту в кровь плода, нарушает его нормальное развитие.

От действия никотина страдают и другие функции организма, в том числе и органы чувств. Понижается острота зрения, ухудшаются цветоощущение, обоняние, ощущение вкуса. В этом, помимо никотина, виноваты и такие составные части табачного дыма, как аммиак, эфирные масла, метиловый спирт, синильная и другие кислоты.

Так подумайте, стоит ли рисковать?

Заметки на салфетке

Продолжение См. стр. 7.

на первые: анализ действующих ГОСТов и научно-технической документации показывает, что они, как правило, не учитывают даже основные медико-биологические требования к химическому составу, пищевой и биологической ценности продуктов.

ногие ГОСТы устарели, они не отражают тех изменений, которые произошли в социальной и экономической сферах жизни народа, в характере и условиях труда, быта, отдыха. А изменения же весьма существенны.

Резко снизились энерготраты в трудовой деятельности — за счет механизации и автоматизации трудовых процессов, развития транспортной сети, сферы услуг, благоустроенного жилья, бытовой техники. Стал в большинстве своем «сидячим» досуг (а если досужие часы проводятся у телевизора — то и «полулежачим»).

Энергетическая ценность рационов питания, которая была необходима ранее — при значительной доле ручного труда, ходьбе на большие расстояния, перегруженности в процессе выполнения домашних работ, отсутствии коммунальных удобств, — во многом не соответствует нынешним энерготратам. Это ведет к увеличению числа людей с избыточной массой тела и ожирением, что, по данным Института питания АМН СССР, наблюдается едва ли не у каждого второго жителя нашей страны.

Правда, это общая беда. Подобная или еще более тревожная картина и в других высокоразвитых странах, но нам-то от этого не легче. Приведу несколько выписок из документов, полученных в ходе недавнего исследования, проведенного Министерством здравоохранения СССР, Институтом питания АМН СССР и фирмой «Ралстон Пурина» (США).

«...Повышенное потребление продуктов животного происхождения с высоким содержанием жира связано с целым рядом серьезных хронических болезней, которые поражают современные индустриальные общества. Болезни, связанные с неумеренностью в питании, включают ожирение, заболевание сердца, рак и диабет. Питание может играть важную роль в их предупреждении или отсрочке их начала у восприимчивых к болезни лиц.

Болезни приводят к большим потерям в связи с преждевременной смертью и потерей продуктивной жизни. Это проблема не только отдельных лиц, но и общества в целом, которое должно обеспечить медицинский уход и восстановление работоспособности людей, попавших под воздействие этих условий. Кроме того, это приводит к потере квалифицированной рабочей силы и снижению производительности в связи с ограниченной физической способностью. Только в Соединенных Штатах Америки потери от коронарной болезни оцениваются в 60 миллиардов долларов. Советский Союз, с большей численностью населения и похожим характером потребления высокожирных продуктов животного происхождения, может ожидать аналогичные потери для экономики страны. Смертность от заболевания сердца так же высока и в других странах Европы, включая Финляндию, Венгрию, Чехословакию, Польшу, Западную Германию.

Растущая склонность к ожирению у детей и подростков, судя по всему, отразится на увеличении ожирения в зрелые годы. Это указывает на то, что в будущем в развитых странах будет более высокий уровень заболевания людей ожирением.

Наблюдается тесная связь между ожирением и развитием сердечно-сосудистых заболеваний у взрослых людей. Исследование показало, что у тучных лиц наблюдается повышенный риск заболевания стенокардией. Диабет также связан с ожирением. Было обнаружено, что он встречается в 2,9 раза чаще у лиц с чрезмерным весом, чем у людей с нормальным весом.

С ожирением связан риск заболевания не всеми, но определенными видами рака. У тучных лиц мужского пола наблюдается взаимосвязь между ожирением и раком толстой кишки, раком прямой кишки и раком предстательной железы. Наблюдения показали, что у женщин ожирение увеличивает риск заболевания раком желчного пузыря, раком желчного хода, раком груди, раком матки и яичников. В соответствии с недавними оценками в США, крайняя степень ожирения увеличивает коэффициент смертности на 1200%».

Факты, мало сказать, тревожные. Пугающие. Но не испуга ради они приводятся. Существуют реальные и действенные средства и методы наведения порядка в выпуске пищевых продуктов, полностью исключающих те, мягко говоря, негативные последствия, о которых с научной достоверностью предупреждают строки, приведенные выше.

Это прежде всего выработка новых, соответствующих современному нашему образу жизни, стандартов на пищевые продукты. Такие стандарты разрабатываются на основании «Норм физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения СССР». Новые ГОСТы позволят (а точнее, заставят) выпускать продукцию с научно обоснованным количеством всех необходимых для человека компонентов, высокими медико-биологическими и вкусовыми качествами.

Внедрение в производство пищевых продуктов новых ГОСТов и технических условий — дело не простое. Оно тесно связано с совершенствованием хозяйственного механизма, со стимулированием труда тех, кто выпускает исходный продукт, с отладкой четкой взаимосвязи всех звеньев агропромышленного комплекса. Резкое повышение качества зависит и от усиления контроля на различных стадиях производства. Напомним, как ставился вопрос на совещании в ЦК КПСС 14 ноября прошлого года о введении государственной приемки продукции в объединениях и на предприятиях промышленных министерств.

«Как пойдет у нас дело с повышением качества, так пойдут дела и во всем нашем народном хозяйстве, — сказал в речи на совещании М. С. Горбачев. — Если бы мы всю продукцию и товары выпускали качественно, то у нас по многим позициям и количественно был бы вопрос решен».

Эти слова, согласитесь, как нельзя более точно соотносятся с положением дел в пищевой индустрии, с обеспечением населения продуктами питания.

о вернемся к проблеме снижения содержания жира в других продуктах. В меню рабочей столовой на ТЭЦ-1, посещение которой и подтолкнуло автора к этим заметкам, были молоко, сметана, кефир. Жаль, что не взял что-нибудь молочного, селедка помешала. Жаль: ведь молочные продукты и вкусны, и полезны.

Верно. Но и в них, оказывается, есть избыток жиров, совершенно ненужных. Наиболее приемлемыми для рационального питания молочными продуктами ученые считают такие, где содержатся лишь предельно допустимые (то есть без ущерба вкусовым качествам) количества жиров. В молоке и кефире это количество не должно превышать 1—2,5%, в сметане 10—20%, в сливках — 8—10, в твороге — 2—5, в сырах — 20—30%.

А что предлагают нам производственные объединения «Молоко» агропрома?

Более одной трети поступающего в продажу молока содержит от 3 до 6% жира, более половины кефира — тоже повышенной жирности. Потребность в нежирном твороге удовлетворяется лишь на одну треть. Такое же примерно положение со сливками, сметаной, сырами.

Почему так повелось, почему игнорируются требования меди-

ЕСТВИМО!

ного раком, и был потрясен, увидев, что медицинская сестра в его палате курила.

— Это, конечно, вопиющий факт. Как вы считаете, что можно предпринять? Как избавить медиков от пристрастия к табаку, а больных от необходимости вдыхать табачный дым?

— Прежде всего следует обратить больше внимания на студентов-медиков. Легче побороть привычку, когда она только формируется, чем отучить от нее курильщика со стажем. А ведь среди студентов медицинских институтов, особенно юношей, более половины курят. Ну, а в больницах, тем более в палатах следует категорически запретить курение во всех странах.

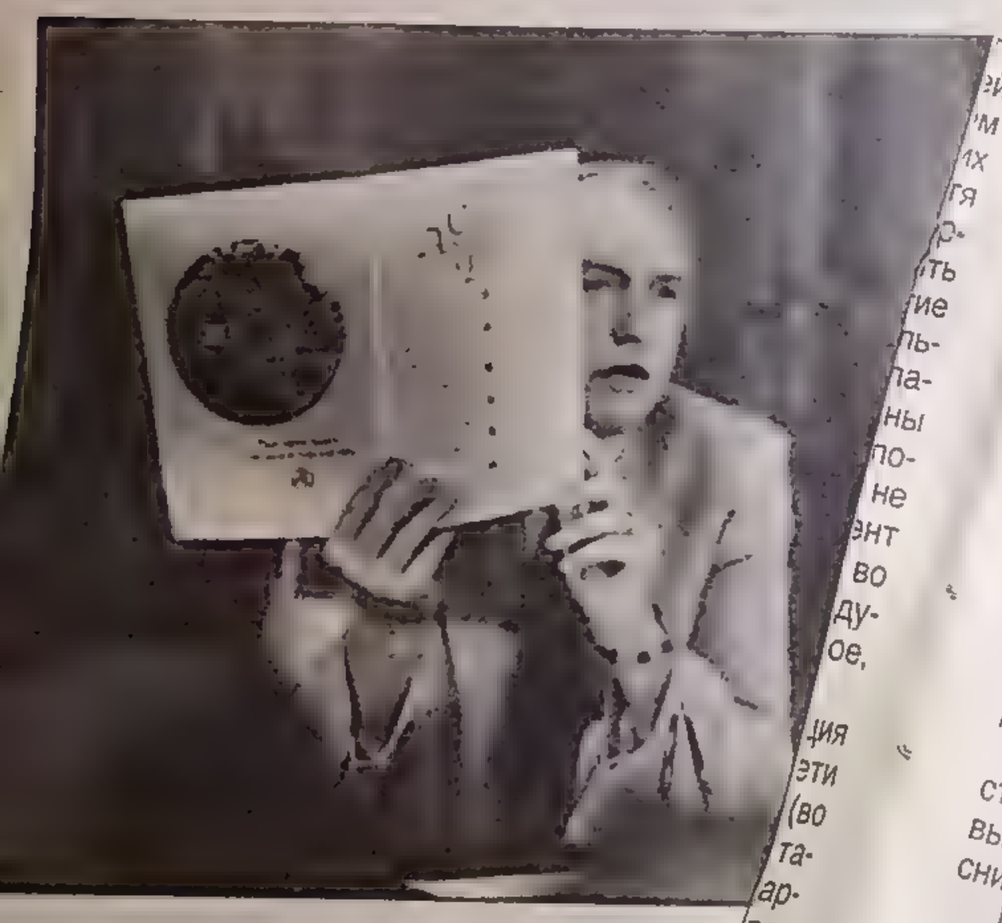
— Какие средства антиникотиновой пропаганды, по вашему мнению, наиболее действенны?

— Эффективное воздействие на насе-

дународных линиях Аэрофлота д
странный, на мой взгляд, порядок
ной летели к вам в бизнес-класс
попросили одного из пассажи
рить, стюардесса объяснила,
салоне это разрешается, а в
вом, экономическом классе з
залось бы, наоборот, если пл
за билет, должен лететь в
табельных условиях. Наве
тах везде надо запретить
над Европой должен бы

Очень хороших резул
нии на курение добив
клубы. Там, где приоб
нируют, например, хок
ваться, чтобы никто
Ведь спорт и курени

И, наконец, пов
ные изделия — оч
особенно для молс



На фото: министр здравоохранения СССР

*«Хартия против та
на не загрязне*

ие оказывает только широкая кампа-
в борьбу с курением должны вклю-
ся телевидение, печать, профсоюзы,
ама, педагоги, работники здравоохра-
, правительственные учреждения.
закон, запрещающий курение
ислорте. В Скандинавских странах
ии, Турции на внутренних авиалин
запрещено. У вас тоже. Но на ме

«НАДЕЖДА» ПЛЮС ВЕРА И ДАЖЕ ЛЮБОВЬ

Н. Г. КЛЕПИКОВ,
психиатр-нарколог

Клуб трезвости, клуб общения, клуб человека — так примерно можно обозначить клуб «Надежда», работающий уже двенадцатый год при производственном объединении ЗИЛ. Если учреждению такого типа удается вырвать из омута алкоголизма хотя бы десять человек, его существование уже оправдано. А с помощью этого клуба от алкоголя отказались сотни человек.

Впрочем, не будем отклоняться от фактов. У многих воздержание от спиртного длилось год, два, три, а потом наступал срыв. Но важно то, что они снова шли в «Надежду», сами искали здесь помощи, потому что твердо знали: бросить пить и необходимо, и возможно.

Организаторы и руководители клуба Ю. И. Пронкин и Ю. В. Попов с самого начала искали методы нестандартные, предназначенные не «для массового употребления», а для индивидуального воздействия. Постепенно общими усилиями создана была система, опирающаяся на данные психологии, педагогики, социологии и, конечно же, наркологии.

Известно, что человек начинает пить в какой-то провоцирующей ситуации — на праздник, в день получки, «с устатку», в компании, после ссоры. Но главное все-таки не в самих обстоятельствах, а в психологической готовности, в сформировавшейся установке, будто выпивка и есть как раз то, что в таких случаях требуется.

В пьянство втягиваются люди чем-то неудовлетворенные, раздраженные, не умеющие по-другому разрядить плохое настроение, получить радость, не склонные задумываться о последствиях.

В клубе их исподволь, постепенно наталкивают на размышления. Побуждают выстроить новый жизненный сценарий.

Человек, заглянувший сюда впервые, бывает даже несколько обескуражен: ему говорят вовсе не о вреде алкоголизма. Идет беседа на общие темы — о бытовых проблемах, о семье, о детях, о разных увлечениях, о месте религии в нашей жизни. Именно беседа, а не доклад — каждый может вступить в разговор, сказать свое мнение... Можно и даже очень рекомендуется прийти сюда с женой, с родственниками, привести соседа, знакомого и лучше всего того, с кем выпиваешь. Так клуб воздействует на окружение пьющего, помогает снимать внутрисемейные конфликты, налаживать взаимоотношения.

Цикл занятий при желании завершается особым психотерапевтическим воздействием — кодированием, в том числе кодированием по Довженко. Суть метода состоит в том, что мощным внушением в мозгу создается доминанта запрета на спиртное, подавляющая тягу к нему.

Имея опыт кодирования, могу сказать, что оно проходит успешнее и дает более стойкий эффект именно после создания установки на трезвость. Когда чувствуешь встречное желание пациента.

Клуб «Надежда» постоянно ищет новые пути, использует существующий в мире опыт. Так, у специалистов США позаимствована идея создания «братства анонимных алкоголиков». В клуб может прийти любой пьющий человек — у него не спросят ни имени-отче-

ства, ни фами
ни места работ
вом состоянии.

А общение не
на тему «ты меня
и достаточно ост
к себе, а ему, как
работников «Надеж
приходит, почувств
думают. Его здесь,

Пьянство — это е
лики часто теряют п
опускаются социально

Клуб ставит перед
на дно». Здесь старают
трезвости, такое дело,
чивалось прилично. Это
себя.

Недавно клуб заклю
«Ваша надежда». Здесь ве
циалисты — кандидаты и д
кий профиль — коррекция
тяги к алкоголю и курени
Специалисты оказывают раз
нам клуба и их родственник
нарколога, психиатра, невро
га, эндокринолога, детского
методы психотерапии, иглореф
ностики, экстрасенсорные мет
Работа клуба ведется на
и подготовительные занятия пр
организует бесплатное стациона
Те же, кто хочет пройти двух
но, вносят перед его началом у

**Все справки можно получит
клуб «Надежда»: 109280, М
Д. 2/7, корп. 2,
телефоны: 441-62-73 (с 10 до
391-45-48 (с 20 до 22
479-04-29 (с 10 до 18
275-22-03 (по понедель
до 14 часов),
а также 175-69-22 (с 14 до 21 ч
медицинский центр «Ваша надеж
ский переулок, Д. 12, строени
часов).**

ВИМО!

потрясен, увидев, что в его палате курила. **вопиющий факт. Как можно предпринять? иков от пристрастия ых от необходимости дым?**

его следует обратить на студентов-медиков. ивычку, когда она тольчем отучить от нее куем. А ведь среди студенх институтов, особенно половины курят. Ну, м более в палатах следуи запретить курение во

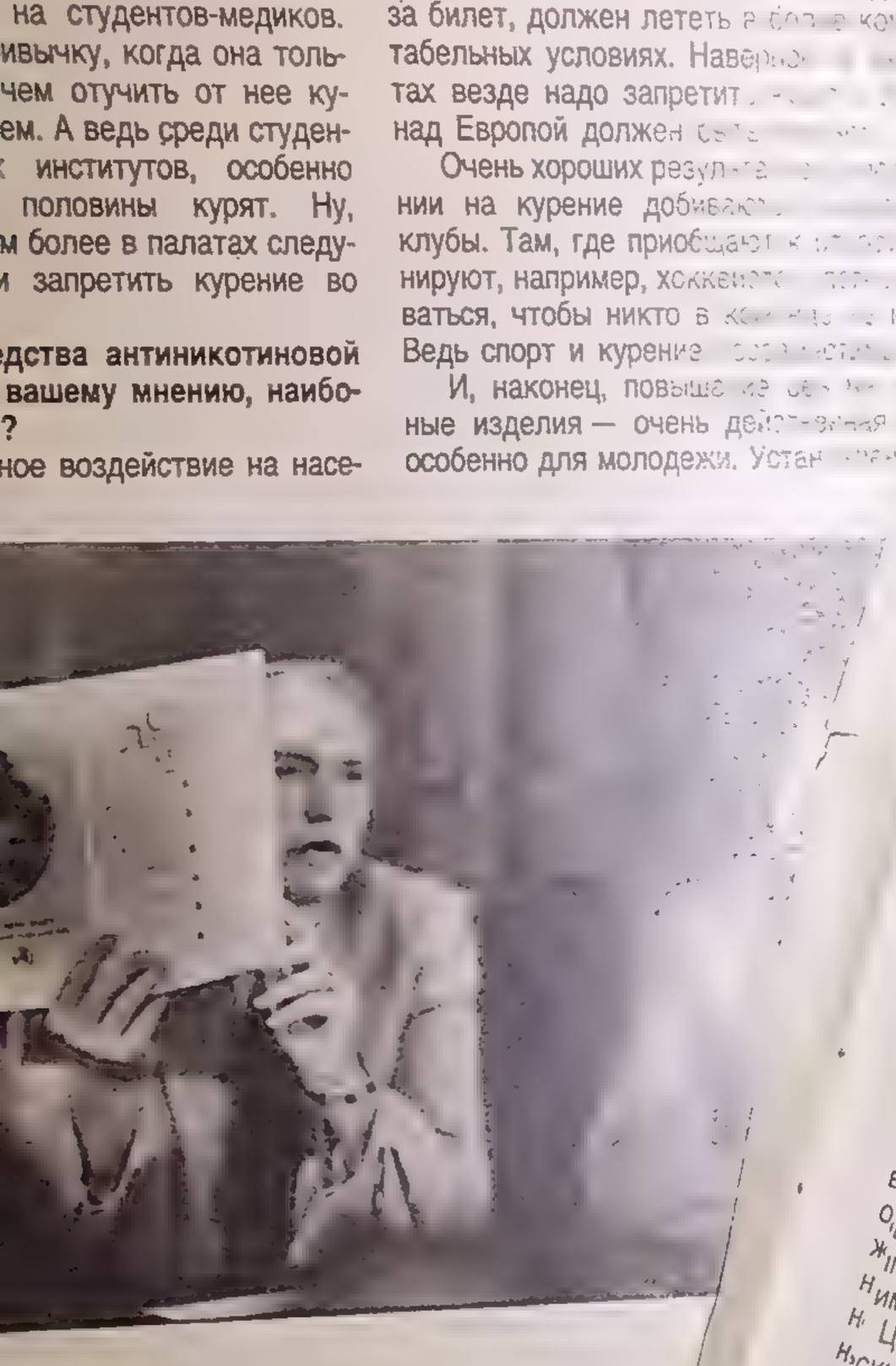
едства антиникотиновой вашему мнению, наибо-?

ное воздействие на насе-

дународных линиях Аэрофлота действует странный, на мой взгляд, порядок. Мы с женой летели к вам в бизнес-классе, и, когда попросили одного из пассажиров не курить, стюардесса объяснила, что в нашем салоне это разрешается, а в более дешевом, экономическом классе запрещено. Казалось бы, наоборот, если платишь дороже за билет, должен лететь в более комфортабельных условиях. Наверное, в самолетах везде надо запретить [illegible] над Европой должен [illegible]

Очень хороших результ[illegible] нии на курение добива[illegible] клубы. Там, где приобща[illegible] нируют, например, хокке[illegible] ваться, чтобы никто в [illegible] курил. Ведь спорт и курение [illegible]

И, наконец, повыше[illegible] ные изделия — очень де[illegible] особенно для молодежи. Уста[illegible]



«Хартия против табака» отстаивает пр[illegible] на не загрязненную табачным дым[illegible] на поддерж[illegible]

истр здравоохранения СССР И. Н. Денисов (спра[illegible]

только широкая кампа-
урением должны вклюие, печать, профсоюзы,
работники здравоохраственные учреждения.
апрещающий курение
Скандинавских странах,
внутренних авиалини-
вас тоже. Но на меж-

повышение цен[illegible]
потребление т[illegible]
населения на [illegible]
чив цены на[illegible]
кратить их [illegible]

— Кон[illegible]
пулярная[illegible]
это бол[illegible]
что, у[illegible]

«НАДЕЖДА» ПЛЮС ВЕРА И ДАЖЕ ЛЮБОВЬ

Н. Г. КЛЕПИКОВ,
психиатр-нарколог

Клуб трезвости, клуб общения, клуб человека — так примерно можно обозначить клуб «Надежда», работающий уже двенадцатый год при производственном объединении ЗИЛ. Если убеждению такого типа удается вырвать из омута алкоголизма хотя бы десять человек, его существование уже оправдано. А с помощью этого клуба от алкоголя отказались сотни человек.

Впрочем, не будем отклоняться от фактов. У многих воздержание от спиртного длилось год, два, три, а потом наступал срыв. Но важно то, что они снова шли в «Надежду», сами искали здесь помощи, потому что твердо знали: бросить пить и необходимо, и возможно.

Организаторы и руководители клуба Ю. И. Пронкин и Ю. В. Попов с самого начала искали методы нестандартные, предназначенные не «для массового употребления», а для индивидуального воздействия. Постепенно общими усилиями создана была система, опирающаяся на данные психологии, педагогики, социологии и, конечно же, наркологии.

Известно, что человек начинает пить в какой-то провоцирующей ситуации — на праздник, в день получки, «с устатку», в компании, после ссоры. Но главное все-таки не в самих обстоятельствах, в психологической готовности, в сформировавшейся установке, в таких случаях требуется. Вот выпивка и есть как раз то, что в таких случаях требуется. В пьянство втягиваются люди чем-то неудовлетворенные, раздраженные, не умеющие по-другому разрядить плохое настроение, получить радость, не склонные задумываться о последствиях, с последствиях. В клубе их исподволь, постепенно наталкивают на размышления. Обсуждают выстроить новый жизненный сценарий.

Человек, заглянувший сюда впервые, бывает даже несколько обескуражен: ему говорят вовсе не о вреде алкоголизма. Идет беседа на общие темы — о бытовых проблемах, о семье, о детях, о разных излечениях, о месте религии в нашей жизни. Именно беседа, а не доклад — каждый может вступить в разговор, сказать свое мнение... Можно и даже очень рекомендуется прийти сюда с женой, с родственниками, привести соседа, знакомого и лучше всего того, с кем выпиваешь. Так клуб воздействует на окружение пьющего, помогает снимать внутрисемейные конфликты, налаживать взаимоотношения. Цикл занятий при желании завершается особым психотерапевтическим воздействием — кодированием, в том числе кодированием по Довженко. Суть метода состоит в том, что мощным внушением в мозгу создается доминанта запрета на спиртное, подавляющая тягу к нему.

Имея опыт кодирования, могу сказать, что оно проходит успешнее и дает более стойкий эффект именно после создания установки на трезвость. Когда чувствуешь встречное желание пациента.

Клуб «Надежда» постоянно ищет новые пути, использует существующий в мире опыт. Так, у специалистов США позаимствована идея создания «братства анонимных алкоголиков». В клуб может прийти любой пьющий человек — у него не спросят ни имени-отчества, ни фамилии места работы, вом состоянии. Во ботниками клуба.

А общение необ на тему «ты меня ув и достаточно остро к себе, а ему, как лю работников «Надежды приходит, почувствова думают. Его здесь, мож

Пьянство — это еще лики часто теряют посто опускаются социально.

Клуб ставит перед собо на дно». Здесь стараются трезвости, такое дело, кото чивалось прилично. Это под себя.

Недавно клуб заключил «Ваша надежда». Здесь ведут циалисты — кандидаты и докто кий профиль — коррекция пси тяги к алкоголю и курению, ма Специалисты оказывают разност нам клуба и их родственникам. З нарколога, психиатра, невропатол га, эндокринолога, детского психо методы психотерапии, иглорефлекс ностики, экстрасенсорные методы в

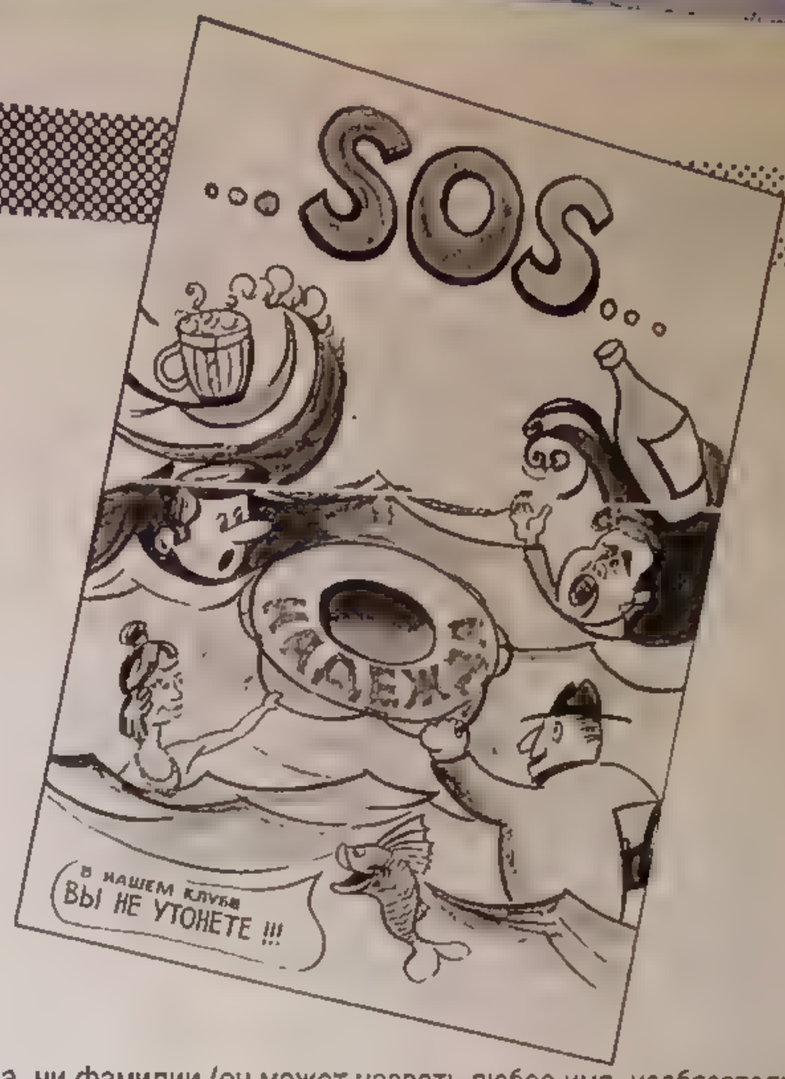
Работа клуба ведется на прин и подготовительные занятия проводя организует бесплатное стационарное

Те же, кто хочет пройти двухнедел но, вносят перед его началом умерен

Все справки можно получить по клуб «Надежда»: 109280, Москва, д. 2/7, корп. 2,
телефоны: 441-62-73 (с 10 до 20 ча
391-45-48 (с 20 до 22 часов
479-04-29 (с 10 до 18 часов
275-22-03 (по понедельникам до 14 часов),
а также 175-69-22 (с 14 до 21 часа);
медицинский центр «Ваша надежда»: 1
ский переулок, д. 12, строение 5; телефо
часов).

«НАДЕЖДА» ПЛЮС ВЕРА И ДАЖЕ ЛЮБОВЬ

Н. Г. КЛЕПИКОВ,
психиатр-нарколог



Клуб трезвости, клуб общения, клуб человека — так примерно можно обозначить клуб «Надежда», работающий уже двенадцатый год при производственном объединении ЗИЛ. Если учреждению такого типа удается вырвать из омута алкоголизма хотя бы десять человек, его существование уже оправдано. А с помощью этого клуба от алкоголя отказались сотни человек.

Впрочем, не будем отклоняться от фактов. У многих воздержание от спиртного длилось год, два, три, а потом наступал срыв. Но важно то, что они снова шли в «Надежду», сами искали здесь помощи, потому что твердо знали: бросить пить и необходимо, и возможно.

Организаторы и руководители клуба Ю. И. Пронкин и Ю. В. Попов с самого начала искали методы нестандартные, предназначенные не «для массового употребления», а для индивидуального воздействия. Постепенно общими усилиями создана была система, опирающаяся на данные психологии, педагогики, социологии и, конечно же, наркологии.

Известно, что человек начинает пить в какой-то провоцирующей ситуации — на праздник, в день получки, «с устатку», в компании, после ссоры. Но главное все-таки не в самих обстоятельствах, а в психологической готовности, в сформировавшейся установке, будто выпивка и есть как раз то, что в таких случаях требуется.

В пьянство втягиваются люди чем-то неудовлетворенные, раздраженные, не умеющие по-другому разрядить плохое настроение, получить радость, не склонные задумываться о последствиях.

В клубе их исподволь, постепенно наталкивают на размышления. Побуждают выстроить новый жизненный сценарий.

Человек, заглянувший сюда впервые, бывает даже несколько обескуражен: ему говорят вовсе не о вреде алкоголизма. Идет беседа на общие темы — о бытовых проблемах, о семье, о детях, о разных увлечениях, о месте религии в нашей жизни. Именно беседа, а не доклад — каждый может вступить в разговор, сказать свое мнение...

Можно и даже очень рекомендуется прийти сюда с женой, с родственниками, привести соседа, знакомого и лучше всего того, с кем выпиваешь. Так клуб воздействует на окружение пьющего, помогает снимать внутрисемейные конфликты, налаживать взаимоотношения.

Цикл занятий при желании завершается особым психотерапевтическим воздействием — кодированием, в том числе кодированием по Довженко. Суть метода состоит в том, что мощным внушением в мозгу создается доминанта запрета на спиртное, подавляющая тягу к нему.

Имея опыт кодирования, могу сказать, что оно проходит успешнее и дает более стойкий эффект именно после создания установки на трезвость. Когда чувствуешь встречное желание пациента.

Клуб «Надежда» постоянно ищет новые пути, использует существующий в мире опыт. Так, у специалистов США позаимствована идея создания «братства анонимных алкоголиков». В клуб может прийти любой пьющий человек — у него не спросят ни имени-отчества, ни фамилии (он может назвать любое имя, необязательно свое), ни места работы, ни адреса. Единственное требование — быть в трезвом состоянии. Вот в таком кругу общаются они между собой и с работниками клуба, с врачами.

А общение необычайно важно, ведь классический пьяный диалог на тему «ты меня уважаешь» не так уж бессмыслен. Алкоголик часто и достаточно остро чувствует свою отверженность, пренебрежение к себе, а ему, как любому человеку, необходимо признание. И усилия работников «Надежды» направлены на то, чтобы каждый, кто сюда приходит, почувствовал, что с ним считаются, в него верят, о нем думают. Его здесь, может быть, даже любят...

Пьянство — это еще и удар по бюджету семьи. К тому же алкоголики часто теряют постоянную работу, утрачивают квалификацию, опускаются социально.

Клуб ставит перед собой задачу — предотвращать это «опускание на дно». Здесь стараются подыскивать человеку, встающему на путь трезвости, такое дело, которое бы его увлекло, удержало да и оплачивалось прилично. Это поднимет его акции в семье, веру в самого себя.

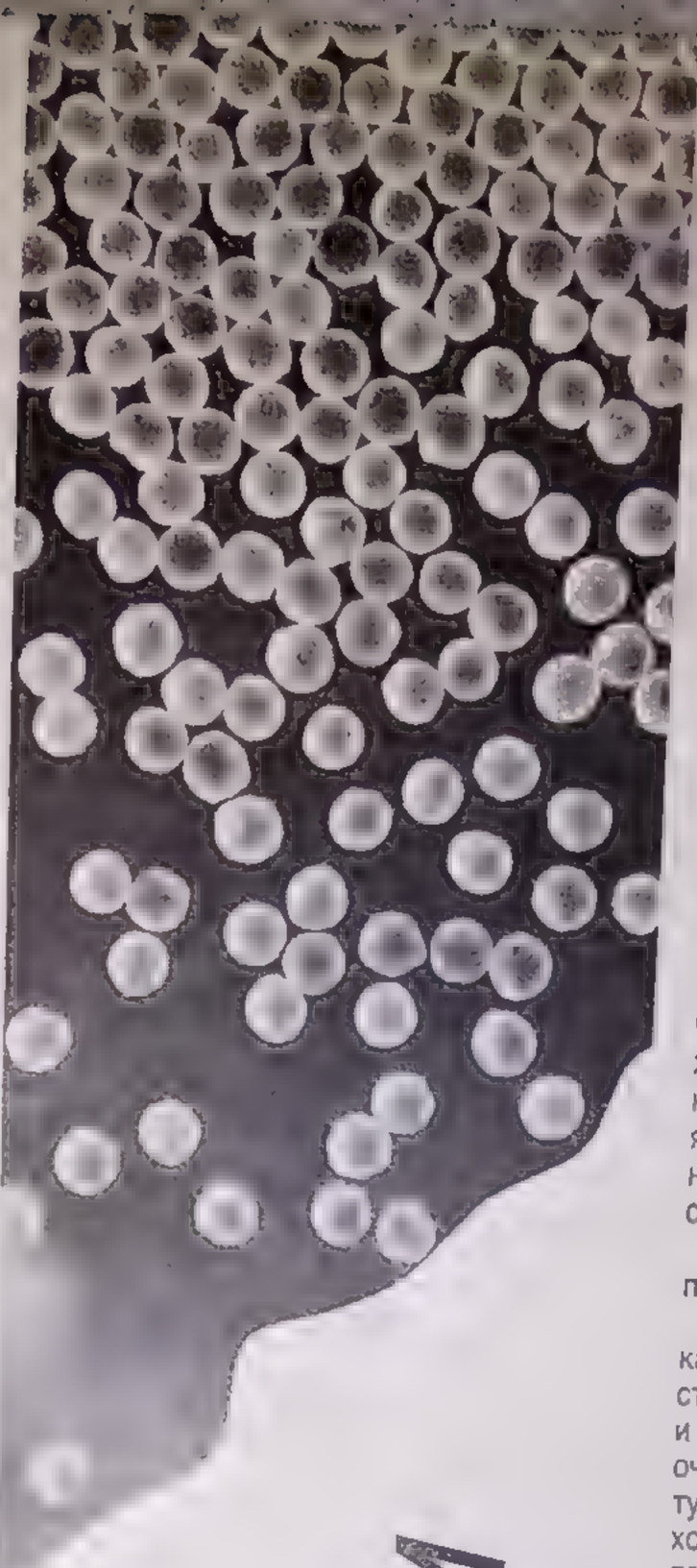
Недавно клуб заключил соглашения с медицинским центром «Ваша надежда». Здесь ведут прием высококвалифицированные специалисты — кандидаты и доктора медицинских наук. У центра широкий профиль — коррекция психических расстройств, купирование тяги к алкоголю и курению, мануальная терапия и многое другое. Специалисты оказывают разностороннюю медицинскую помощь членам клуба и их родственникам. Здесь можно получить консультацию нарколога, психиатра, невропатолога, психотерапевта, сексопатолога, эндокринолога, детского психоневролога. Широко используются методы психотерапии, иглорефлексотерапии, иридо- и аурикулодиагностики, экстрасенсорные методы воздействия.

Работа клуба ведется на принципе хозрасчета. Консультации и подготовительные занятия проводятся бесплатно. Желающим клуб организует бесплатное стационарное лечение.

Те же, кто хочет пройти двухнедельный курс лечения амбулаторно, вносят перед его началом умеренную плату.

Все справки можно получить по адресам:
клуб «Надежда»: 109280, Москва, ул. 1-я Машиностроения, д. 2/7, корп. 2,
телефоны: 441-62-73 (с 10 до 20 часов),
391-45-48 (с 20 до 22 часов),
479-04-29 (с 10 до 18 часов),
275-22-03 (по понедельникам, средам, четвергам с 12 до 14 часов),
а также 175-69-22 (с 14 до 21 часа);
медицинский центр «Ваша надежда»: 109004, Москва, Тетеринский переулок, д. 12, строение 5; телефон 297-99-77 (с 12 до 20 часов).

Рисунки К. МОШКИНА



ГОМЕОПАТИЯ ПЕРЕД ЛИЦОМ ВРЕМЕНИ

Недавно произошло событие для советской медицины неординарное: создана и получила официальный статус отечественная Гомеопатическая лига, состоялся первый в нашей стране конгресс специалистов этого профиля, в работе которого приняли участие многочисленные зарубежные коллеги.

Что же такое гомеопатия? Почему мы так мало о ней знаем? Почему она существовала как бы на обочине советского здравоохранения, непризнанная или, во всяком случае, полупризнанная?

Об этом наш корреспондент Д. ЕЛЕНИНА беседует с президентом Советской гомеопатической лиги, вице-президентом Международной гомеопатической лиги Владимиром Григорьевичем ГЛАЗОМ.

— Действительно, наш путь не был усеян розами,— говорит Владимир Григорьевич.— Историю гомеопатии я мог бы назвать «200 лет недоверия». С таким же правом можно было бы сказать — «200 лет стойкости» или «200 лет служения людям».

Днем рождения нашего метода можно считать день, когда профессор Лейпцигского университета Христиан Фридрих-Самуэль Ганеман издал свой трактат «Новый способ для исследования целительных свойств лекарств». Это было в 1796 году.

Право же, методу лечения, применяющемуся без малого два столетия, можно аплодировать! Представьте себе, сколько других методов блеснуло за эти годы на медицинском горизонте и было забыто за бесполезностью! Сколько рухнуло теорий, учений! А гомеопатия выстояла перед лицом времени. И, более того, окрепла...

— Почему же все-таки столь долгим было неприятие? Да и, наверно, не только было. У кого-то оно сохранилось и сейчас...

— Дело в том, что методы гомеопатии необычны. И, как все необычное, не соответствующее устоявшимся стандартам, она была встречена с недоверием. Да что там с недоверием! Гомеопатию жестоко критиковали ревнители чистой науки, над ней иронизировали скептики, ее высмеивали люди, вовсе далекие от медицины...

Что же предложил Ганеман? Я вам процитирую: «Болезни всего вернее, скорее, безопаснее и успешнее излечиваются теми лекарствами, которые в известных условиях в состоянии вызывать в здоровом организме в высшей степени сходную болезнь». А коротко этот принцип он формулировал как девиз, как афоризм — лечить подобное подобным.

Главное обвинение, которое предъявлялось гомеопатам, состояло в том, что их метод не имеет под собой теоретического обоснования, что он необъясним...

И это, к несчастью, было правдой. Гомеопатия — дитя практики. Она родилась из наблюдений, из опыта, из интуиции.

В науке ведь часто бывает так, что опыт опережает теорию. И лишь теперь, по прошествии многих лет, когда успехи биологии, химии, биофизики и других наук стали проливать свет на эффекты гомеопатии, мы можем в полной мере оценить всю гениальность интуиции Ганемана.

Это был рыцарь и мученик своей идеи, человек поистине героический.

Ведь для того, чтобы назначить «подобное» лекарство больному, надо знать, как оно может действовать на здорового. Ну, к примеру, настой хины способен вызывать у здоровых людей нечто вроде малярийной лихорадки — значит, хиной и надо лечить малярию. И лечили. Как вы знаете, вполне успешно

Но одной хины мало. И Ганеман испытывает на себе и своих ближайших учениках более 60 различных веществ, в том числе достаточно ядовитых. Опытов на животных он не признавал, так как животное не может рассказать о своих ощущениях, а для него были важны не только явные симптомы, но и малейшие изменения самочувствия пациента.

— Как же все-таки вы объясните принцип лечения подобного подобным?

— Предполагается, что, коль скоро лекарство по своему действию имеет сходство с действием патогенного фактора, оно и нацеливается избирательно на те же очаги поражения, на те же тканевые структуры. А болезненно измененные ткани находятся в состоянии повышенной чувствительности именно к такому раздражителю...

— Но не становится ли тогда «подобное» лекарство чем-то вроде соли на рану? Ведь по логике оно должно усугублять проявления болезни?

— На первых порах Ганеман действительно столкнулся с обострением болезненных процессов. Но не усомнился в методе. Он стал снижать дозы лекарства. Для него было важно не просто найти предел переносимости препарата. Нет, его поиск шел дальше: какая самая маленькая доза остается действенной? И он нашел такие дозы, убедился в их высоком эффекте. Так родился второй принцип гомеопатии — лечение минимальными дозами.

Именно вокруг этого и развернулись самые яростные споры. Критики не жалели ядовитых стрел, обвиняли гомеопатов чуть ли не в мошенничестве, уверяя, что при столь высоких разведениях лекарство вообще исчезает, оно не может помогать, потому что его нет!

И опять-таки эти обвинения было трудно опровергнуть: в гомеопатических лекарствах действующее вещество часто содержится в количествах, которые практически невозможно взвесить

И что могли гомеопаты предъявить своим гонителям? Только факты. Подобно Галилею, воскликнувшему «А все-таки она вертится!», гомеопаты были вправе восклицать: «А все-таки помогает!»

Именно реальный результат да еще в сочетании с полным отсутствием побочных действий начинал все больше и больше привлекать внимание непредубежденных врачей. Те, кто пробовал применять гомеопатические методы, становились их горячими сторонниками.

В России таким человеком был, например, Владимир Даль, один из образованнейших врачей своего времени, собеседник Пушкина, более известный нам сейчас как автор Толкового словаря.

— Время показало, что гомеопатия не обманула тех, кто в нее поверил. Прошло около ста лет со времени первых опытов Ганемана, и в научной литературе одно за другим стали появляться сообщения об экспериментах, наглядно подтверждавших не только действие минимальных доз, но и специфические особенности этого действия. Кто же был первопроходцем?

— Первое сообщение сделал в 1893 году швейцарский ботаник Негели. Он обнаружил, что водоросль спирогира погибает в воде, если в ней присутствует медь в концентрации 1:80000000!

Наш соотечественник академик Н. П. Кравков, изучая действие адреналина, никотина, стрихнина и других веществ на сосуды изолированного уха кролика, с удивлением увидел, что «действие яда проявляется все сильней по мере его большего разведения». Еще пример из более поздних исследований П. В. Симонова: субминимальная доза кофеина (0,00005 грамма) удлиняла жизнь подопытных мышей в условиях кислородного голодания, а большая доза такого действия не оказывала.

В общем, мы уже имеем немало наглядных подтверждений тому, что в некоторых ситуациях малая доза лекарства может быть эффективнее большой. Применительно к гомеопатии значение приобретает, видимо, не только количество препарата, но и способ его приготовления: последовательное разведение, тщательнейшее растирание, обязательное многократное встряхивание.

В последние годы наши представления обогатились понятием «память воды». Как выяснилось, вода может хранить «память» о биологически активных молекулах, контактировавших с ней и исчезнувших в результате многократных разбавлений. В таком случае выходит, что и сам растворитель, вещество нейтральное, приобретает лечебные свойства.

Вспомним, наконец, урок, преподаваемый самой природой: ведь все биологически активные вещества, например, гормоны или ферменты, содержатся в организме в ничтожно малых количествах, однако они обеспечивают всю его сложную жизнедеятельность, если даже не жизнь вообще...

— Выходит, у гомеопатии теперь есть наконец теоретическая база?

— Этого я бы не рискнул сказать. Есть лишь ориентиры к созданию такой базы. А это уже немало. Мы можем гораздо уверенней, чем раньше, объяснять механизмы действия гомеопатического метода. Во всяком случае, ясно, уже сейчас ясно, что гомеопатическое лечение оказывает стимулирующее действие на иммунобиологические системы организма, повышает его активность в борьбе с заболеванием. В какой-то мере можно здесь провести аналогию с вакцинотерапией, вакцинопрофилактикой, ведь эти общепризнанные методы представляют собой не что иное, как воздействие ослабленного патогенного фактора.

Но все-таки напомню: главное в гомеопатии — не малые дозы, а принцип подобия. Можно ведь уменьшать дозы и при традиционном лечении, но если нет подобия, это не гомеопатия!

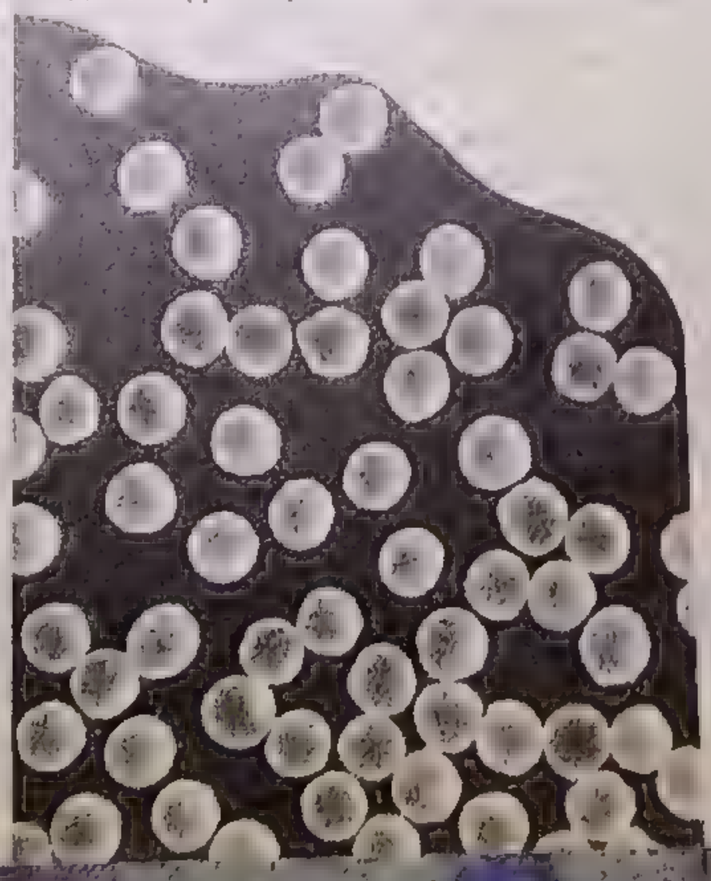
Представление о гомеопатии будет неполным, если не сказать еще об одном ее важном принципе: учет конституции больного, его индивидуальных особенностей. Этот принцип доказательств как будто не требует — все врачи стремятся лечить не болезнь, а больного. Но гомеопат не просто стремится, он не может без этого обойтись. В гомеопатии нет специфических лекарств, предназначенных для лечения определенных болезней. Одно и то же средство может применяться при разных заболеваниях в зависимости от индивидуальности больного.

Врач-гомеопат (я, конечно, имею в виду добросовестного и квалифицированного гомеопата) должен выяснить не только субъективные ощущения больного, но и его физические и психологические особенности. Такие, например, как оптимист он или пессимист, как переносит боль, склонен или не склонен к меланхолии, апатии, тревожности, гневливости. Он поинтересуется, что больной лучше переносит — жару или холод, сухой резкий ветер или промозглую сырость, влияет ли на него перемена погоды, приближение грозы, когда он лучше себя чувствует — утром или вечером.

— Выходит, Ганеман требовал брать в расчет и метеочувствительность больного, и его индивидуальные биоритмы. А ведь это сегодня вполне современный подход.

— Между прочим, в гомеопатии издавна существуют лекарства, которые рекомендуется назначать преимущественно блондинам с голубыми или светлыми глазами, и такие, какие считаются более подходящими для больных со смуглой кожей и черными волосами и глазами. Уж по этому поводу пожимали плечами даже сторонники индивидуальной терапии.

А сегодня физиологи говорят, что



у темноглазых и светлоглазых некоторые реакции организма имеют отличия. Установлено, например, что низкая активность одного из ферментов генетически связана со светлыми волосами и голубыми глазами...

Вот вам еще одно объяснение необъяснимого...

— Может быть, люди устали от лавины лекарств, от больших доз, от всяческих стрессов и стали более чувствительны именно к слабым раздражителям? Скажите, Владимир Григорьевич, какое сейчас отношение в мире к гомеопатии?

— Гомеопаты успешно работают в городах Европы, Америки, Азии, Австралии, на Африканском континенте. Собираются на конгрессы, издают свои журналы, ведут научные исследования.

В нашей стране гомеопаты долго работали не только в атмосфере глухого недоброжелательства официальной медицины, но и в полной изоляции от своих зарубежных коллег. И вот наконец барьеры рухнули!

Гомеопатическое лечение становится и у нас более популярным. Но вот о чем не могу не сказать: на этой волне всплыла инициатива скорее коммерческая, чем научная. В кооперативах стали вести прием гомеопаты, подчас наспех подготовленные, прослушавшие краткие циклы лекций, к тому же невысокого уровня. Хочется предостеречь врачей от такой подготовки, а больных — от таких врачей.

Конечно, готовить специалистов этого профиля необходимо, потребность в них очень велика. Сейчас в Москве существуют курсы, работающие под эгидой Гомеопатической лиги. Мы стараемся дать своим слушателям солидную подготовку в этой далеко не простой области медицины. Скоро они начнут вести прием в разных городах страны и больным не придется, как сейчас, осаждать московские поликлиники.

Но я бы не хотел создавать впечатление, будто гомеопатия всесильна: как и у любого другого метода, у нее есть свои пределы эффективности, свои показания. Еще Ганеман предупреждал, что гомеопатическое лечение не может заменить операцию. Не применяется оно при онкологических, венерических, острых инфекционных заболеваниях, туберкулезе.

— Тогда последний вопрос: можно ли сочетать гомеопатию с аллопатией, то есть с традиционным лечением?

— Безусловно, можно, а иногда и необходимо. У меня, например, есть почти тридцатилетний опыт лечения детей, страдающих бронхолегочными заболеваниями. И я убежден, что в одних случаях можно добиться полного успеха, ограничившись гомеопатическими средствами, в других же на какой-то период приходится подключать антибиотики.

И очень хорошо, что у нас есть сейчас выбор, что гомеопатия перестала быть зоной недоверия. Она показала, что может служить человеку. И будет ему служить!

Сто и одна причина головокружения

Н. В. ФЕДОРОВА,
кандидат
медицинских
наук

Иногда бывает достаточно удалить скопление серы в наружном слуховом проходе, чтобы избавиться от головокружения.

Полагаю, нет нужды объяснять, что такое головокружение. Редкий человек никогда в жизни не испытывал ощущения движения тела относительно окружающих его предметов или, наоборот, вращения окружающих предметов. Нередко головокружению сопутствуют тошнота, рвота, потливость, бледность кожи, неустойчивость при ходьбе.

Если у вас периодически кружится голова, обратите внимание на частоту приступов и их продолжительность. Запишите, когда они возникают, не связаны ли с изменением положения головы, со снижением слуха, с появлением шума в голове, с головной болью, не было ли потери сознания. Обо всем этом необходимо сообщить врачу, чтобы помочь ему поставить диагноз. Да, врач нуждается в вашей помощи, поскольку головокружение — одно из проявлений самых разных заболеваний, в том числе нервной системы, внутренних органов, глаз, уха.

У некоторых кружится голова на большой высоте или в транспорте, особенно в самолете. С возрастом или в результате тренировки подобное головокружение, как правило, уменьшается. Для профилактики укачивания обычно рекомендуется принять за 1—2 часа до предполагаемой поездки или полета 1—2 таблетки аэрона.

Головокружение беспокоит и страдающих неврозом. У таких пациентов оно сопровождается повышенной раздражительностью, слезливостью, переменой настроения, бессонницей. Им достаточно избегать переутомления, нормализовать режим дня, принимать в течение месяца-двух коктейль из успокаивающих трав (валерианы, пустырника, мяты, шалфея), и головокружение, а вместе с ним и другие проявления расстройства нервной системы проходят.

У молодых женщин в предменструальный период, особенно после переутомления, нарушения режима дня, перед приступом головной боли тоже бывает головокружение. Прием привычных для пациентки средств, которыми она обычно снимает приступ мигрени, помогает избавиться и от этого беспокоящего симптома.

Он может быть проявлением органического заболевания нервной системы: остеохондроза шейного отдела позвоночника, сотрясения головного мозга, атеросклероза или гипертонической болезни с недостаточностью кровообращения в сосудах головного мозга. И в зависимости от того, признаком какого заболевания является головокружение, оно сопровождается явлениями, характерными именно для данной патологии. Например, при шейном остеохондрозе приступ возникает вслед за резким поворотом шеи, после сна на высокой неудобной подушке, поднятия тяжестей. Нередко сочетается с болью в шее, плече, руке, жгучей головной болью в затылке, шумом в ушах, «мельканием мушек» перед глазами, снижением слуха. Что можно посоветовать в таких случаях? Избегать резких поворотов головы, спать на низком изголовье, подложив под шею мягкий валик, обернутый тканью.

При травме головы с сотрясением головного мозга человек может потерять сознание. Конечно же, в этих случаях необходима срочная медицинская помощь. Если врач решает, что пострадавшего можно оставить дома, он нуждается в строгом постельном режиме. А если его изнуряют приступы головокружения, специалист назначает необходимые препараты.

А когда головокружение обусловлено резким повышением артериального давления у страдающих атеросклерозом мозговых сосудов и гипертонической болезнью, совет один: принять препарат, снижающий артериальное давление, поставить горчичники на голени и затылок и обязательно вызвать врача.

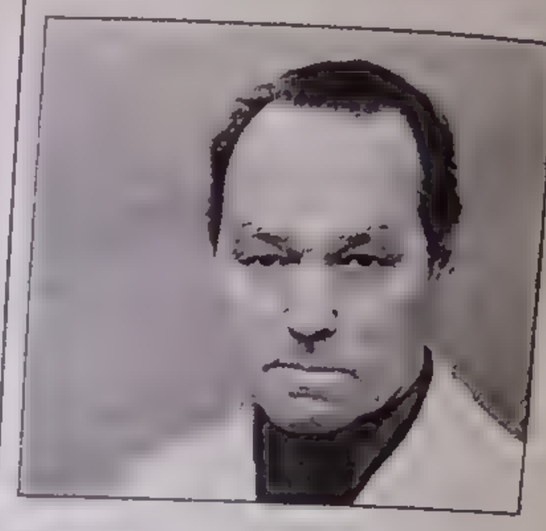
Да и во всех других случаях врачу надо показаться непременно! Иногда бывает достаточно удалить скопление серы в наружном слуховом проходе, чтобы избавить человека от головокружения. Или посоветовать более тщательно подобрать очки. И для того, чтобы не кружилась голова, и для того, чтобы не ухудшалось зрение.

Хотелось, чтобы читатели знали: интоксикация медикаментами, особенно бесконтрольный прием в высоких дозах лекарств, снижающих артериальное давление, снотворных, успокоительных, мочегонных препаратов, а также некоторых антибиотиков (стрептомицина, канамицина, линкомицина) могут вызывать сильное головокружение.

Возникает оно наряду с другими симптомами и у страдающих пороками сердца, нарушениями сердечного ритма, при некоторых заболеваниях легких, крови.

Одним словом, множество причин лежит в основе этого состояния. И только врач после беседы с пациентом и его тщательного обследования может определить, отчего же в данном конкретном случае у человека кружится голова. И назначить лечение того заболевания, которое провоцирует приступ. Некоторые предпочитают бороться с головокружением, принимая беллоид, беллатаминал вместо того, чтобы пойти в поликлинику и определить причину своего состояния. Но это так же бессмысленно, как, простите меня за, может быть, некорректное сравнение, вычерпывать ковшом воду из раковины, вместо того чтобы починить текущий кран. Только в данном случае все гораздо серьезнее и ответственнее, ведь речь идет о здоровье. Так не рискуйте самым дорогим, что у вас есть! Если появится стойкое или периодическое, но часто повторяющееся головокружение, обращайтесь за помощью к врачу.

Ю. Т. КОЧЕТКОВ,
кандидат
медицинских наук



Вроде бы безобидная привычка ребенка сосать палец может обернуться позже немалыми страданиями.

Начну с истории одной больной. Женщина 43 лет почти 4 года страдала от сильной головной боли, а также от боли в грудном отделе спины и в левой руке. Обследовалась у терапевта, невропатолога, кардиолога, отоларинголога. Никаких отклонений врачи не выявили. Както у нее заболел зуб, и она пошла к стоматологу. Он обнаружил у пациентки неправильный прикус. После того как этот дефект был исправлен (ей сделали протез нижней челюсти), все мучения вскоре прекратились. Но вот беда: через два года сломалась пластинка протеза. И хотя его отремонтировали, боль в спине, в руке возобновилась. Только когда больной изготовили новый протез и прикус вновь был исправлен, она обрела покой.

Вот ведь как все взаимосвязано в организме! Оказывается, неправильный прикус может привести к боли в спине. Чем же это обусловлено?

Дело в том, что дефект прикуса вызывает патологические изменения в височно-челюстном суставе, в результате нарушается сбалансированность челюстей. А стоит нижней челюсти

Синдром патологического прикуса

даже немного сместиться в какую-либо сторону, происходит разбалансировка в сопряженной деятельности мышц, в том числе челюстных, мимических и удерживающих голову. Они начинают работать несинхронно, сильнее напрягаются. Им на помощь приходят мышцы надплечий, спины, груди, живота. А перенапряжение этих мышц, в свою очередь, и обусловливает боль в голове, лице, шее, спине и в других частях тела.

Что касается нарушения нормального прикуса, оно может возникнуть в любом возрасте. Реже из-за травмы челюсти, чаще из-за того, что с годами стираются зубы, из-за дефектов протезирования и даже вследствие того, что в раннем возрасте ребенок сосал палец. Родители, учтите: эта вроде бы безобидная привычка может потом обернуться немалыми страданиями. По наблюдениям врачей, сейчас неправильный прикус имеют от 30 до 50% детей.

А как проявляют себя патологические изменения в височно-челюстном суставе? Прежде всего щелкающими и поскрипывающими звуками при открывании и закрывании рта, ограничением возможности открывать и закрывать рот. У некоторых появляется тризм — судорожное сжатие челюстей.

У таких больных часто пересыхает во рту. Мучает парестезия, то есть ощущение ползания мурашек в полости рта, онемение зубов или околозубных тканей, боль в зубах, болезненное чувство стягивания в области десен, неба и щек. Иногда бывает ощущение, что к языку как будто пристал волос или чешуйка от рыбы. Изредка может казаться, что язык сильно распух.

Порой появляются головокружение, ощущение заложенности в ухе, особенно во время еды, а также зуд, шум, тупая боль, причем не только в ухе, но и в околоушной области.

Человек страдает от тупой боли в голове, чаще в теменной и затылочной областях. Иногда начинается тремор (дрожание) жевательных мышц. Он может быть малозаметным, отсутствовать в покое и возникать только при напряжении. Нередко ощущаются зуд и чувство жжения в глазах, слезливость, подергивания мышц под глазом.

Конечно, почти каждый из названных симптомов, в особенности головная боль, головокружение или шум в ушах, может быть проявлением многих других заболеваний. Но мне бы хотелось, чтобы читатели знали о возможности связи неприятных ощущений с патологическими изменениями в височно-челюстном суставе, вызванными неправильным прикусом. Отсюда и совет — обратиться к стоматологу-ортопеду, чтобы исключить этот диагноз или подтвердить его. Тогда вы сохраните силы и время, скорее избавитесь от страданий.

Стоматолог располагает возможностью эффективно помочь, снять боль и другие последствия неправильного прикуса. Прежде всего его исправляют протезированием; хорошо помогают и физиотерапевтические процедуры.

Попробуйте выполнять корригирующие упражнения. Уверен, не пожалеете. Кстати, эти упражнения полезны не только тем, у кого неправильный прикус, но и всем, кому за 40. Почему? Приведенные ниже упражнения снимают напряжение и восстанавливают тонус и эластичность мышц лица, шеи и верхнего плечевого пояса. А это всем только на пользу.

Первая группа упражнений — ДЛЯ ЖЕВАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ. Каждое упражнение повторяйте 5 раз, через неделю-две доведите число повторений до 10.

1. Широко откройте рот, короткими ритмичными движениями закройте.

2. Кончик языка поднимайте кверху и по небу максимально продвиньте кзади; в таком положении откройте и закройте рот.

3. Подбородок положите на ладонь руки, поставленной локтем на стол, откройте и закройте рот так, чтобы двигалась голова, а не нижняя челюсть.

4. Повторите упражнение 1.

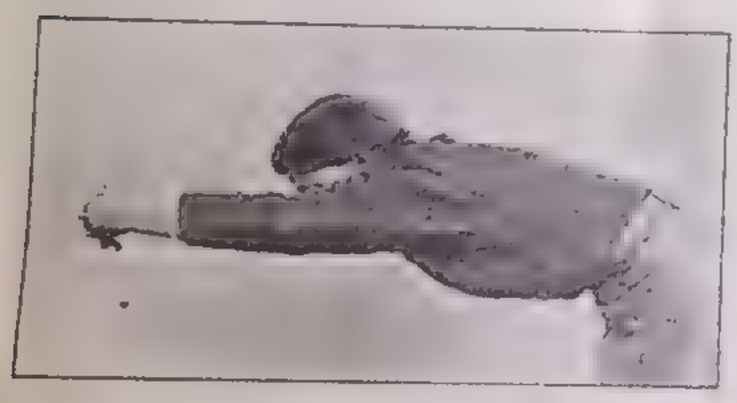
Вторая группа упражнений — ДЛЯ МЫШЦ ШЕИ И НАДПЛЕЧИЙ.

1. Максимально поднимайте и опускайте надплечья. Повторите упражнение 2—3 раза. Это упражнение старайтесь делать в течение дня много раз. Кроме того, оно всегда предшествует всему комплексу.

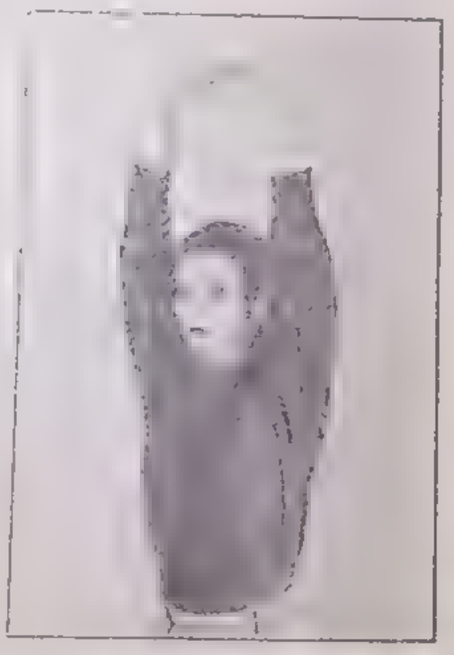
2. Пальцы рук переплетите на затылке, затем сведите перед лицом локти, после чего пальцы рук разъедините, но так, чтобы кончики пальцев касались друг друга, а локти отведите как можно дальше назад. Повторите упражнение 2—3 раза.

3. Приложите руку к виску и с некоторым усилием, преодолевая сопротивление руки, максимально наклоните голову. Затем сразу же свободно вернитесь в исходное положение. Сделайте это упражнение с наклоном головы влево, вправо, вперед и назад. Начиная с двух, увеличивайте число повторений на одно и доведите до 10 в день.

4. Расслабьте мышцы нижней челюсти. Наклонитесь как можно ниже вперед. Переплетите пальцы вытянутых рук перед собой (фото 1). Поднимая руки вверх, выпрямитесь (фото 2), разъедините пальцы и продолжайте описывать руками большой круг. Закончите легким наклоном вперед и потрясите расслабленными руками. Начиная



1



2

3

4

с двух повторений, доведите их число до 10.

5. Положите пальцы рук на плечи, локти соедините перед собой **(фото 3).** Поднимайте локти вперед вверх, совершая круговое движение. Когда локти займут горизонтальное положение **(фото 4),** выпрямите руки на уровне плеч, отведите их назад, затем наклонитесь вперед. Руки опустите вниз, расслабьтесь, вернитесь в исходное положение. Упражнение сделайте один раз; за неделю-полторы доведите число повторений до 10.

6. Поднимите вытянутые вперед руки на уровень плеч, описывайте ими небольшие круги 10 раз по часовой стрелке и 10 раз против часовой стрелки.

7. Положите правую руку на подбородок. Умеренно надавите подбородком на руку, двигая только нижней челюстью. Положите левую руку на подбородок и повторите то же движение. Сначала делайте упражнение 1—2 раза, за две недели доведите число повторений до 10—15.

8. Наклоните корпус вперед как можно ниже. Попеременно поднимайте вверх одно плечо, опуская другое.. Упражнение повторите 5—10 раз.

Весь комплекс старайтесь выполнять как минимум 3—4 раза в день.

Еще лучший эффект дает сочетание корригирующей гимнастики с расслабляющим самомассажем. Осторожно растирая тщательно вымытыми руками мышцы лица и головы снизу вверх и спереди назад, вы помогаете этим мышцам расслабиться.

И последний, но по значимости один из важнейших советов. Помните, что верхние и нижние зубы должны соприкасаться, только когда вы едите или говорите. Когда же вы работаете, или просто идете по улице, или лежите в постели, читаете, должны быть сомкнуты губы, но не зубы. Последите за собой.

■

Л. Г. КОВАЛЕВА,
профессор

Эритремия

Красные щеки, яркие губы — порой это признак не здоровья, а медленно развивающегося заболевания крови.

Кровь состоит, как известно, из жидкой части — плазмы — и взвешенных в ней частиц — форменных элементов: лейкоцитов, тромбоцитов, эритроцитов. Еще в середине прошлого столетия стало ясно, что причиной гибели больных нередко становилось недостаточное количество в крови эритроцитов — красных кровяных телец. Такое состояние назвали белокровием. Но позже специалисты заметили, что у некоторых больных не мало красных телец, а, наоборот, много. И вот переизбыток «красной крови» назвали эритремией.

Болезнь развивается медленно, но признаки ее очень заметны. Страдающие эритремией — это как раз те люди, которых сначала считают «слишком» здоровыми. У них красные щеки, яркие губы. Но через некоторое время «румянец» начинает переходить в застойную синюшность.

Это происходит оттого, что постоянно увеличивается количество красных кровяных телец и количество крови вообще. Если у здорового человека в среднем 5 литров крови, то у больного может быть даже 7 и более. Но главное — возрастает количество красных кровяных телец, и поэтому вязкость крови, ее способность протекать по мелким сосудам резко нарушается, замедляется кровоток, создавая условия для развития тромбоза.

При эритремии, как уже говорилось, в организме вырабатывается очень много эритроцитов. Морфологически, по виду, эти «лишние» эритроциты ничем не отличаются от здоровых. Но они гораздо хуже справляются со своей обязанностью доставлять тканям кислород.

Для опытного клинициста поставить диагноз нетрудно. Синдром кровенаполнения проявляется покраснением кожных покровов, слизистых оболочек, чувством тяжести в голове, быстрой утомляемостью. От нарушения кислородного питания болят мышцы, возникают головная боль, чувство тяжести в области печени. Приблизительно у половины больных отмечается еще один симптом: избыточное кровенаполнение возбуждает нервные окончания и начинается кожный зуд, особенно усиливающийся после водных процедур.

Сейчас эритремию выявляют на самых ранних стадиях по изменению показателей крови при самом обычном анализе в поликлинике. Но поставит окончательный диагноз врач только после гистологического исследования костного мозга. Если участковый терапевт отправил вас к гематологу — поспешите! Позднее обращение к врачу чревато образованием тромбов, нарушением кровообращения в сосудах, питающих головной мозг или сердце. Меры надо принимать сразу же, как только возникло подозрение, что человек болен эритремией.

Первое. Надо больше бывать на свежем воздухе. Когда повышается снабжение крови кислородом, нормализуется и состояние крови. Очень полезна работа на свежем воздухе. Естественное активное насыщение крови кислородом эффективнее, чем искусственное — с помощью кислородной подушки.

Второе. Обязательно ограничьте мясные продукты. Белок — это пластический материал для эритроцитов. Сначала в течение месяца не ешьте мяса только один день в неделю. В следующий месяц — два дня. А в дальнейшем «мясными» станут лишь один-два дня в неделю. Рекомендую молочно-растительную пищу, кисломолочные продукты, любые овощи в любом виде. Если масса вашего тела выше нормы, постарайтесь похудеть. Посоветуйтесь с лечащим врачом, может быть, стоит устраивать разгрузочные дни.

Третье. Когда вы собираетесь в отпуск, учтите, что вам не следует отдыхать в другой климатической зоне. Жаркий влажный климат, особенно Черноморского побережья Кавказа, вам не подходит. Абсолютно противопоказаны поездки в горы. В разреженном воздухе уменьшается и без того нарушенное снабжение крови кислородом. Эти советы — жителям средней полосы. Больным эритремией, проживающим в других регионах страны, подробные рекомендации даст лечащий врач.

Своим пациентам я сразу же ставлю условие — бросить курить. Ничто так не ухудшает снабжение крови кислородом и не действует так пагубно на кроветворение, как никотин.

То же самое относится и к алкоголю. Он даже в малых дозах нарушает естественные взаимоотношения в организме, но, кроме того, в сочетании с медикаментозным лечением может привести к совершенно непредсказуемым последствиям.

Как только врач поставит диагноз, обсудите с ним сразу же: соответствуют ли условия вашего труда тем требованиям, которые предъявляются к образу жизни больного эритремией. Вам совершенно нельзя работать в горячих цехах, противопоказана и тяжелая физическая нагрузка, вреден контакт с химическими веществами, влияющими на кроветворение. Главное, чтобы вы все время находились в хорошо проветриваемом помещении.

В. Ф. СМИРНОВ,
кандидат
медицинских наук

Как бороться с запорами

Что касается выбора слабительного средства — это, пожалуй, единственный случай в медицинской практике, когда его подбирает сам больной.

Как ни странно, но на эту медицинскую и притом весьма прозаическую тему есть очень точные поэтические строки:

«...Блажен, кто рано поутру
Имеет стул без принужденья,
Ему и пища по нутру,
И день готовит наслажденья».

И впрямь люди, у которых акт дефекации происходит с задержками по нескольку дней, испытывают немалые страдания. Они обычно бледные, вялые, часто в плохом настроении, раздражительны. Более того, у них ослаблена память, снижена работоспособность, бывают тошнота, головокружение. Почему? Дело в том, что при запорах задерживается выведение некоторых конечных продуктов обмена веществ, в том числе индола, скатола, которые отрицательно воздействуют на весь организм, попросту отравляют его. Длительный застой каловых масс может стать причиной воспалительного процесса в слизистой оболочке прямой кишки и, что особенно опасно, привести к образованию полипов.

По степени развития заболевания людей, страдающих запорами, можно условно разделить на три группы.

К первой относятся те, у кого задержка стула возникает редко, от случая к случаю, при изменении привычной обстановки — в командировке, походе, на экскурсии, во время заболеваний, сопровождающихся повышением температуры тела, когда человек вынужден соблюдать постельный режим. Как правило, при возвращении к нормальным условиям жизни запоров у таких людей не бывает.

И если у вас вот так, периодически, возникает задержка стула, рекомендую в это время съедать в течение дня 1—2 яблока или 100—200 граммов вымытых и замоченных сухофруктов, на ночь выливать стакан кефира, а натощак стакан холодной воды или сока. Конечно, в командировке или походе клизму не поставишь, но если 2—3 дня нет стула, советую прибегнуть к любому слабительному.

Вторую группу составляют люди, у которых запоры протекают более длительно: неделями, месяцами. Возникают они чаще всего при изменении питания, например, с глубокой осени до лета, когда резко сокращается в рационе доля овощей и фруктов. Некоторых мучают запоры после переезда на новое место жительства, если при этом меняется жесткость питьевой воды.

В этих случаях главное — приучить себя к акту дефекации в один и тот же час. Лучше утром, можно и вечером, но, повторяю, всегда в один и тот же час. Те, у кого дефекация при запорах вызывает сильную боль, боятся ее и самопроизвольно задерживают стул. Каловые массы становятся более плотными, а следовательно, и боль значительно усиливается. Получается замкнутый круг, из которого выйти все труднее. Вот почему этого делать категорически нельзя.

Страдающим длительными запорами противопоказаны крепкий чай и черный кофе, какао, шоколад, сдобный хлеб, рисовая и манная каши.

И, наоборот, весьма полезны винегрет, заправленный растительным маслом, натертая на терке вареная (лучше слегка недоваренная) свекла, салаты из сырой капусты, моркови и яблок, из других овощей, квашеная капуста, зелень, зеленый горошек. Из супов предпочтительнее овощные: щи, свекольник, но не на крепком мясном бульоне. Можно есть рассыпчатые каши, пудинги, запеканки, готовить пшенную кашу с тыквой.

Помогают бороться с запорами молочнокислые продукты: простокваша, ряженка, ацидофилин, йогурт, творог, кефир, но только однодневный. Двухдневный, наоборот, оказывает закрепляющее действие.

Хорошим послабляющим действием обладают большинство фруктов и ягод, дыня, слива, инжир, чернослив, ревень, курага, а также варенье, особенно рябиновое, мед, всевозможные муссы.

Хлеб лучше есть ржаной, из муки грубого помола или отрубной, а если белый, то черствый.

Рекомендую приготовить впрок послабляющую смесь, если вам, конечно, удастся купить все необходимые продукты. На всякий случай привожу рецепт этой смеси. Возьмите граммов по 300 инжира, чернослива и кураги. Хорошо их промойте, из чернослива выньте косточки. Все пропустите через мясорубку, тщательно перемешайте, к полученной массе добавьте 100 граммов меда и 50 граммов промытого и мелко нарубленного алоэ (столетника). Смесь уберите в холодильник и ешьте по столовой ложке, намазав на небольшой кусочек черного хлеба, дважды в день. Утром — натощак, за 30—40 минут до завтрака, запивая стаканом прохладной воды, причем делая большие глотки. Вечером — после ужина, за час до сна, запивая стаканом однодневного кефира.

Советую также съедать 2—3 раза в день 1—2 столовые ложки заваренных кипятком ржаных отрубей, добавляя их в любые блюда. Людям пожилым очень полезна морская капуста, обладающая и противосклеротическим, и послабляющим действием. Кроме того, я бы порекомендовал сахар заменять ксилитом, он тоже послабляет. По 1—2 чайные ложки ксилита (но не больше!) можно добавлять в чай или компот утром и вечером.

И еще очень действенная мера борьбы с запорами — физическая активность. Любая физкультура, труд на садовом участке, спортивные игры — все благо.

Но бывает, что ни двигательная активность, ни рекомендо-

Если вы будете скрупулезно соблюдать все данные врачом рекомендации, то начальный период заболевания растянется и на пять лет, и на десятилетия. Когда болезнь прогрессирует, врач назначает лечебные процедуры.

Один из способов лечения — очень старый и дает прекрасный терапевтический эффект. Я имею в виду пиявки. Кровопускание с помощью пиявок наиболее физиологично, потому что они не только отсасывают кровь, но и выпускают в нее вещество — герудин, который разжижает ее. Назначает эту процедуру только врач, и проводится она под контролем медицинского работника. Ведь всякое кровотечение увеличивает способность крови свертываться, а значит, может привести к нарушению гемодинамики и даже спровоцировать тромбоз.

Другой способ лечения — эритроцитаферез — стал известен в 1980 году. С помощью специальных клеточных центрифуг кровь пациента разделяют на эритроциты и жидкую часть. При определенном режиме центрифугирования можно выделить отдельно и лейкоциты, и тромбоциты. Если показатели двух последних элементов не изменены количественно, тогда и плазма, и лейкоциты, и тромбоциты возвращаются больному, изымаются лишь лишние эритроциты. Как и после кровопускания, хорошее самочувствие сохраняется после эритроцитафереза несколько месяцев. Проводят эту процедуру в любой областной больнице.

Иногда эритремия проявляется не только увеличением количества эритроцитов, но и других форменных элементов крови: тромбоцитов, лейкоцитов. Тогда врач назначает цитостатические препараты. И в этом случае лечение проводится под строгим контролем специалиста.

Когда больные находятся в постоянном контакте с врачом, выполняют его рекомендации, болезнь на продолжительность жизни никак не влияет. ■

ванная диета, ни послабляющие продукты не оказывают ожидаемого действия. Таким людям, страдающим хроническими упорными запорами (их врачи относят к третьей группе), приходится прибегать к медикаментозному лечению. Но даже и в этом случае руководствуйтесь принципом: максимум послабляющих продуктов и минимум слабительных средств. Ведь постоянный прием слабительных нарушает микрофлору кишечника, процессы переваривания и всасывания, может привести к поносам, которые в дальнейшем еще более усугубляют запоры. Одним словом, слабительные — лишь изредка, не более чем раз в неделю! Лучше поставить клизму, если 2—3 дня нет стула. А чтобы кал не травмировал слизистую прямой кишки, в воду, которую вы набираете в клизму, добавьте 2—3 столовые ложки растительного масла. Попробуйте перед тем, как идти в туалет, поставить глицериновую свечу, она также может оказать послабляющее действие.

Что же касается выбора лекарств, пожалуй, это единственный случай в медицинской практике, когда его подбирает сам больной, в зависимости от того, как на него то или иное слабительное действует. Ревень, пурген, изафенин, экстракт крушины, различные препараты александрийского листа (сенны) — выбор большой. Каждый, попробовав то или иное средство, выбирает наиболее для него эффективное. Некоторые добиваются нужного результата, сочетая прием разных слабительных. Но длительно, годами принимать одно и то же слабительное не надо, так как организм к нему привыкает и препарат перестает действовать.

Хочу порекомендовать и слабительный чай (набор сухих трав). Он продается в аптеке. Способ приготовления чая указан на упаковке. Храните приготовленный налиток в холодильнике не более 4 дней. Пейте его по 1—2 столовые ложки на ночь в течение 3—4 недель, а затем сделайте перерыв такой же продолжительности. В это время принимайте другие слабительные.

■

А. С. СЕГАЛ,
кандидат медицинских наук

Бесплодие у мужчин

Приблизительно в половине случаев бесплодного супружества лечить надо не женщину, а мужчину.

В семье нет ребенка. Кто виноват? «Женщина, конечно», — скорее всего услышим в ответ. А почему, собственно, «конечно»? Бесплодным может оказаться и мужчина. Еще сравнительно недавно считалось, что способность мужчины к совершению полового акта равнозначна способности к оплодотворению. Однако исследования показали, что более чем в 40% случаев брак бездетен из-за бесплодия мужа. По статистике, 10—15% всех супружеских пар не имеют детей не по своему желанию. И во многих случаях лечить надо не женщину, а мужчину.

Этой проблеме, составляющей основной раздел новой, быстро развивающейся науки — андрологии, уделяется все больше внимания и в нашей стране, и за рубежом.

Специалисту — урологу, андрологу, сексопатологу — несложно выявить нарушения плодовитости на основании осмотра мужчины и результатов анализа спермы. Женская яйцеклетка может быть не оплодотворена или из-за полного отсутствия сперматозоидов в эякуляте, или недостаточного их количества, или низкой подвижности. Установить причину подобных патологических изменений трудно, поскольку вызвать их могут многие и притом весьма различные заболевания.

Функция яичек — мужских половых желез — двоякая. В их семенных канальцах образуются сперматозоиды, а в так называемых клетках Лейдига, находящихся в соединительной ткани яичек, вырабатываются мужские половые гормоны (андрогены). Под влиянием наиболее важного из них — тестостерона — формируются мужские признаки организма, активизируется сексуальное влечение, эрекция полового члена, созревание сперматозоидов.

Из-за неблагоприятного воздействия на яички, причем не только взрослого мужчины, но и мальчика, и даже плода, нарушаются функции этих органов, и в частности выработка сперматозоидов.

Например, к моменту рождения мальчика яички не опустились в мошонку, а задержались в брюшной полости или паховом канале, то есть развился крипторхизм. Под влиянием более высокой температуры брюшной полости и пахового канала в яичках происходят изменения, которые у взрослого мужчины могут проявиться нарушением созревания сперматозоидов: их вырабатывается меньше, они недостаточно подвижны, чтобы оплодотворить женскую яйцеклетку. Поэтому в течение первого года жизни вашего мальчика проверьте, опустились ли в мошонку яички. Это могут сделать и родители, осторожно ее ощупав. Если своевременно не провести гормональное или оперативное лечение, позже предотвратить бесплодие и другие заболевания половой сферы будет трудно. К сожалению, помочь подавляющему большинству мужчин, у которых при обследовании выявляется не распознанный в детстве крипторхизм, не удается. Помните, яички должны быть опущены в мошонку до 5—6 лет!

Беременность у жены может не наступать также, если муж в детстве перенес эпидемический паротит — свинку. Эта болезнь нередко сопровождается воспалением яичек — орхитом. Существует достаточно надежная защита от подобного вирусного заболевания — профилактическая прививка. Но если мальчик все же заболел свинкой, не пропустите признаки воспаления яичек — боль в мошонке, ее покраснение, припухлость — и вовремя сообщите о них врачу.

Неблагоприятно сказывается на функции яичек варикоцеле — расширение вен семенного канатика, возникающее обычно в юношеском возрасте. Чаще оно происходит слева и дает о себе знать ощущением тяжести и болью в яичке, особенно после физической нагрузки. Рядом с яичком в таком случае прощупывается мягкое образование, напоминающее гроздь. При варикоцеле уменьшается количество вырабатываемых сперматозоидов и снижается их подвижность, но не столь значительно, как при других заболеваниях. Поэтому у многих мужчин, страдающих варикоцеле, способность к оплодотворению сохраняется. Оперативное устранение этого заболевания весьма эффективно, но сделать это желательно как можно раньше, пока не возникли грубые изменения в яичках.

Мужчины, юноши и мальчики должны знать, что ушибы нижней половины живота чреваты травмой половых желез. При особенно сильном кровоизлиянии погибает большинство семенных канальцев. Чтобы сохранить в такой ситуации способность к оплодотворению, врачи с помощью медикаментов пытаются стимулировать функцию уцелевших тканей яичек. Но лечение не всегда дает желаемые результаты.

Пагубно отражается на продукции сперматозоидов нарушение деятельности других эндокринных желез. Прежде всего гипофиза, который вырабатывает

гонадотропные гормоны, стимулирующие образование мужских половых клеток и тестостерона. При этом нарушаются пропорции тела, наблюдаются недостаточный рост волос на лице и лобке, излишняя полнота, уменьшаются размеры яичек и полового члена. Тогда после обследования у эндокринолога или андролога, если вам будет рекомендовано, пройдите курс лечения гормональными препаратами.

Одна из самых распространенных причин бесплодия — воспалительные заболевания органов половой системы. Обычно процесс начинается с воспаления в мочеиспускательном канале. Если лечение не начать своевременно, процесс распространяется на предстательную железу (простатит) или придаток яичка (эпидидимит).

При хроническом простатите изменяются свойства вырабатываемого предстательной железой секрета, а ведь он составляет около 40% объема эякулята. Из-за таких изменений снижается активность и подвижность сперматозоидов. Но длительным и упорным лечением во многих случаях удается восстановить способность мужчины к оплодотворению.

После перенесенного эпидидимита нарушается проходимость семявыносящих протоков, по которым сперматозоиды попадают в мочеиспускательный канал. Если так случилось, поможет лишь операция: хирург удаляет закупоренный участок протока и соединяет непораженные участки.

Воспаление органов половой системы может быть вызвано гонококком (гонорея), трихомонадой (трихомониаз) или другими патогенными микроорганизмами, передающимися при половом сношении. В связи с этим настоятельный совет мужчинам: старайтесь избегать сомнительных половых связей или по крайней мере пользуйтесь презервативом. Слишком тягостными бывают рассказы мужчин, осознавших, что сами себя лишили счастья отцовства бездумным поведением в молодости.

Стоит еще раз напомнить о вредном влиянии алкоголя и никотина на функции яичек. У многих мужчин, злоупотребляющих сигаретами и алкогольными напитками, тем более систематически, происходит перерождение семенных канальцев и нарушаются специфические свойства сперматозоидов. И как результат — бесплодие или рождение неполноценного ребенка. Не случайно у многих народов есть традиция, запрещающая супругам употребление алкоголя в течение всего периода, когда возможно зачатие.

Установлено, что неблагоприятно действуют в первую очередь на созревающие сперматозоиды — эти особенно ранимые клетки организма — повышенная температура окружающей среды, повышенный радиационный фон, высокочастотные излучения, различные химические вещества.

Результаты лечения мужского бесплодия зависят от причины, его вызвавшей. К сожалению, в целом они пока еще недостаточно удовлетворительны. Нередко мои пациенты задают вопрос об исследованиях в этой области за рубежом. С уверенностью могу ответить, что процент успехов и неудач и наших, и иностранных врачей примерно одинаков.

Обычно мужчины тяжело переживают свою беду. Поэтому хочу обратиться к женам: наберитесь терпения — лечение длится долго, результаты его сказываются не сразу. Не упрекайте мужа, наоборот — поддержите его.

Бывает, если беременность не наступает в первые месяцы супружества, молодожены начинают беспокоиться. Не волнуйтесь, подозрение на бесплодие можно считать обоснованным только по истечении года.

■

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

ВЫ СПРАШИВАЕТЕ

В № 8 журнала «Здоровье» за 1989 год автор заметки «Так ставить ли банки?», сотрудник пульмонологического отделения Московской городской клинической больницы имени С. П. Боткина кандидат медицинских наук С. Н. Беленький рассказывал, в каких случаях при заболеваниях легких не надо ставить банки. На небольшую заметку редакция получила огромное количество писем. И понятно: к этой процедуре еще нередко прибегают и дома, и в поликлиниках. Мы обратились к ассистенту курса усовершенствования врачей по пульмонологии, главному пульмонологу Москвы А. С. БЕЛЕВСКОМУ с просьбой внести полную ясность в волнующий многих вопрос.

ТАК СТАВИТЬ ЛИ БАНКИ?

— Категорически заявлять, что банки способствуют беспрепятственному распространению микробов — возбудителей заболевания на новые доли и сегменты легкого, я бы не стал. Это достаточно индифферентная, скорее вспомогательная, процедура, которая существенно на течение болезни ни в ту, ни в другую сторону не влияет.

В некоторых случаях она может быть полезной. И действие ее двояко. С одной стороны — это вид рефлексотерапии. Механическое раздражение определенных участков кожи, так называемых рефлексогенных зон, имеющих отношение к легким, в определенной мере оказывает терапевтическое действие при умеренном воспалении.

С другой стороны — это иммунологическая стимуляция. Своего рода аутогемотерапия. Помните, некоторое время назад был популярен такой вид лечения: у больного берут кровь из вены и ею же делают инъекции этому человеку. Когда банка вызывает кровоизлияние, она ведь тоже извлекает кровь из сосудистого русла. И лишь позже кровь всасывается обратно.

Еще раз хочу подчеркнуть, что банки — это не тот метод, на который надо возлагать какие-то надежды или чрезмерно его бояться. Но, как всякая физиотерапевтическая процедура, в остром периоде заболевания она не рекомендуется, поскольку действительно может привести к усилению воспалительного процесса в легком.

Точно так же не стоит прибегать к этой процедуре при ряде других заболеваний легких — гнойных плевритах, бронхоэктатической болезни, дабы не усугублять нагноительный процесс.

А что касается зарубежных специалистов, то они, как уже было написано в «Здоровье», давно отказались от этой процедуры и пользуются новыми, более совершенными физиотерапевтическими методами. Мы же пока еще не можем себе позволить физиотерапию на дому — у нас для этого нет ни сил, ни средств. И мы порой вынужденно прибегаем к арсеналу народной медицины, в том числе и к банкам.

Но перед тем как их поставить, посоветуйтесь с врачом: надо ли именно вам это делать.

КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ПРИЕМ ВЕДЕТ ЭНДОКРИНОЛОГ

НА ПРИЕМЕ БОЛЬНАЯ ДИФФУЗНЫМ ТОКСИЧЕСКИМ ЗОБОМ

Сегодня это одно из наиболее распространенных эндокринных заболеваний после сахарного диабета. Но из заболеваний щитовидной железы оно наряду с эндемическим зобом самое частое. Симптомы его порой совпадают с симптомами сходного по причинам возникновения аутоиммунного тиреоидита. Собственно, и диффузный токсический зоб, и тиреоидит — болезни иммунной системы, своего рода ее «поломки». Если говорить очень упрощенно, это процесс, когда организм начинает разрушать собственные органы и ткани. На фоне все усложняющихся условий жизни, нарастающего экологического неблагополучия самые тонкие механизмы взаимодействия систем организма становятся все более уязвимыми. И в первую очередь это относится к эндокринной системе, железам внутренней секреции. В том числе и щитовидной железе...

Очередной консультативный прием мы попросили провести доцента кафедры эндокринологии Московской медицинской академии имени И. М. Сеченова, ученого секретаря Большой медицинской энциклопедии Галину Афанасьевну МЕЛЬНИЧЕНКО.

Редко когда на прием к специалисту больной приходит во всеоружии спокойствия и точно сформулированного вопросника. Это настоящее таинство — как устанавливается контакт между врачом и пациентом. От чего зависит, возникнет или не возникнет та ниточка доверия, которая как нить Ариадны поведет страждущего за исцелением, даст веру, без которой, а это уже установлено наукой, не может помочь даже вооруженный самыми современными методами врач. Только вдвоем они могут сотворить чудо, только тогда, когда станут союзниками. Порой все зависит от первых минут общения, первых вопросов, их интонации...

В беседе пришедшей на прием пятидесятилетней женщины с Г. А. Мельниченко таинство контакта и взаимопонимания состоялось. Уверена, что на пользу больной.

— Доктор, я давно чувствую себя неважно: слабость, снизилась работоспособность, постоянно учащенное сердцебиение. Стала раздражительной, плаксивой, несобранной. Но относила все это за счет возраста, климакса. Делала зарядку, активно работала на садовом участке, бегала — в общем, всеми силами старалась не поддаваться слабости. Но вот когда началось с глазами... Резь, слезотечение, они стали большие, выпуклые. Уже у многих врачей побывала... Я просто в отчаянии! Мне кажется, что все на меня обращают внимание, от одних только переживаний похудела...

— Слушаю вас внимательно, приглядываюсь, осмотрела кожу, щитовидную железу... И в вашей внешности, и в вашем состоянии, даже в вашем поведении видны типичные признаки диффузного токсического зоба. Под воздействием избыточных гормонов щитовидной железы у человека меняется психика. Он постоянно ищет себе новые занятия, он увеличивает физическую нагрузку, желая этим поднять свой жизненный тонус. У вас не бывает так? Все суетитесь, все что-то моете, трете, переставляете? Одно недоделали, за другое хватаетесь? Про таких больных гениально сказала наша нянечка тетя Маша: «Они все время то шьют, то порют»...

— Точно! Даже на пляже не могу ни сидеть, ни лежать, начинаю чистить вокруг себя участок от травы и мусора...

— Вот вы о пляже вспомнили. О солнечных ванных надо забыть. Излишняя солнечная инсоляция сегодня никому не на пользу, а уж тем, у кого есть какие-то нарушения в деятельности эндокринной системы, в состоянии иммунного статуса, загар исключается: солнце резко обостряет аутоиммунные процессы. Я понимаю ваше стремление переломить недомогание с помощью физкультуры, морских купаний, воздушных и солнечных ванн, как-то улучшить самочувствие. Но в этой самостоятельности, нежелании посоветоваться со знающим врачом таится опасность. Удовлетворительное состояние обманчиво. Оно часто прикрывает уже начавшийся разрушительный процесс, и только какой-то внешне броский симптом — как, например, увеличение глаз — заставляет наконец обратить на свое здоровье серьезное внимание.

— Простите, доктор, что я вас перебиваю. Мне как-то по-разному пишут диагноз: то Базедова болезнь, то тиреотоксикоз, то диффузный токсический зоб. А зоба у меня в общем-то нет, железа лишь чуть увеличена. Это что, разные заболевания?

— По принятой в нашей стране классификации заболевание, вызываемое повышенным выделением гормонов равномерно увеличенной, невоспаленной щитовидной железой, называется диффузным токсическим зобом. Хотя собственно зобом можно считать увеличение железы III степени и более. У мужчин вообще железа, как правило, не увеличивается заметно. А у женщин гиперплазия (увеличение) I и II степени — далеко не всегда болезнь. И многие из симптомов, которые вы называли, могут быть признаками нейроциркуляторной дистонии, невроза, неврастении. Например, очень распространена жалоба женщин: «Меня этот комок на шее душит». Ощущение совсем нехарактерное для диффузного токсического зоба, при котором нет симптома сдавления, и говорит он скорее о неврозе. Но если к похуданию, дрожанию рук, учащенному сердцебиению прибавились ломкость ногтей и волос, изменения кожи, увеличение глаз — тут ошибиться в диагнозе трудно.

— Но почему у меня все-таки возникло это заболевание? Никогда не жила в местностях, бедных йодом, у нас в роду никто не болел.

— Считать, что заболевания щитовидной железы распространены только в так называемых эндемических по зобу местностях, неправильно. Во всех странах им болеют повсеместно. К тому же недостаток йода в пище снижает функцию щитовидной железы, а не повышает, и чрезмерное поступление йода в организм может быть причиной заболевания. У немалого числа людей существует предрасположенность к аутоиммунным заболеваниям. Это и астма, и сахарный диабет I типа, и ряд других. Но реализуется такая предрасположенность далеко не всегда. От чего это конкретно зависит, порой трудно определить. Мужчины, например, заболевают гораздо реже. А вот что касается женщин...

Они болеют несравненно чаще. Особенно уязвим женский организм в моменты гормональных перестроек: половое созревание, беременность, кормление ребенка, климакс. Беременность — это вообще очень серьезный экзамен для эндокринной системы женщины. И больше всего попадает в число не выдержавших этот экзамен людей интеллектуального труда, связанного со стрессовыми нагрузками. Вот почему так часто заболевают мамы-студентки, сдававшие экзамены в период беременности, или пенсионерки-учительницы. Пусковым моментом служат и нелеченые хронические процессы в носоглотке. Но все же главенствующая провокационная роль принадлежит стрессорным факторам.

Если хотя бы первый год после родов, время кормления ребенка грудью пройдут у женщины в спокойной обстановке, если молодая мать будет окружена заботой и лаской, вероятность заболевания диффузным токсическим зобом очень низка. Если в предпенсионные годы женщине посчастливилось работать среди доброжелательных, тактичных коллег, у нее заботливый муж, а дети и внуки не приносят горьких разочарований, перешагнув рубеж эндокринной перестройки, она имеет большой шанс еще долгие годы жить полноценной, не омраченной болезнями жизнью.

А к больному нужно относиться с пониманием, не принимать к сердцу его обидчивость, вспыльчивость, помня, что во время конфликтов он страдает гораздо больше окружающих.

— Галина Афанасьевна, мне нужны какие-то еще дополнительные исследования?

— У вас клинические проявления болезни не оставляют сомнений в диагнозе. Вам уже назначено полноценное лечение, и прерывать его ради дополнительных исследований, которые еще раз подтвердят диагноз, но уже на фоне нового обострения, в вашей конкретной ситуации совсем не нужно. Разумеется, в большинстве случаев, если состояние пациента нетяжелое и врач впервые устанавливает диагноз, он назначает те или иные исследования. Но порой гораздо важнее сэкономить время и прервать вредное действие избытка гормонов. Современная эндокринология не может ликвидировать те особенности иммунной системы, которые привели к заболеванию щитовидной железы, но в ее арсенале достаточно средств, чтобы снять синдром тиреотоксикоза — отравления избыточными гормонами. И после лечения подавляющее большинство больных выздоравливает. Но если тиреотоксикозом пренебречь, из-за него начинают страдать сердечно-сосудистая система, желудок, кишечник, печень, надпочечники, поджелудочная железа. У человека слабеет память, он становится конфликтен, что усугубляет расстройства психики...

— Я готова все сделать, только чтобы выздороветь. Неужели мне придется и на операцию идти?

— Не спешите. И, пожалуйста, не прикидывайте на себя все, что случилось у соседки или сослуживца. Выбор методики лечения часто определяется уже после первой беседы с пациентом, его осмотра. Если состояние нетяжелое, зоб небольшой и мы имеем дело с дисциплинированной больной, скрупулезно выполняющей назначения врача (прежде всего аккуратный прием по определенным индивидуальным схемам тиреостатических препаратов и при необходимости препаратов, избирательно влияющих на иммунную систему и тем самым улучшающих, в частности, состояние тканей орбит), то консервативное лечение всенепременно даст отличные результаты. Ни одно из других заболеваний не уходит так наглядно и красиво — ну, может быть, я чуточку идеализирую! Представьте — становятся нормального размера глаза, вы чувствуете себя полной сил, вы снова возвращаетесь к занятиям физической культурой, к труду. Только при условии, что будете дисциплинированны! Консервативное лечение требует сознательного вашего в нем участия.

— Но у меня в мои годы уже есть букет и других недомоганий. То голова разболелась, то...

— Все, что вы принимаете по поводу других заболеваний, должно быть обговорено с врачом. Ни в коем случае нельзя, к примеру, вместе с тиреостатиками принимать анальгетики, это может отрицательно повлиять на кровь, в частности, уменьшить содержание лейкоцитов и так называемых гранулоцитов. Поэтому на фоне лечения каждые 10—14 дней нужно делать клинический анализ крови. И вообще если у вас в процессе лечения неожиданно возникла боль в горле, повысилась температура, появился понос — все это поводы срочно обратиться к врачу, у которого вы наблюдаетесь.

Молодые женщины часто спрашивают, можно ли на фоне лечения тиреостатиками принимать противозачаточные гормональные таблетки. Можно.

— Но вы все же не исключаете и оперативное лечение?

— Если не дали стойкого эффекта все применяемые ранее методы, либо больной недисциплинирован, если есть узлы в щитовидной железе, мы направляем его на операцию. А некоторым пожилым больным с небольшим зобом с противопоказаниями к операции назначаем лечение радиоактивным йодом.

Отдельного, особого лечения требуют больные с аутоиммунным поражением орбит глаз. Антитела к щитовидной железе и к мышцам орбит очень близки и вызывают изменения со стороны глаз, как и при зобе, даже если функция железы и не увеличена. Тогда применяют магнитолечение на орбиты, ретробульбарное (прямо в окружающие глазное яблоко ткани) введение специальных препаратов, глюкокортикоидные гормоны, иммунодепрессанты.

— А не стоит ли попробовать гомеопатию? Сколько слышала об янтарных бусах, иглоукалывании... Вдруг поможет?

— Да, немедикаментозные методы лечения сейчас необычайно популярны. Хотя про янтарь сразу скажу: носить его бесполезно, об этом и журнал «Здоровье» не раз писал. Что касается других методов... Врач всегда немножко шаман, и я не против, если какие-то из них облегчат человеку страдания. Но дело в том, что различные вмешательства могут «подтолкнуть» аутоиммунный процесс как в сторону улучшения, так и в сторону ухудшения. Этого никто не может предугадать. Убедительных данных о том, что немедикаментозные методы оказывают стойкий эффект, нет. Тем более что при аутоиммунных заболеваниях наступают порой периоды спонтанного улучшения течения заболевания. Но если научные данные говорят о том, что вероятность таких спонтанных улучшений достигает 10%, а вероятность гибели от нелеченого гипертиреоза и связанных с ним поражений сердца и сосудов приближается к 40%, то стоит ли экспериментировать на себе? Тем более что система медикаментозного лечения хорошо отработана и апробирована во всем мире.

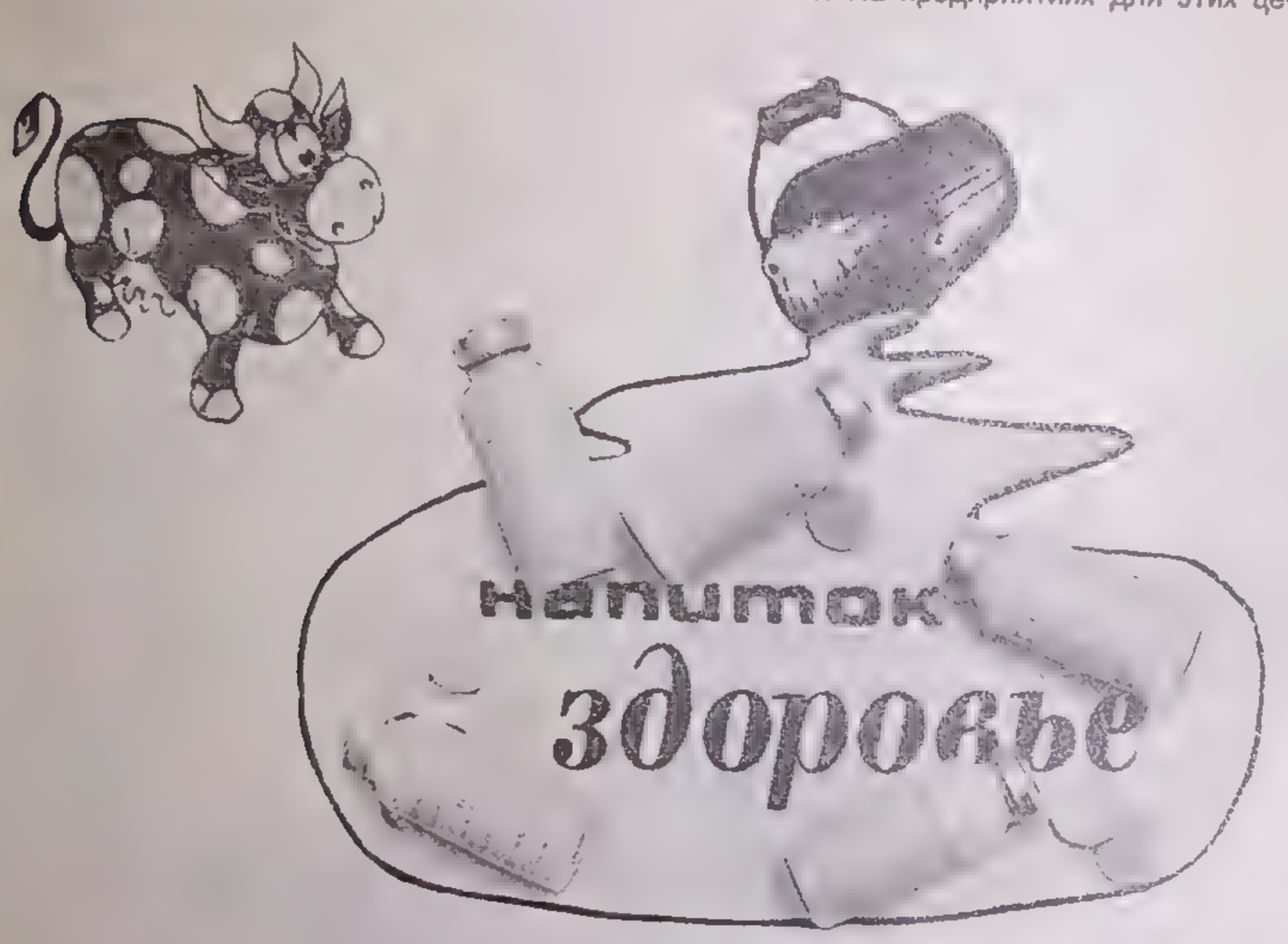
— И долго надо лечиться?

— Непрерывное лечение занимает, как правило, не менее восьми месяцев, но не более двух лет. Ни в коем случае не останавливайтесь на полпути. Вроде ушла слабость, прекратились приступы учащенного сердцебиения, и человек считает, что здоров. Нет! Поберегите себя, пожалейте. На время лечения снизьте физические нагрузки, ведь тахикардия небезразлична для сердца, отойдите от активной общественной жизни, если участие в ней вас излишне волнует, не ввязывайтесь в конфликты. Каких-то особых ограничений в диете вам не нужно. Обычное рациональное питание. Спите на более высокой подушке, чтобы меньше отекали ткани вокруг глаз. Если вас смущает увеличение глаз, носите слегка дымчатые очки. И не придавайте этому такого большого значения. Вспомните рубенсовскую красавицу в черной шляпе с явными следами увеличения щитовидной железы на обнаженной шее. У нее прекрасные, огромные, широко распахнутые глаза. Помните? Так что не расстраивайтесь. Все будет хорошо. Лечитесь терпеливо.

— Спасибо, доктор. Да, терпения придется набраться...

Репортаж с консультативного приема вела Н. МЕНЬШИКОВА

Питер Пауль Рубенс. 1577—1640. «Соломенная шляпка». Дерево, масло.



И ПРОДУКТ, И ЛЕКАРСТВО

Маленький флакончик, а в нем — чуть-чуть полупустой белой массы. Это и есть изобретение № 210645, препарат, созданный биологом Анатолием Степановичем Бессережновым.

О своем детище Анатолий Степанович рассказывает с воодушевлением. Это и продукт, и лекарство. Причем какое! Напиток — содержимое флакончика позволяет запросто, у себя на кухне получить его до 50 литров — помогает предупреждать и излечивать острые и хронические заболевания желудка и кишечника, он полезен при холецистите, пиелонефрите, сахарном диабете, некоторых гинекологических заболеваниях.

Сомневающиеся могут ознакомиться с «досье» напитка: он рекомендован Институтом питания АМН СССР, о нем дали лестные отзывы специалисты, применявшие его на практике. В общем, свое название — «Здоровье» — напиток оправдывает с честью. В чем же действующее начало препарата?

— Прежде всего в том,— рассказывает корреспонденту журнала Анатолий Степанович,— что он содержит пять культур термофильных бактерий. Это те самые бактерии, которые являются активными участниками сложнейших процессов пищеварения. Они испокон веков сопровождали человека. А сейчас стали дефицитными: их убивают сильнодействующие лекарства, ядохимикаты, проникающие в организм, для них губительна вся наша экологическая обстановка.

Это серьезная потеря. Ведь как только становится меньше полезных бактерий, увеличивается число и возрастает агрессивность их антагонистов — бактерий вредных, виновников кишечных расстройств. И здесь срабатывает вечный закон жизни: когда убывает добро — умножается зло. Напиток «Здоровье» пополняет, можно сказать, силы добра. Срабатывают содержащиеся в нем витамины, ферменты и особенно молочная кислота.

Вспомним, что у молочнокислых продуктов всегда были авторитетные ходатаи. И. И. Мечников считал даже, что их постоянное употребление гарантирует долголетие. Молочная кислота улучшает пищеварение, активизирует обмен веществ, даже облегчает работу сердца и сосудов.

А в напитке «Здоровье» ее как раз много — 1—2%. Причем изготовитель может сам регулировать ее количество.

— Какие могут быть трудности при домашнем изготовлении?

— Никаких,— говорит Бессережнов.— Надо только быть очень внимательным и перед началом работы чисто-начисто вымыть руки и посуду, которая потребуется. Впрочем, это всего лишь кастрюля и ложка да, может быть, еще термос.

Инструкция звучит так:

Вскипятите литр молока. Дайте ему покипеть 10—15 минут и охладите градусов до 40. Охлаждать удобно, поставив посуду с молоком под струю холодной воды, но так, чтобы ни одна ее капля не попала в молоко.

Теперь выньте из холодильника флакон, встряхните, вылейте (или высыпьте) его содержимое в молоко, перемешайте.

Заквашенное таким образом молоко надо на 6—10—12 часов поставить в теплое место. На предприятиях для этих целей используют термостаты. Дома пригодится большой термос; можно укутать кастрюлю одеялом. Наконец, поставьте кастрюлю с молоком в посуду большего диаметра, наполненную водой, температура которой 37—40°, и следите, чтобы она не остывала до тех пор, пока не образуется плотный сгусток. Как только масса загустеет, закваска готова. Мы называем ее рабочей, или маточной, потому что из нее-то и готовится сам напиток. Закваску держите в холодильнике.

Процедура приготовления напитка примерно такая же.

Литр молока снова прокипятите (а не просто вскипятите!), охладите до 40—45°, влейте в него одну-две столовые ложки закваски, перемешайте и снова поставьте на тот же срок в теплое место до образования сгустка. Если вы вылили две ложки закваски, сгусток образуется быстрее и молочной кислоты будет в напитке больше — примерно 2%. А хотите поэкономить закваску, вливайте одну ложку, но держите молоко в теплом месте подольше (идеально в термосе) — до двух суток.

Присутствие молочной кислоты легко определить на вкус — напиток кислее ацидофилина, простокваши, кефира. Тем же, кому кислое не нравится, советую добавлять в напиток сахар, мед, фруктовые сиропы.

Кстати, если напиток с сиропом хорошенько взбить и поставить ненадолго в морозилку, получится «детское мороженое» да и отличный десерт для взрослых.

Удобно готовить сразу побольше напитка — ведь его можно хранить в холодильнике до 15 суток, а закваску еще больше — до трех месяцев.

Еще один совет: если вы готовите сами творог и у вас остается сыворотка — не выливайте ее! На сыворотке точно так же, как на молоке, можно готовить напиток. Приготовленный на сыворотке, кстати, и быстрее всасывается. Как лечебное средство его обычно принимают за 10—15 минут до еды (при язвенной болезни желудка, диспепсии, дисбактериозе, спастическом колите, гиперацидном гастрите). Напиток на молоке — через 10—15 минут после еды (при анацидном гастрите, сахарном диабете, почечной гипертонии, запорах).

Если у вас нет желудочно-кишечных заболеваний и вы хотите попить «Здоровье» в профилактических целях, пейте его 2—3 раза в день в любое время. Причем сделанный хоть на молоке, хоть на сыворотке.

Судя по опыту, напиток «Здоровье» практически не имеет противопоказаний. Он не вызывает никаких побочных действий и даже, наоборот, снижает проявления аллергии. Его могут пить и больные, и здоровые, причем от мала до велика.

Для детей до года (напиток полезен малышам, страдающим расстройствами пищеварения, пищевой аллергией, дисбактериозом) доза — по 25 миллилитров 3—4 раза в день, до 7 лет — по 50—100 миллилитров, для взрослых — по 150—200 миллилитров 3 раза в день.

— Анатолий Степанович, остается последний вопрос: где можно купить ваш целительный флакончик? И сколько он стоит?

— Москвичи могут приобрести его на ВДНХ, в павильонах «Космос» и «Здоровье». Цена одного флакона — 60 рублей.

— Не дороговато?

— Полагаю, что нет. Ведь производство самого концентрата — дело непростое. И вот что надо сказать: мы вынуждены продавать бóльшую часть флаконов по такой цене, чтобы получить средства и для благотворительной деятельности. Особо нуждающиеся люди, инвалиды Великой Отечественной войны получают у нас концентрат за половину или даже за треть его стоимости. Мы бесплатно снабжаем напитком сочинский Дом ребенка, один из детских садов города. На льготных условиях обеспечиваем многих чернобыльцев. Так что покупающий флакон за 60 рублей делает это не только на пользу себе, но и на благо другим.

Мы охотно заключаем договоры с санаториями, профилакториями, любыми другими организациями. **Адрес для заказов и справок: 354066, Сочи, ул. Камо, 15. Наш расчетный счет в Сочвнешэкономбанке 46100002, код 805090. Получив квитанцию об оплате, высылаем заказчику необходимое количество флаконов. И делаем это с радостью.** Не забудьте только вложить в письмо конверт с вашим адресом.

Повторю: напиток «Здоровье» — не только лечебное средство, но и продукт, способный внести приятное разнообразие в сегодняшний небогатый рацион, улучшить усвоение других продуктов.

Алоэ древовидное

Редко кто из нас видел в комнатных условиях нашего умеренного климата желтые или оранжево-красные цветы алоэ, напоминающие маленькие трубочки, собранные в кисть. Поэтому и решили, что цветет растение один раз в сто лет, и дали ему имя «столетник». Однако на своей родине алоэ цветет ежегодно, да и внешний вид растения не всегда соответствует тому, к которому мы привыкли. Есть среди алоэ многолетние травы, лианы, кустарники и даже деревья высотой до 18 метров. Всего род насчитывает около 350 видов, произрастающих в Южной и тропической Африке, на островах Мадагаскар, Сокотра, а также на юге Аравийского полуострова.

У большинства видов алоэ, где бы они ни росли, очень толстые, мясистые, сочные листья. По форме они бывают ланцетными, линейно-ланцетными или мечевидными. А край листа обычно снабжен крепкими шиповидными зубцами.

Алоэ известно человеку очень давно. Это растение упоминается уже в текстах древней Ассиро-Вавилонии (2000 лет до н. э.). На аккадском языке (древнейшем из всех известных семитских языков) алоэ обозначалось «si-bu-ru». От этого слова произошло арабское «sarb», обозначающее «терпение», «выносливость». А поскольку арабы символом терпения считали сухой сок алоэ, они дали ему название «сабур», которое тоже дошло до наших дней.

Алоэ разводят как декоративное растение в садах, используют для живых изгородей, а выдолбленные ветви некоторых видов — как емкости. Однако наиболее известны целебные свойства алоэ и его сухого сока — сабура. Сообщение о разнообразном применении сока алоэ можно найти в сочинениях античных врачей Диоскорида, Плиния, Галена. Сабур входил в состав старинного «эликсира для долгой жизни».

С древнейших времен алоэ культивировалось по всему Средиземноморью. Испанцы завезли его в Новый Свет. Отсюда алоэ попало в конце XVI века в Англию, а затем в виде комнатной культуры распространилось по всей Европе и за ее пределами. У нас с вами дома растет обычно алоэ древовидное (Aloë arborescens), родина которого — Южная Африка, а точнее, пустыня Карра.

Ни одно из известных лекарственных растений не пользуется такой большой популярностью при лечении различных заболеваний, как столетник. Причиной тому химический состав растения. В нем содержатся ферменты, витамины, фитонциды, антраценпроизводные, смолистые вещества и комплекс макро- и микроэлементов, способствующих кроветворению,— железо, марганец, кобальт, медь.

Рисунок А. ЮДИНА

Препараты алоэ улучшают аппетит и пищеварение, усиливают секрецию пищеварительных желез, оказывают желчегонное и слабительное действие. В то же время они обладают сильными противовоспалительными, ранозаживляющими, противоожоговыми и антибактериальными свойствами. Отсюда и разнообразное использование алоэ в официальной и народной медицине: от лечения насморка до кожного туберкулеза и дерматита. Однако не следует забывать, что препараты алоэ, как и всякое другое лекарство, имеют противопоказания. Во-первых, возможны аллергические реакции. Во-вторых, не рекомендуется применять препараты алоэ при онкологических заболеваниях, беременным, а также страдающим болезнями почек, мочевого пузыря, поносами.

Особо ценит медицина препараты алоэ из листьев, предварительно обработанных по методу биогенного стимулирования, предложенному академиком В. П. Филатовым. Оказалось, что отделенные от растений листья алоэ, выдержанные при неблагоприятных условиях (темнота, температура + 6—8°) в течение 12—15 дней, начинают вырабатывать вещества, названные биогенными стимуляторами. Препараты, полученные из обработанных таким способом листьев алоэ и содержащие биогенные стимуляторы, попадая в организм человека, активизируют деятельность клеток больного органа. Используют их при различных заболеваниях для повышения сопротивляемости организма: в глазной практике, при анемиях, воспалительных заболеваниях полости рта, горла и т. д.

В народной медицине листья алоэ широко применяют при истощении, общей слабости, головной боли. Больным туберкулезом легких дают сок свежих листьев в смеси с салом и медом (в равных количествах). Используют также смесь алоэ с медом и красным вином. Для этого на мясорубке измельчают 1,5 килограмма листьев алоэ 3 — 5-летнего возраста, добавляют 2,5 килограмма меда и 850 граммов портвейна или кагора. Это максимальная доза на курс лечения (2—3 месяца). Смесь тщательно перемешивают и складывают в стеклянную банку, плотно закрывают и выдерживают в темноте 5—7 дней. Принимают первые 5 дней по чайной ложке за час до еды 1 раз в день, затем по чайной ложке 3 раза в день. По данным официальной медицины, побочных реакций такое лечение не дает.

А. А. СОРОКИНА
кандидат фармацевтических наук

Дорогие ребята! Многим из вас знаком герой наших сказок — Стобед. Вы давно следите за его приключениями. Например, Лена Мальчикова из Ижевска пишет нам: «Когда вы первый раз написали про Стобеда, меня еще не было. Когда мне стало три года, я увидела эту сказку и попросила маму прочесть мне ее. А теперь я повзрослела и читаю ваш журнал сама».

Вася Шишковский из Сыктывкара, Олег Рослик из Мариуполя, Лена Воронцова из Серпухова, Юля Топорищева со станции Холщевики Московской области интересуются новыми приключениями Стобеда и очень просят о них рассказать. А некоторые мальчики и девочки уверяют, что встречались со Стобедом и сами сочиняют рассказы про него.

Свои сказки и рисунки прислали нам Олеся Матвеева из Ташкента, Маис Давтян из Еревана, Нина Ермакова из Днепропетровска. Нина рассказала, как Стобед зимой вместо мороженого лакомился... сосулькой. И заболел.

. Что же, очень может быть! Сейчас узнаете, почему.

Как Стобед сам себя наказал

Однажды Марфа Ивановна сказала Стобеду:

— Ну, принимай гостя! К нам приезжает на школьные каникулы мой внук Митя. Пожалуйста, будь вежливым! Покажи все свои игрушки, а если какая-нибудь ему очень понравится, подари.

— Хорошо,— буркнул Стобед, а сам подумал: «Посмотрим еще, что это за Митя...»

Но Митя оказался очень веселым и добрым мальчиком. Он привез с собой краски, и они оба уселись рисовать.

Стобед задумал нарисовать собаку, но она почему-то получилась у него похожей на корову. Тогда он решил переделать ее в слона, но вместо слона вышло вообще неизвестно что. Стобед то и дело макал кисточку в воду, размазал краски по бумаге и в конце концов стал вырывать из альбома испорченный лист.

А Митя не спеша нарисовал красивого зверя, похожего на большую кошку, и сказал, что это гепард, который бегает быстрее всех на свете У него даже когти на лапах, как шипы на ботинках у спортсмена.

Митя уже проучился полгода в школе и знал много инте-

«Какого бы такого зверя нарисовать, чтобы Митя удивился?» — думал Стобед. И вот что было дальше...

Ночью Митя раскашлялся, расчихался, даже немного поплакал. Утром Марфа Ивановна измерила ему температуру и очень забеспокоилась.

— Вот не повезло! — сказала она.— Наверно, у Мити грипп. Как бы теперь этот грипп еще и на тебя не наскочил.

— А как он наскакивает? — заинтересовался Стобед.

— Очень просто,— ответила Марфа Ивановна.— Вот Митя чихнет, кашлянет, микробы у него изо рта вылетят и, если ты будешь стоять близко, долетят до тебя. Так что отойди-ка, дружок, подальше...

Марфа Ивановна завесила простыней угол комнаты, где стояла Митина кровать, строго-настрого наказала Стобеду туда не заходить, а сама побежала в аптеку.

И тут Стобеда осенило: нарисую-ка я микроба! Вот чего Мите вовек не придумать! А, интересно, какой он, микроб? Мохнатый? Или голый, гладенький? Верткий, наверно. Как бы его увидеть...

И Стобед, отогнув занавеску, зашел на Митину половину и стал ждать, когда тот чихнет. Дожидаться пришлось недолго — Митя то и дело чихал. Но как Стобед ни таращил глаза, ничего не увидел.

— Где же твои микробы? — с удивлением спросил он.

— Они невидимые,— прохрипел Митя.— Ты что, не знаешь?

— А если через увеличительное стекло?

— Отойди, пожалуйста,— ответил Митя.— У меня голова болит. Спать хочу.

«Нет, все-таки надо же мне микробов нарисовать,— думал Стобед.— Наловлю-ка я их, спрячу в коробочку, а потом как-нибудь да рассмотрю. Но чем наловить? Может быть, сачком?»

Стобед ринулся к своим игрушкам, схватил старый сачок, и, улучив минуту, когда Митя чихнул, с размаху накинул его прямо Мите на нос...

— Где? Что? Ты чего? — забормотал задремавший было Митя. И так резко отбросил сачок, что задел стоявшую рядом чашку. Чашка слетела на пол и разбилась на мелкие кусочки. Этот грохот испугал спавшую на подоконнике кошку. Она вскочила, взвилась на самый верх шторы и повисла там...

Вот такую картину и застала Марфа Ивановна, когда вернулась из аптеки. Она, конечно, очень огорчилась. И Стобед тоже приуныл: «Ну что вытряхивать из пустого сачка в коробочку? Не воздух же?»

День прошел скучно. Стобед вышел погулять во двор, но ребят было мало, и он от нечего делать отломал сосульку, свисавшую с водосточной трубы, и сунул ее в рот. А ночью он стал чихать и кашлять, точно так же, как Митя. И у него тоже заболела голова.

— Вот,— сказала Марфа Ивановна,— хотела я тебя наказать за то, что не слушаешься, а ты сам себя наказал — заболел.

Пришлось звать доктора Геннадия Михайловича.

— Не заражался я от Мити,— уверял его Стобед.— Там и микробов никаких не было. Я сосульку сосал!

— Были микробы,— улыбнулся Геннадий Михайлович.— Обязательно были. Но увидеть их можно только в очень сильный микроскоп. А заболел ты потому, что горло у тебя от сосульки стало холодным, а микробам только этого и надо.

Геннадий Михайлович дал Мите и Стобеду лекарство. Они пили, как он велел, теплое молоко и быстро выздоровели.

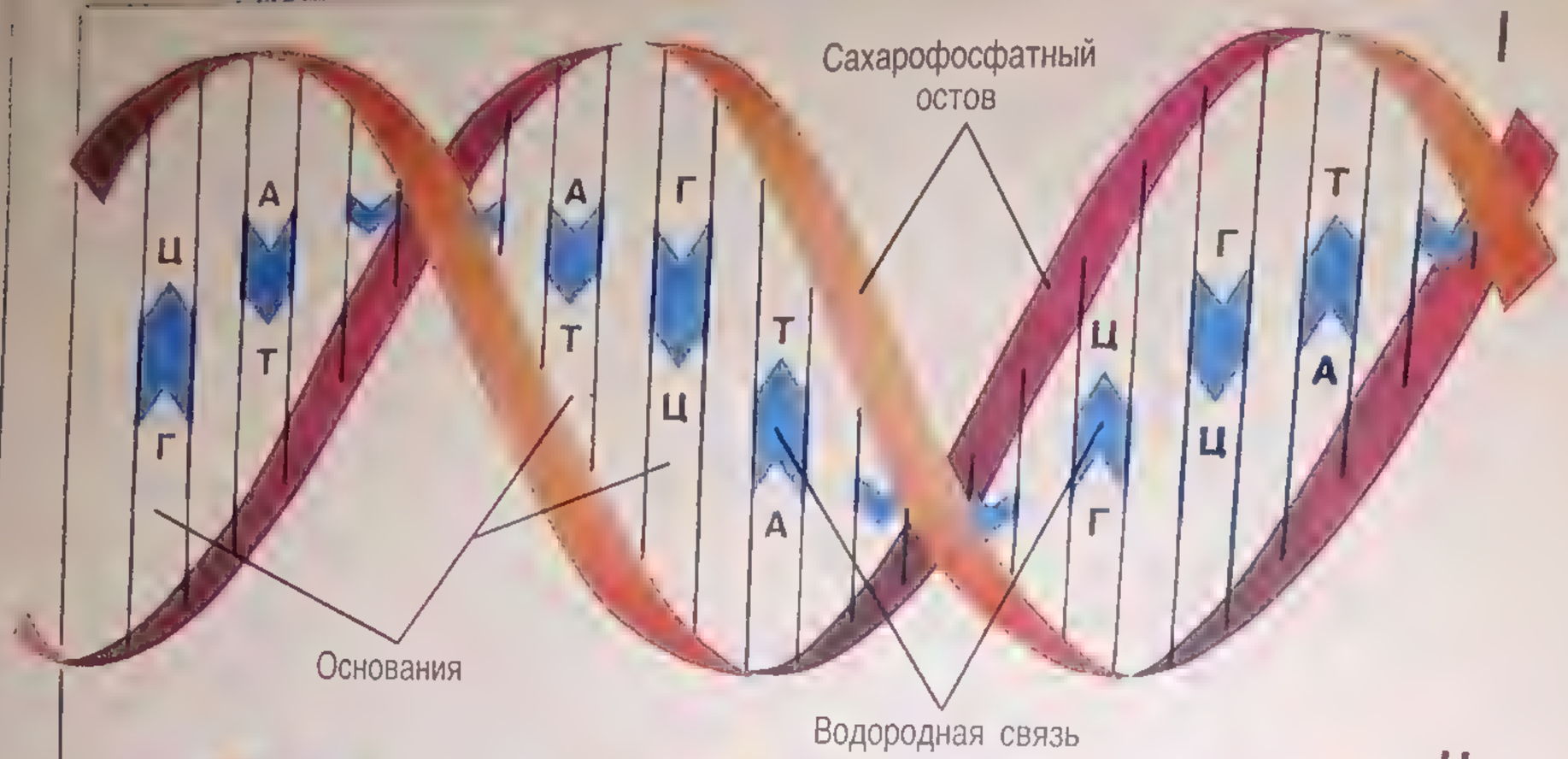
Прощаясь, Митя подарил Стобеду свои краски и сказал:

— Рисуй каждый день, я тоже буду рисовать. А летом устроим выставку наших картин.

Если хотите, ребята, участвовать в этой выставке, присылайте Стобеду свои картинки. Рисуйте все, что вам нравится. А лучше всего придумайте плакатик: что надо делать, чтобы не заболеть. Хорошо?

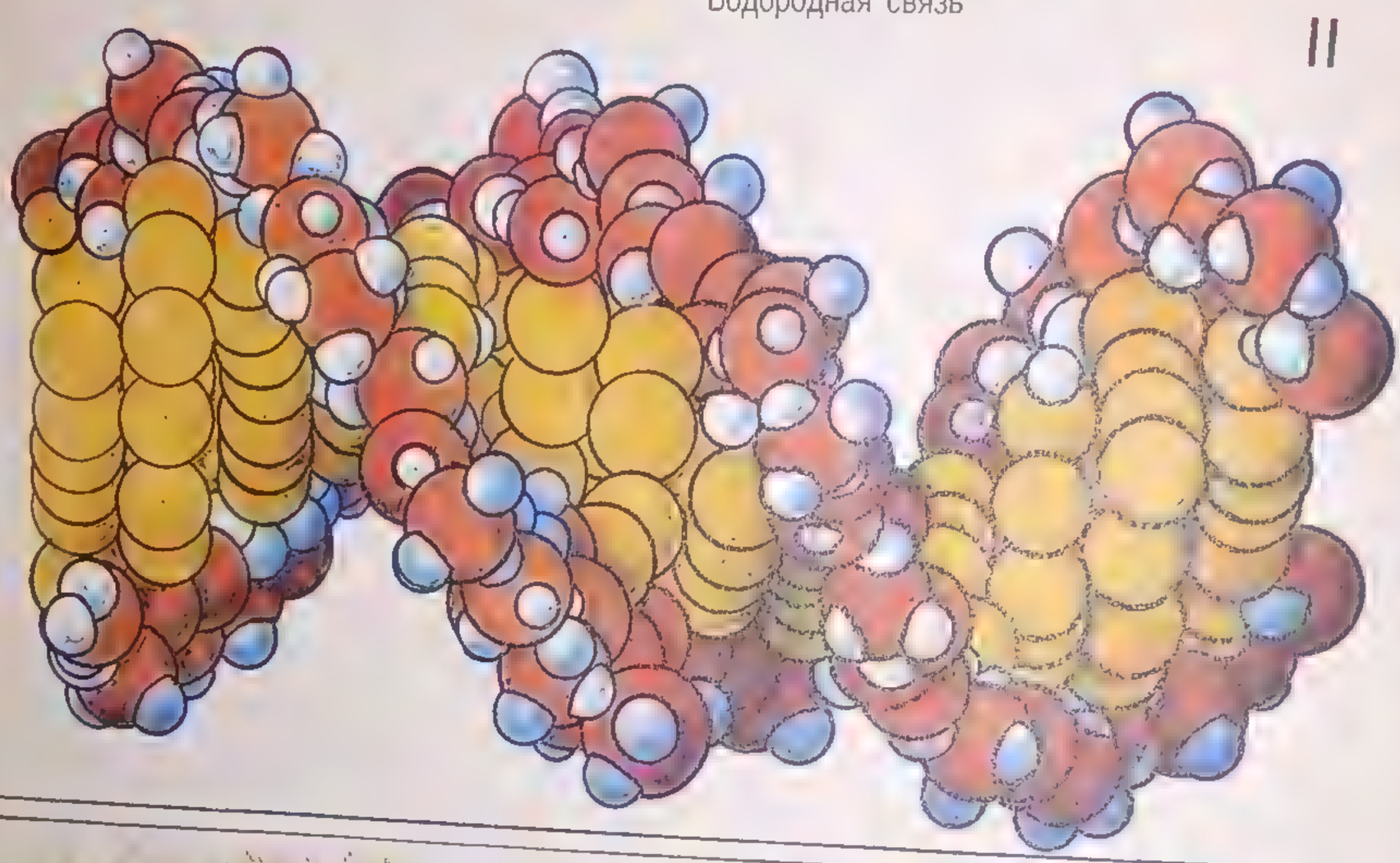
Д. ОРЛОВА

Рисунок А. МАРТЫНОВА



ДВОЙНАЯ СПИРАЛЬ ДНК

На схеме представлен один виток спирали ДНК. Хорошо видно, что все нуклеотиды, или основания,— аденин (А), цитозин (Ц), гуанин (Г) и тимин (Т) располагаются внутри сахарофосфатного остова.



Эта модель структуры ДНК была построена на основе данных рентгеноструктурного анализа. Не правда ли, наша «нить жизни» очень красива!

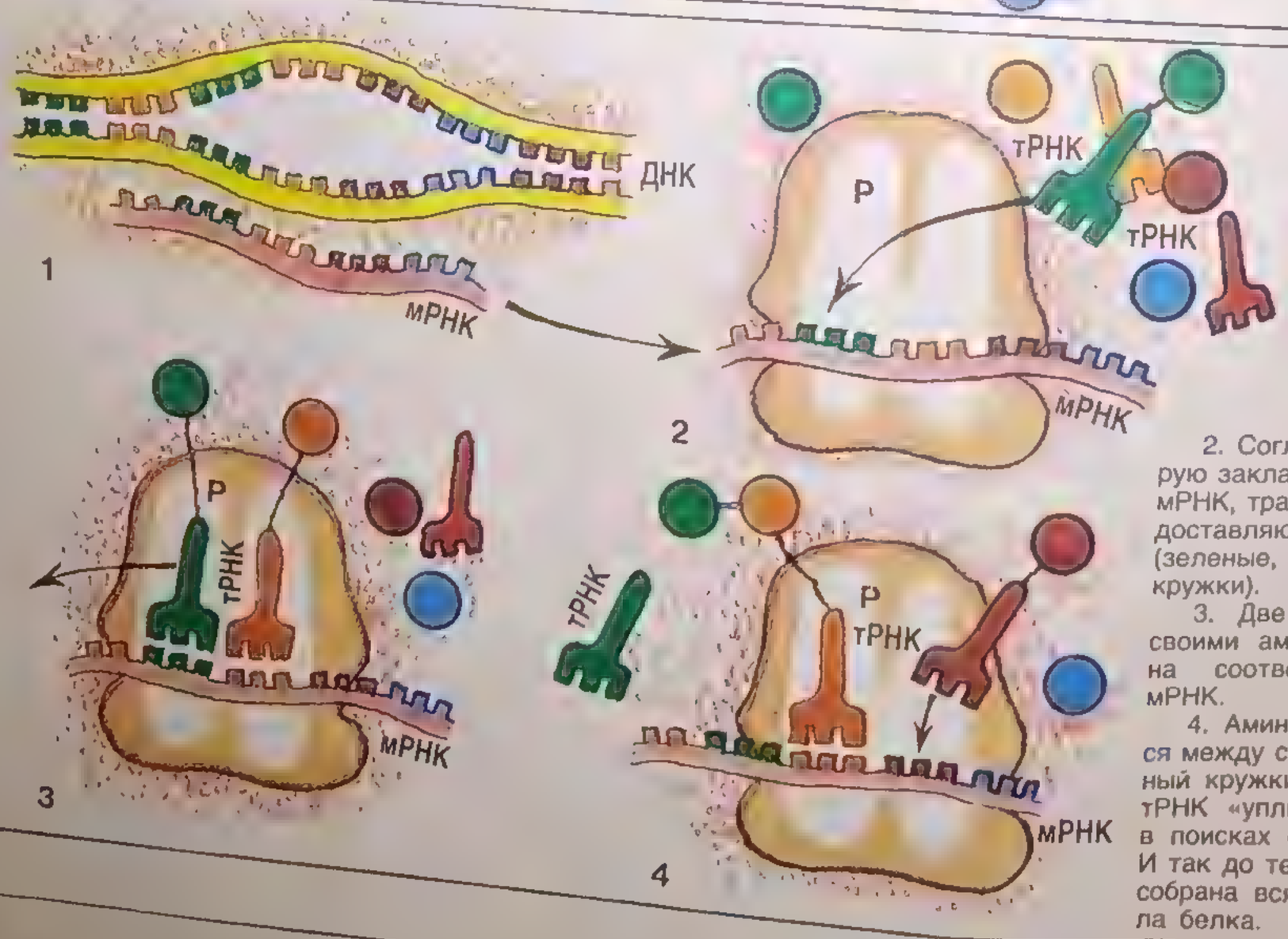


СХЕМА СИНТЕЗА БЕЛКА

1. Молекула мРНК скопировалась с участка ДНК, где записана программа построения белка, и понесла информацию на рибосому.

2. Согласно программе, которую закладывает в рибосому (Р) мРНК, транспортные РНК (тРНК) доставляют сюда аминокислоты (зеленые, желтые, красные кружки).

3. Две молекулы тРНК со своими аминокислотами «сели» на соответствующие участки мРНК.

4. Аминокислоты связываются между собой (желтый и зеленый кружки), а освободившаяся тРНК «уплывает» из рибосомы в поисках своей аминокислоты. И так до тех пор, пока не будет собрана вся цепочка — молекула белка.

Темы этой новой рубрики будут складываться из ответов на те вопросы, которые задаете вы, наши уважаемые читатели. Именно генетика ближе, чем любая другая наука, стоит к тайне жизни. Проблемы генетики глубоко связаны с вопросами здоровья человека.

ОТКУДА ДЕТИ БЕРУТСЯ?

Нехитрый этот вопрос, произнесенный устами младенца, почему-то всегда ставит взрослых в тупик. И начинается «детский лепет» про аиста, капусту, магазин, добрую волшебницу... А почему не сказать честно и прямо — из яйца? Ведь это же чистая правда!

Жизнь каждого человека начинается тогда, когда сливаются воедино мужская и женская половые клетки. И образуется одна-единственная, но оплодотворенная яйцеклетка. В ней, различимой только под микроскопом, заключено все будущее — ясные голубые (серые, карие, зеленые) глаза, густые, вьющиеся (редкие, прямые) волосы, длинные стройные (кривые, короткие) ноги, пикантная родинка над верхней губой, различные таланты (бездарность) и так далее.

Но где же, где все это помещается? В ядре оплодотворенной яйцеклетки. А точнее, в тех сорока шести хромосомах, которые станут направлять развитие нового организма.

Всего за секунду до оплодотворения в яйцеклетке (женской половой клетке) было 23 хромосомы. Сперматозоид (мужская половая клетка) добавил свои 23. И вот их 46. И так в каждой клетке будущего организма (исключая половые, всегда содержащие половинный набор хромосом). Ни больше ни меньше. Можно сказать, магическое число, определяющее принадлежность к роду человеческому. Отклонение в любую сторону влечет за собой тяжелейшую болезнь либо вообще несовместимо с развитием и грозит отторжением яйцеклетки из материнского организма.

Для каждого вида живых организмов характерно определенное число хромосом. В клетках мыши — 40 хромосом, в клетках кукурузы — 20, конских бобов — 12.

Что же собой представляют хромосомы? Поиски ответа были длительными и, поверьте, нелегкими. Для анализа строения и свойств хромосом были использованы самые разнообразные методы исследования, имеющиеся на вооружении биологии, биохимии, химии и физики XX века.

Хромосомы представали исследователям в разных ипостасях — то палочками, то спиралями, то нитями. Впоследствии выяснилось, что это разные стадии их существования. И еще выяснилось, что хромосомы всех организмов — растений, животных, человека — представляют собой хранилище наследственной информации. В них в определенной и неизменной последовательности располагаются гены — структуры, отвечающие за конкретные признаки. Они диктуют, из каких клеток развивающегося организма сформируются мозг, нервы, мышцы, альвеолы легких, глаза, руки...

Каждая хромосома несет тысячи генов (собственно, ген — это небольшой участок хромосомы), а все вместе они насчитывают от 50 до 100 тысяч генов. Казалось бы, число громадное! Но если представить себе, что гены отвечают за все, что является у нас врожденным и наследственным, оно не покажется таким уж большим.

Еще совсем недавно генетики оперировали, казалось, аксиомой: один ген — один признак. Но время и детальные исследования внесли коррективы: один ген — несколько признаков, один признак — несколько генов. Скажем, такой специфический признак, как цвет радужной оболочки глаза, зависит от многих генов.

Частота мутации генов составляет $1:10^5$, то есть один на миллион.

Интересно, что среди генов есть жесткие «диктаторы» и мягкие «либералы». Например, гены, определяющие рост организма (высокий — низкий), его статус (толстый — тонкий), оставляют довольно большой простор для влияния питания, физических упражнений и других факторов среды. А гены, отвечающие за то, чтобы на руках и ногах было по пять пальцев, не терпят никаких отступлений: пять — и ни пальцем больше. Правда, они могут отступить от программы или сломаться под жестким нажимом повреждающих факторов внешней среды, и тогда рождается ребенок с дефектами развития — беспалый, шестипалый. Но это уже из области мутации генов (разговор о мутациях впереди), которые, к счастью, довольно редки.

В основном генетический аппарат работает безошибочно, строжайше подчиняясь духу и букве генетических законов. А вернее, четырем буквам. Каким? Ну вот, наконец, мы и дошли до ДНК, то есть дезоксирибонуклеиновой кислоты, из молекул которой построены хромосомы и, соответственно, гены. А четыре буквы — это четыре нуклеотида (их еще называют основаниями): аденин (А), цитозин (Ц), гуанин (Г) и тимин (Т).

Подобно четырем разным бусинкам эти нуклеотиды нанизаны на монотонную сахарофосфатную нить. Они чередуются в разном порядке, повторяясь тысячи раз: АЦТГАГГТАГЦТ...

Молекула ДНК состоит из двух таких нитей, закрученных в спираль. Все «бусинки», или «буквы» (как вам угодно) расположены внутри двойной спирали и очень плотно прилегают друг к другу.

В последовательностях четырех нуклеотидов ДНК закодирована генетическая программа развития организма, передающаяся от родителей к детям. Вся эта колоссальная информация записана на «ленте» ДНК... четырьмя буквами!

Длина нити ДНК в одном ядре около двух метров. На нее нанизано примерно 3 миллиарда нуклеотидов.

Но мало записать программу, надо ее и реализовать. Как говорится, решения — в жизнь! А жизнь, согласно общеизвестной характеристике одного из классиков марксизма, есть форма существования белков.

В организме они осуществляют самые разные функции: строительную, транспортную, защитную, регулируют обмен веществ... Словом, жизнь без белков — не жизнь. Если в организме появляются патологические белки либо вообще какие-то из них не производятся, человек страдает тяжелыми заболеваниями.

Так вот, информация, содержащаяся в ДНК, а точнее в генах, используется для синтеза определенных белков. Белок — это большая молекула, составленная из маленьких «кирпичиков» — аминокислот. В организме их 23, и каждая кислота записана на ленте ДНК «словом» из трех букв.

Синтезируются белки не в ядре, где находится ДНК, а в цитоплазме клетки. И сюда информацию о них доставляет информационная, или матричная рибонуклеиновая кислота — мРНК.

Когда нужно синтезировать конкретный белок, информация о нем переписывается с ДНК на молекулу мРНК. Затем она направляется в цитоплазму клетки, где на особых структурах — рибосомах — конструируется нужный белок.

Интенсивный синтез белков идет в тот период жизни ядра, который назвали (весьма неточно) периодом покоя. В это время молекула ДНК относительно разрыхлена, свободно расположена в ядре и удобна для «считывания». Под электронным микроскопом ядро действительно выглядит безмятежным шариком. Но ни о каком покое и речи быть не может: свершаются сложнейшие биохимические превращения — работают гены, в клетке синтезируются белки... Жизнь продолжается!

Н. А. ЛЯПУНОВА,
доктор биологических наук

12 ШАГОВ В БУДУЩЕЕ

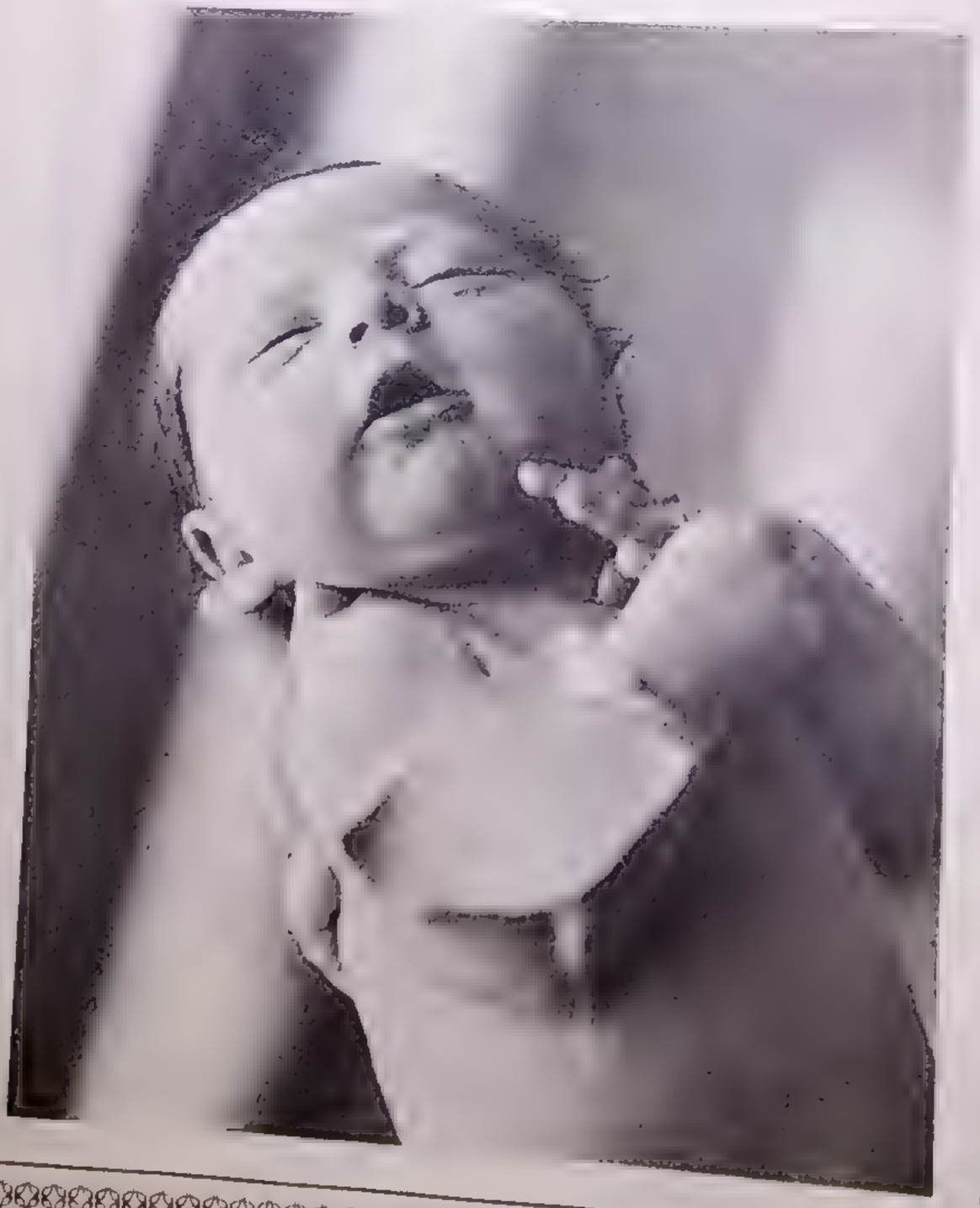
«Человек родился... и этот человек — мое дитя! Я слышала его крик при рождении, мне понравился его голос. Потом мне показали его — крохотное беззащитное существо... Я думаю о нашем совместном существовании — справлюсь ли, люблю ли я его уже достаточно сильно, или мне это только кажется...» Наверное, такие или похожие чувства испытывает каждая мать. Первый год жизни. Месяц за месяцем, шаг за шагом из крохотного комочка «строится» человек. Каким он станет? Каким вырастет? Как много зависит от того, что будем мы делать сейчас, что вложим в него в эти первые месяцы жизни. Новая рубрика «Здоровья» называется «12 шагов в будущее». По просьбам молодых мам и пап, а также тех, кто только готовится стать родителями, в течение всего года мы постараемся провести их через нелегкие и ответственные первые 12 месяцев жизни ребенка. Чему-то научим, от чего-то предостережем. Иногда вам может показаться, что мы говорим о совсем простых вещах. Но и о них нужно помнить и знать, и они важны для здоровья малыша. Ведет рубрику врач-педиатр, кандидат медицинских наук Валентина Ивановна ШИЛЕНКИНА. Итак — ШАГ ПЕРВЫЙ.

Пока еще он очень мал — этот новый человек. Он в родильном доме с мамой. А в семье идет подготовка к встрече с ним. Сколько хлопот, суеты, споров! Не забудьте, пожалуйста, только, что зима — время острых респираторных заболеваний. И человек даже с небольшим насморком может представлять опасность для новорожденного. Постарайтесь поэтому, чтобы маму с малышом встречали только здоровые члены семьи.

Если есть возможность, поселите их в отдельной комнате. Гостей в эту комнату в первые дни лучше не приглашать. Показывайте пока ребеночка на расстоянии, вы еще успеете познакомить его с родными и друзьями поближе.

Ребенок дома. Такой родной и в то же время еще такой незнакомый. Мама внимательно его изучает. Я советую особое внимание обратить на пупочную ранку. До полного заживления она требует тщательного ухода. Не бойтесь раздвинуть края пупочной ранки, налить в нее из пипетки раствор перекиси водорода, пусть пополнится — таким образом она очищается. Затем обработайте раствором марганцовокислого калия или бриллиантовым зеленым. Проделывайте эту процедуру дважды в день — утром и вечером, после купания.

До заживления пупочной ранки купайте ребенка в слабом растворе марганцовокислого калия ежедневно. Воду кипятите! Если заметите, что края пупочной ранки покраснели, из нее выделяется гной, немедленно обратитесь к врачу. Воспаление пупочной ранки для новорожденного чрезвычайно опасно.



Ребенка сейчас выписывают из роддома рано — на 5-й день. У некоторых детей к этому времени еще сохраняется так называемая физиологическая желтуха. Полностью пройти она должна к 14-му дню. Ребенка с желтухой побольше поите кипяченой водой. Чаще делайте ему воздушные ванночки, желательно при дневном освещении.

На что еще обратить внимание в эти трудные первые дни? Посмотрите, симметричны ли правая и левая половины лица, шеи, складки на правой и левой ножках. С одинаковой ли силой разгибаются правая и левая ручки и ножки. Врачи в родильном доме все это проверяют, но ведь время идет, и что-то может измениться. Потому не стесняйтесь со своими сомнениями, тревогами обратиться к педиатру.

Несколько слов о грудном вскармливании. Дети, которых кормят грудным молоком, реже болеют рахитом, у них нормальное содержание гемоглобина в крови, лучше работает кишечник. Мы считаем, что в этом возрасте грудное молоко — самая полноценная пища для малыша, оно защищает от многих заболеваний, как бы передавая ребенку иммунитет от мамы.

Молодые мамы нередко опасаются, что у них мало молока или оно слишком жидкое. Не спешите расстраиваться. В первые три месяца лактация может увеличиться. Чтобы оценить, хватает ли малышу молока, проверьте, как он прибавляет в весе. Но это не значит, что каждый день, а тем более после каждого кормления надо взвешивать ребенка. У него ведь, как и у нас с вами, аппетит не всегда одинаков. Достаточно взвешивать ребенка раз в неделю в одно и то же время, перед кормлением. За неделю он должен прибавлять не менее 200 граммов, а за первый месяц — около 600 граммов по отношению к весу при рождении.

Если молока недостаточно, попробуйте стимулировать лактацию. Для этого полезно пить молоко с чаем, кефир, компоты. Побольше спать, конечно, насколько позволяет малыш; гулять на свежем воздухе. Каждое кормление прикладывайте ребенка к груди. В крайнем случае, если ребенок сосет очень вяло, допустимо время кормления уве-

личить с 20 до 40 минут, а перерывы между кормлениями сократить до 2,5 часа. Не забудьте: способствует выработке молока тщательное опорожнение груди. Если молоко остается в груди, тормозится образование новых его порций, поэтому обязательно сцеживайте его. Докармливать ребенка смесями можно только после кормления грудью.

Но и грудное молоко может вызывать у малыша расстройство кишечника. Проявляется оно кишечными коликами, бывает пенистый стул до 5 раз в сутки с непереваренными комочками, с зеленью. Повышено газообразование, а вместе с газами выходит и небольшое количество каловых масс; это нельзя считать стулом — просто окрашивается пеленка.

Ребенок становится беспокойным, жадно хватает грудь, а потом бросает ее, начинает кричать, сучить ножками. Чаще это происходит с мальчиками, и особенно если они хорошо прибавляют в весе. Съедают они обычно даже больше нормы, жадно сосут, заглатывают воздух. Но все это не значит, что от грудного вскармливания надо отказаться. Дайте ребенку укропную воду, перед кормлением выкладывайте на животик — это усилит перистальтику кишечника.

Выкладывание на животик предупреждает и расширение пупочного кольца, и образование пупочной грыжи. Если кричит, положите на животик тепло — прогретую пеленку или легкое шерстяное одеяло. Сделайте легкий массаж живота по часовой стрелке. Хорошо снимают спазмы теплые общие ванны. Можно и пропустить одно кормление, а во время следующего несколько меньше держать малыша у груди.

Как одевать ребенка? Кутать или не кутать? Ни то и ни другое. Малышу должно быть комфортно в его одежде, тогда он спокоен, хорошо спит, тельце розовое, теплое. Если ему холодно, вы это сразу увидите: он бледнеет, чуть синеет носогубный треугольник. Если он перегревается, кожа горячая, порой появляется потница в области шеи, на спине, груди. Как правило, на лице не бывает потницы.

Если вдруг начались опрелости в подмышечных впадинах, на ягодичках и в паху, делайте малышу воздушные ванночки перед каждым кормлением. Чтобы при этом он не замерз (когда в комнате прохладно), можно включить рефлектор или просто настольную лампу, свет которой хорошо направить на участки кожи, где есть опрелости. Учтите: некоторые дети плохо переносят охлаждение; в этих случаях обнажайте поочередно то нижнюю, то верхнюю часть тела.

Не бойтесь приучать ребенка к движению, переворачивать его, поднимать, шевелить. Движение полезно ему с первых дней, он ведь пока сам, без вашей помощи, ничего не может, а потому двигается мало. Только поднимайте его аккуратно, массаж делайте легкий, разгибайте ручки и ножки, помассируйте верхнюю часть ступней. Если ступни слишком притянуты к голени, в области сгибов делайте, проконсультировавшись с врачом, массаж перед каждым кормлением.

На первом месяце ребенок спит много, бодрствует всего 4—5 часов. Используйте эти часы не только для ухода и пеленания, но и для игры и обучения. Разговаривайте с ним, улыбайтесь, пойте ему, показывайте яркие игрушки. К исходу 1-го месяца малыш хорошо видит, слышит, как бы прислушиваясь, смотрит на маму, которая с ним разговаривает, успокаивается от ласкового голоса.

НА ПЕРВОМ МЕСЯЦЕ ЖИЗНИ РЕБЕНКА к врачу следует обратиться обязательно, если:

1. Температура тела выше 37°.

2. Есть покраснение или гнойное отделяемое из пупочной ранки.

3. Физиологическая желтуха не исчезла к 14-му дню.

4. Ребенок прибавляет в весе меньше 200 граммов в неделю.

5. Есть выделения (особенно гнойные) из глаз.

6. Появляются гнойнички на коже.

7. Ручки и ножки разгибаются с трудом, и ребенок при этом плачет.

8. Частые и обильные срыгивания, при этом ребенок теряет в весе.

9. Частый и жидкий стул.

И во всех других случаях, когда вы заметили что-то необычное, тревожное в состоянии вашего малыша.

Сексуальное воспитание подростков. Наверное, излишне убеждать читателя, насколько актуальна эта тема. Искренне желая добра своим детям, но не владея нужными знаниями, родители чаще всего блуждают в потемках. Кто-то интуитивно, на ощупь находит дорогу через «минное поле», большинство же предпочитают молчать, а это очень опасная тактика. Что можем сделать мы, взрослые, когда дети смотрят фильмы, читают журналы, слышат разговоры об одном и том же и все им доступно? Как защитить их от роковых ошибок? Наверное, есть только один путь: вооружить наших детей достоверными знаниями о природе сексуальности, контрацепции, профилактике половых инфекций.

Книга американского психотерапевта Джея Гейла из Калифорнийского университета «Сексуальность подростков: руководство для родителей», фрагменты из которой «Здоровье» предполагает печатать, проникнута прежде всего заботой о детях, нежеланием выпустить их в жизнь наивными, беспомощными, незащищенными. Нам кажется, что такое желание объединяет и всех читателей нашего журнала. В главах из книги, которые мы вам предложим, вы столкнетесь с реалиями американской жизни. Все это знакомо уже и нам. По части проблем — слишком ранние сексуальные отношения, СПИД, ранняя беременность у девочек-подростков—мы стремительно к «ним» приближаемся, а вот в том, что касается социальной и медицинской помощи (выбор средств контрацепции, уровень медицины, развитость социальной службы), еще ох как от «них» далеки. Кроме того, жизнь стремительно меняется, и информация о том, как «они» решают свои житейские проблемы, представляет не только теоретический интерес. Человеческие, родительские ценности ведь очень схожи у людей разных стран. И потому мы искренне надеемся, что фрагменты книги Джея Гейла помогут вам донести до своих детей знания и верные нравственные ориентиры в том, что касается интимной стороны жизни. Знания, которые так необходимы человеку.

Дж. ГЕЙЛ

ОХ УЖ ЭТИ РОДИТЕЛЬСКИЕ СОМНЕНИЯ

МИФ О СЕКСУАЛЬНОЙ ЛЕКЦИИ

Я давно вынашиваю эту мечту. Вот я обнимаю сына за плечи, усаживаю его рядом с собой в красивом уединенном месте на лоне природы и искренне делюсь с ним всем лучшим, что знаю о любви мужчины и женщины, их эмоциональной и физической близости, о таинстве зарождения новой жизни. Этакая трогательная сцена душевной близости между отцом и сыном. Я ждал ее с тревогой и нетерпением, я сотни раз мысленно репетировал свою речь. И каждый раз с ужасом понимал, что на самом деле толком не знаю, что сказать. Порой мне думалось, что я могу рассказывать об этом часами, потом вдруг вся моя лекция укладывалась в 10 минут, оказывалась сухой и наукообразной.

Так я невольно стал жертвой распространенного среди родителей мифа о сексуальной лекции.

Не сразу я понял, что высказать в одном монологе все, что

детям нужно знать о любви и сексе, невозможно. Это трудно сделать и в нескольких лекциях, да и вряд ли нетерпеливый ребенок станет слушать этот длинный лекционный курс. Сексуальное просвещение — непрерывный процесс, он начинается вместе с познанием мира в раннем детстве и будет продолжаться всю жизнь.

Ваша роль — в том, чтобы приоткрыть дверь в мир новых для ваших детей отношений и пройти с ними несколько первых шагов. Особенно важно, чтобы вы стали таким тактичным наставником по отношению к своему ребенку-подростку. Если у подростка на этом этапе сложится спокойное и здоровое отношение к своему телу, к собственным сексуальным проявлениям, к сексу вообще — считайте, что вы хорошо справились со своей ролью, и можете быть спокойны за его будущую личную жизнь.

Сложность состоит в том, что дети обычно крайне неохотно идут на откровенные разговоры о сексе с родителями. При попытке заговорить с ними на эту тему обычно слышишь: «Ой, пап (мам), я и так прекрасно знаю все, что нужно» Или (в зависимости от характера ребенка) получаешь в ответ смущенный взгляд и неловкое молчание...

Миф о сексуальной лекции не единственная преграда между родителями и детьми на пути сексуального просвещения. Даже любящие и лишенные предрассудков родители встречают на этом пути немало трудностей и испытывают тревогу, обусловленную самыми разными причинами.

НЕ НАДО БОЯТЬСЯ «ПЛОДОВ ПРОСВЕЩЕНИЯ»

Одна из самых распространенных причин такой тревоги — страх, что посвящение ребенка в тайны секса, технику предупреждения зачатия, другие подобные вопросы разбудят сексуальный интерес и даже излишнюю активность. Но жизнь опровергает эту позицию. В университете Дж. Хопкинса проводили исследования с целью оценить эффективность программы профилактики ранней беременности среди школьниц ряда американских городов. Исследования показали, что среди тех из них, которым читали курс по основам сексологии, количество беременностей резко снизилось. Эти же девушки значительно позже, чем их непросвещенные сверстницы, вступали в сексуальные отношения. Известно, например, что в Нидерландах, где все средства массовой информации занимаются сексуальным образованием молодежи, и в Швеции, где с 1956 года введено обязательное сексуальное просвещение молодежи в средних школах, число беременностей у школьниц минимально.

То есть очевидно, что сексуальная распущенность — это не «плоды просвещения», а скорее плоды невежества.

Знания о причинах и последствиях собственных действий ведут к большей осторожности и ответственности и в конечном счете к тому, что снижается число неприятностей и несчастий на сексуальной почве.

Еще один вопрос, который волнует родителей. Его можно сформулировать так: знаю ли я достаточно, чтобы просвещать собственных детей?

Этот вопрос задают себе многие. Папы и мамы боятся, что для того, чтобы ответить на вопросы детей, им не хватит специальных знаний. Психолог Раймонд Ловетт так описывает свой разговор с сыном.

«Слушай, пап, а у мужчин есть половые гормоны?» — спрашивает вдруг меня 11-летний сын, отрываясь от спортивного журнала. Этот вопрос звучит для меня как выстрел — у меня непроизвольно напрягаются мускулы, кровь бросается в лицо... Резко выпрямившись на стуле (я в этот момент завтракал), я роняю ложку, она громко ударяется о тарелку...

Пауза затягивается, сын ждет моего ответа... Язык застрял у меня в горле. Я готовился к этому, но думал, что все произойдет совсем иначе. В другой обстановке, в лесу или на прогулке в парке, где кругом множество примеров из жизни природы...

И вот это происходит в самой прозаической обстановке — я небритый, сонный, за завтраком, наш разговор в любую минуту может быть прерван женой или младшим сыном...

Но тем не менее я начинаю подробную лекцию о мужских гормонах — андрогенах, тестостероне, о яйцеклетках, мужском семени и росте волос...

— Пап, да я просто хотел узнать, есть ли у мужчин такие гормоны, как у этой женщины в журнале,— прерывает меня сын и показывает фотографию спринтерши атлетического сложения.— Тут говорится о мужских гормонах у женщин. Я хотел узнать, есть ли они у самих мужчин, вот и все. Что ты так разволновался, пап?

Через минуту его уже не было, а я остался сидеть с открытым ртом, мысленно вновь прокручивая свою лекцию. Да... Получилось что-то вроде огнетушителя, вскрытого по ложной тревоге и разбрасывающего обильную пену по комнате, где и не думал начинаться пожар. Я выложил сыну массу ненужных сведений, а нужных как раз и не дал. Как он воспримет все это?

С этими мыслями я взял в руки злополучный журнал, раскрытый на той самой фотографии. Из него выпал другой, более тонкий, протертый до дыр, с красотками в бикини... «Так,— подумал я,— кажется, с гормонами у моего сына все в порядке, сейчас он, наверное, сидит где-нибудь со своими приятелями и хихикает над занудами-родителями...»

Видимо, не столько глубина познаний родителей важна для приобщения к тайнам секса детей, сколько что-то совсем другое. Что? Это мы увидим дальше. А пока несколько слов еще об одной причине родительских тревог.

БОЯЗНЬ БЫТЬ НАЗОЙЛИВЫМ

Она не дает покоя родителям. Тем более что, когда вы начинаете разговор об «этом» со своим чадом, вы слышите в ответ: «Отстань, пожалуйста, я все это знаю. Мы проходили в школе». Не давайте себя обмануть. Все представления 11—12-летнего подростка об этом сложнейшем предмете уместятся в несколько фраз. Возможно, ваш ребенок имеет представление о зачатии, а также гремучую смесь из «уличной» информации, фактов и вымыслов о физиологии полового акта, контрацепции и болезнях, передаваемых половым путем.

Но в таком виде эти знания он никак не сможет использовать для реального предупреждения беременности или профилактики заражения. Даже если ребенок был на уроках полового просвещения в школе, самое большое, что он из них вынес,— это элементарное представление о биологии полового цикла. Об эмоциональной стороне отношений, ответственности, возникающей перед партнером и возможной новой жизнью, он скорее всего не имеет понятия.

Большинство родителей испытывает напряжение и неловкость, беседуя с детьми на сексуальные темы. И в какой-то мере страх перед возможной неловкостью оправдан. То же со своей стороны испытывает и подросток, несмотря на свой жгучий интерес к сексу. Это надо преодолеть. В жизни нередко приходится делать что-то, преодолевая естественное смущение. Раздеваясь, например, для осмотра врачом или в общей раздевалке бассейна. Справиться с этим поможет мысль о необходимости того, что вы делаете. Представьте на минутку, что ваш сын или дочь не имеют ни малейшего представления о том, как происходит зачатие, или о том, что половым путем передается масса инфекций...

Неужели вы не преодолеете неловкость для того, чтобы уберечь вашего ребенка от опасности?

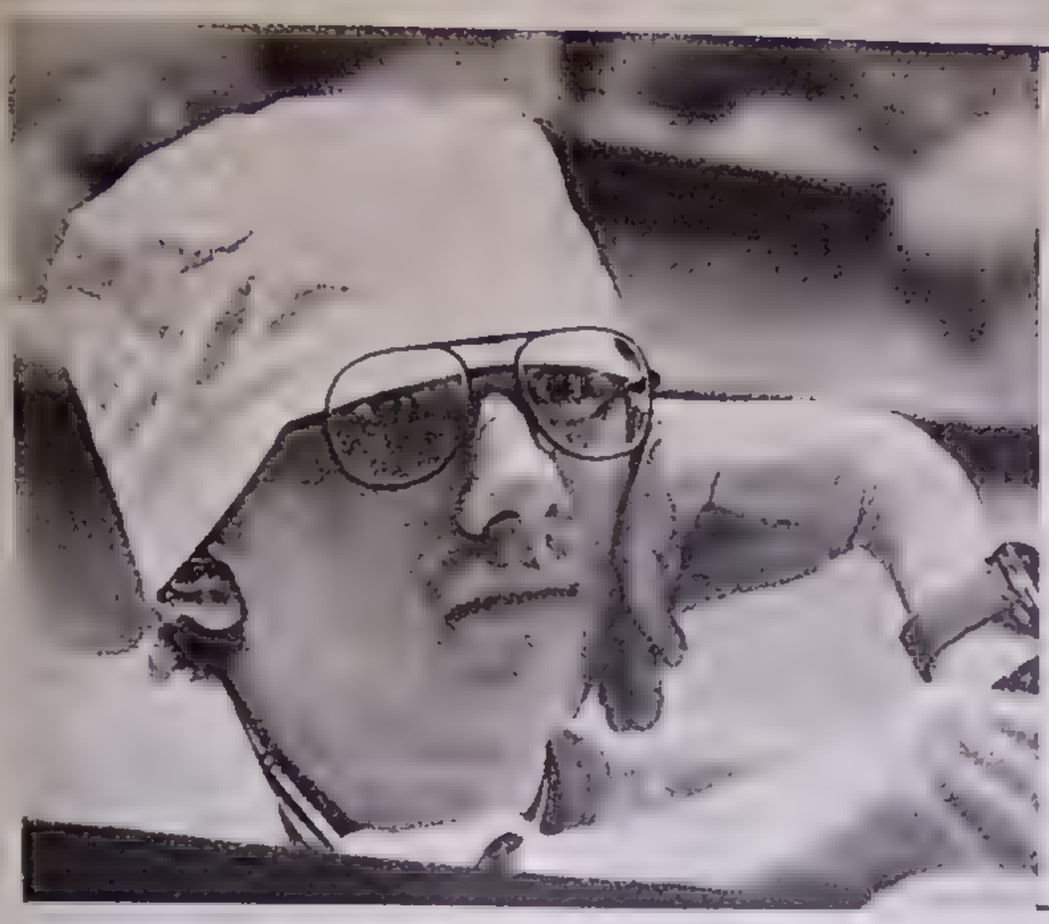
Каждый родитель оценивает сам, готов ли его ребенок к восприятию информации о сексе. Но общеизвестно, что скорость взросления наших детей мы обычно недооцениваем, считая их маленькими дольше, чем нужно. Этой иллюзией многие готовы тешить себя бесконечно, откладывая как можно дальше щекотливую миссию.

Но американские исследования, проведенные среди подростков, показывают, что к 15 годам 43% девочек и 55% мальчиков уже имеют опыт сексуальных игр со сверстниками противоположного пола. К 18 годам 53% девушек и 46% юношей уже не понаслышке знают о половом акте.

Так что ваши дети уже могли сделать свои первые шаги на пути познания другого пола. Их интерес к сексу естествен, он разбужен не разговорами, а неукротимым ходом биологических часов. Поэтому, хотя обсуждение проблем секса с детьми дается всем нелегко, важно вовремя предостеречь их от опасностей и посвятить в радости и удовольствия физической близости с другим человеком. С чего начать? Об этом наша следующая беседа.

Перевела Лариса РЕМЕННИК

ХОТИТЕ СТАТЬ СТУДЕНТОМ?



Если вы решили поступить в медицинский институт или в другой вуз, вам помогут заочные курсы с оригинальными методиками обучения по БИОЛОГИИ, ХИМИИ, ФИЗИКЕ, МАТЕМАТИКЕ, ЛИТЕРАТУРЕ.

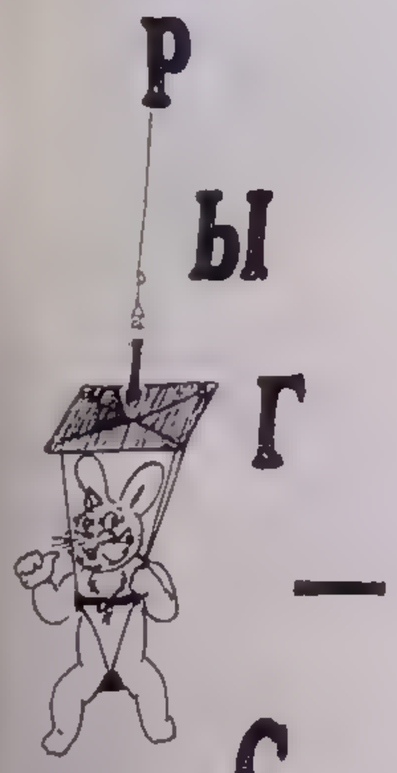
За время обучения (3—4 месяца) вы получите методические разработки по каждому предмету, включающие теоретическую часть, разбор вопросов и задач, предлагавшихся на вступительных экзаменах последних лет, и контрольные работы. Все эти материалы готовят квалифицированные преподаватели, учитывая специфику обучения в выбранном вами вузе и ваши знания.

Для абитуриентов московских высших учебных заведений во время вступительных экзаменов проводятся очные консультации.

Стоимость занятий по изучению одного предмета — 73 рубля за курс. Для зачисления на курсы надо прислать заявление, указав в нем, какой предмет вы хотите изучать, выбранный вуз, а также какое учебное заведение окончили или где учитесь. Пришлите 2 конверта с вашим почтовым адресом.

Оплата занятий — после получения извещения о зачислении на курсы. Для инвалидов и воинов-интернационалистов — скидка 50%. **Наш адрес: 129081, Москва, а/я 118, Советский фонд милосердия и здоровья, учебно-методический сектор.**

ПРЫГУНКИ



Развивающий оздоровительный тренажер для детей — ПРЫГУНКИ укрепляет мышцы спины, плечевого пояса, рук.

Он поможет вашему малышу вырасти крепким и сильным, с первых месяцев жизни приучит к движению. А вам высвободит время для необходимых домашних дел без ущерба для развития малыша.

Прыгунки станут хорошим подарком вашим друзьям, у которых появился маленький ребенок.

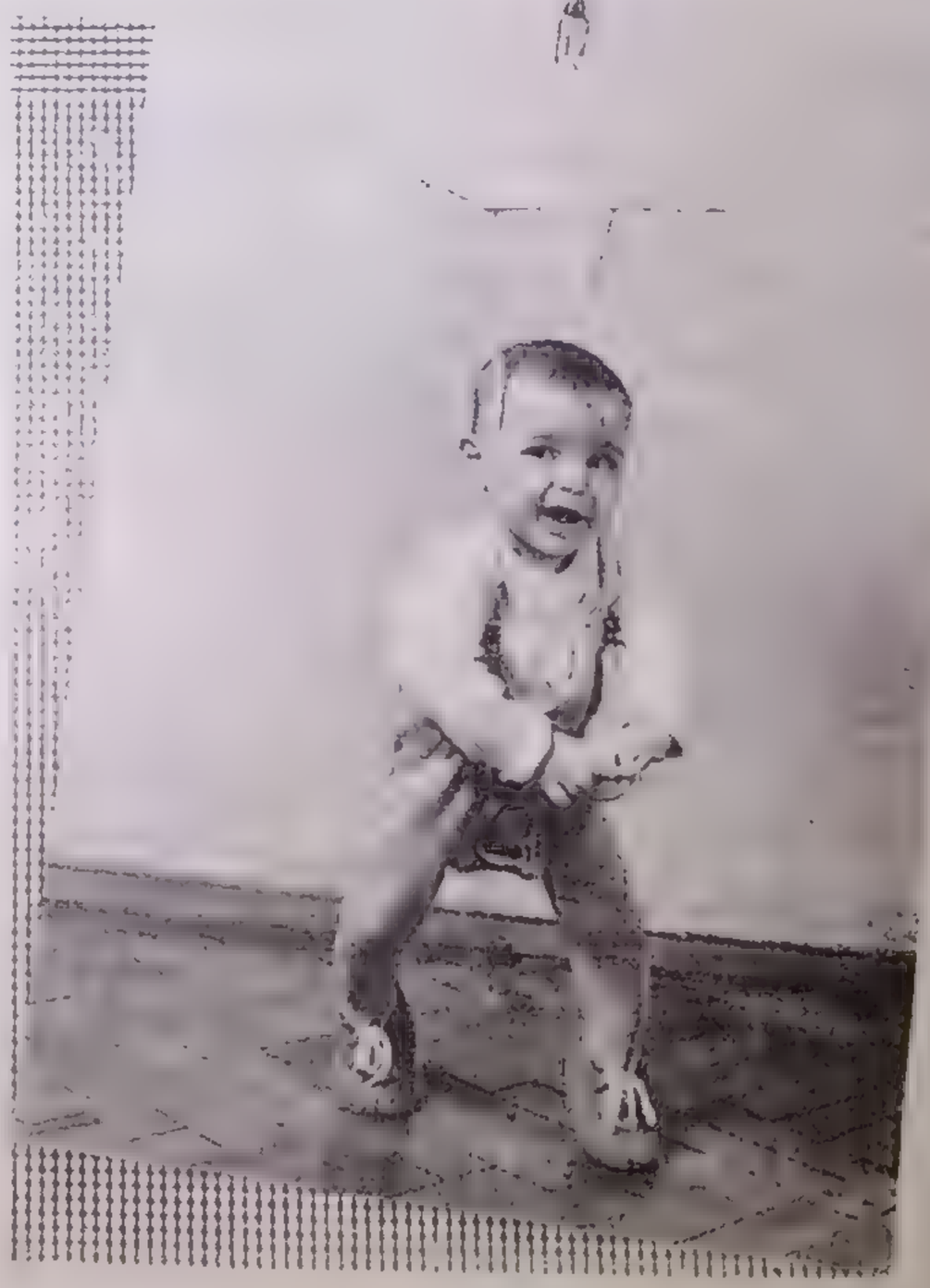
Тренажер удобнее укрепить в дверном проеме.

Занятия на этом тренажере рекомендуются детям с 4-месячного возраста и до полутора лет. Но если ребенок развивается с опережением, по согласованию с врачом можно начинать тренировки и с двух месяцев, надо только, чтобы ребенок держал головку.

Продолжительность одного занятия – 30—35 минут.

Прыгунки рекомендованы Минздравом РСФСР. Они получили высокую оценку известного педагога Б. П. Никитина. Подобные тренажеры используются в США, ФРГ и других странах. Они удовлетворяют потребности грудного ребенка в движении, помогают нормализовать вес.

Заявки на тренажер отправляйте на открытках (письма, телеграммы и переводы рассматриваться не будут) по адресу: **113556, Москва-556, а/я 47, МПТО «Импульс».** В заявке напишите ваш почтовый индекс, точный адрес, месяц и год рождения ребенка. Тренажер с подробной инструкцией мы постараемся выслать наложенным платежом в течение трех месяцев со дня получения заявки. Ориентировочная стоимость вместе с пересылкой 27 рублей.



ДЖУНА ДАВИТАШВИЛИ: «УСПЕХ ЛЕЧЕНИЯ ВСЕЛЯЕТ РАДОСТЬ»

Долгое время я работала почти в одиночестве. Сейчас у меня много единомышленников, но еще больше я знаю людей, которым помог бесконтактный массаж. Это вселяет радость и надежду...

Уверена, что каждый, кто хоть немного овладел этим методом, сам становится бодрее, смотрит на жизнь с бóльшим оптимизмом.

Продолжайте тренироваться, расширяйте диапазон своих возможностей.

Кто-то в семье заболел ангиной, ОРВИ, жалуется: больно глотать, «дерет» в горле. Конечно, надо проводить лечение, назначенное врачом. Но вы можете дополнить его сеансом бесконтактного массажа. Это сразу принесет облегчение.

Начните с ПРЕССОВЫХ ДВИЖЕНИЙ (без перехлеста), выполняя их на уровне горла; следующий прием — ВЫТЯЖКА. Напомню, что она представляет собой круговые движения кисти вокруг примерно определяемого больного места. В данном случае — вокруг горла. Пальцы, слегка соединенные в щепоть, направьте перпендикулярно горлу. После каждых 5—6 вращений отводите кисть в сторону на 5—10 сантиметров и крепче соединяйте пальцы **(рисунок 1).**

Затем — НАКАЧКА. Раскройте ладони, слегка согнув пальцы в неплотную горсть, и ведите их сначала вверх, от солнечного сплетения до подбородка, затем встряхните («сброс энергии») и, повернув ладони вниз, ведите обратно **(рисунок 2).** И снова вверх.

В заключение повторите прессовые движения и вытяжку. На каждый прием затратьте примерно минуту.

Респираторные инфекции часто сопровождаются болью в ухе, иногда даже развивается отит. И снова бесконтактный массаж в сочетании с традиционным лечением поможет снять тягостные ощущения.

Начните с РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ, действуя правой рукой. Пальцы ваши слегка согнуты, плавно ведите их над головой пациента, сначала от лба к затылку и обратно, затем от одного уха к другому. И так в течение 1—2 минут.

Затем примените НАПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ на ухо. Выполняйте этот прием правой рукой, держа кисть перпендикулярно уху. Старайтесь добиваться ощущения «обратной связи»; в моменты, когда кисть неподвижна, вы должны почувствовать ответное тепло или, наоборот, легкий холодок, покалывание в кончиках пальцев **(рисунок 3).**

Следующий прием — ВЫТЯЖКА. Представьте себе, что вы тянете вокруг уха какую-то невидимую нить, оттягивая ее в сторону.

Приемы можно повторить в том же порядке, длительность каждого — одна минута. Общая продолжительность сеанса — 20 минут. Такими же приемами, делая вытяжку над больным зубом, удается снимать и зубную боль.

Бесконтактный массаж полезен и при насморке, гайморите. Порядок приемов в этом случае такой:

ПРЕССОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ с перехлестом, то есть руки, двигаясь навстречу друг другу, перекрещиваются.

НАПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ двумя руками; кисти параллельны и направлены пальцами к носу пациента. Снова старайтесь ощутить обратную связь **(рисунок 4).**

Далее ВЫТЯЖКА в области носа, по три круговых движения с отведением в сторону. Делают их правой рукой, левая в это время опущена.

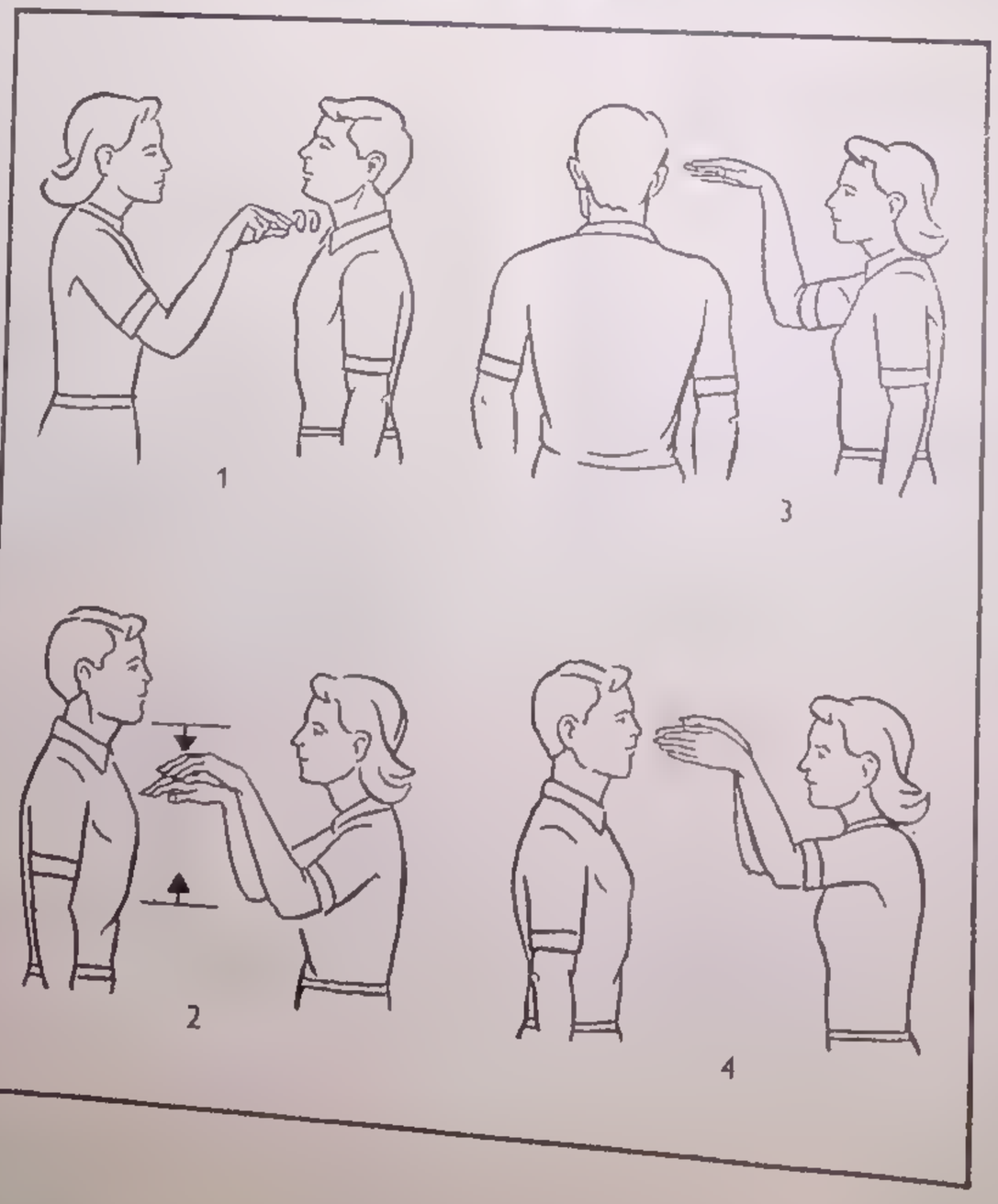
Каждый прием выполняйте одну минуту (вытяжка может быть еще короче), повторяя их в той же последовательности, с тем чтобы весь сеанс продолжался 10—15 минут.

Ваша «скорая помощь» может оказаться очень полезной при ожогах. Поспешите сначала сделать общее распределение энергии и накачку. А затем, держа руку над обожженным местом, то собирайте ее в горсть, то разжимайте. Делать это надо энергично, с напряжением.

Можно применить еще и прессовые движения с перехлестом.

При умелом воздействии 10—15-минутный сеанс, как правило, снимает боль; краснота становится меньше, пузырь, если он появится, опадает.

Конечно, специалисты, прошедшие серьезную подготовку, могут оказывать помощь и в более сложных случаях. Но того, чему вы, я надеюсь, научились, внимательно читая журнал, достаточно, чтобы в нужный момент улучшать самочувствие, подымать настроение тех, кто рядом с вами. Желаю вам успеха.



См. «Здоровье» №№ 4, 6, 7, 9—11 за 1990 год.

ИНВАЛИДЫ: ИЩУ ДРУГА, СПУТНИКА ЖИЗНИ

Центр социально-трудовой реабилитации «Березка» просит писать заинтересовавшему вас абоненту по адресу: 141700, Московская область, город Долгопрудный, ул. Первомайская, д. 9/4, ЦСТР «Березка», абоненту № ...

Абонент И-175
Молодой человек 28 лет, инвалид I группы (полиомиелит), проживающий в Ворошиловградской области, познакомится для создания семьи с женщиной не старше 32 лет

Абонент И-196
Хотела бы познакомиться с мужчиной 25—35 лет, умеющим водить машину, который станет мне верным спутником жизни Можно с ребенком. Мне 29 лет, живу в Магнитогорске вместе с родителями, люблю уют. Здоровье слабое, переезд нежелателен

Абонент И-254
23-летний инвалид детства II группы (нарушение опорно-двигательного аппарата) надеется на встречу с миловидной женщиной не старше 27 лет. Живу в Киеве, материально и жильем обеспечен, работаю, хожу с тросточкой

Абонент И-255
Ищу друга, спутницу жизни, не старше 40 лет. Мне 47 лет, рост 165, инвалид I группы (последствия травмы головы). Живу с родителями в собственном доме в Калининской области, согласен на переезд

Абонент И-256
Мне 54 года, рост 154, симпатичная, доброжелательная, образование среднее специальное, вредных привычек нет. Живу в Волжске, воспитываю двоих детей, инвалид II группы (гипертония). Для создания семьи познакомлюсь с одиноким интеллигентным мужчиной не старше 55 лет, мечтающим о семье, детях

Абонент И-257
Надеюсь встретить надежного друга — доброго, уравновешенного мужчину не старше 50 лет. Мне 42 года, рост 152, образование среднее специальное, инвалид детства III группы (нарушение опорно-двигательного аппарата) Работаю, живу в Москве в коммунальной квартире

Абонент И-258
22-летняя жительница Кургана, рост 158, инвалид III группы (прихрамываю) надеется на встречу с внимательным и чутким мужчиной не старше 30 лет, мечтающим о семье, детях

Абонент И-259
Для создания семьи познакомлюсь с честным, добрым, внимательным мужчиной не старше 50 лет без вредных привычек Мне 41 год, рост 158, доброжелательная, внешность приятная, образование высшее, живу в Архангельской области, есть сын 5 лет. Страдаю хроническим пиелонефритом, мочекаменной болезнью.

Абонент И-260
Слабовидящий инвалид I группы по зрению ищет спутницу жизни не старше 50 лет, желательно проживающую в одном из городов Причерноморья или на Украине. Мне 56 лет, рост 165, вредных привычек нет, живу в Кишиневе

Абонент И-262
Инвалид детства III группы по слуху ищет скромную и приятную спутницу жизни не старше 28 лет, умеющую вести хозяйство, согласную не иметь детей Мне 26 лет, рост 170, рабочий, люблю музыку и спорт, после удачной операции слышу хорошо. Живу в Ростове-на-Дону, на переезд не согласен

Абонент И-263
Познакомлюсь с молодым человеком не старше 24 лет, не имеющим вредных привычек Мне 18 лет, заканчиваю медицинское училище, живу в Ростовской области в благоустроенной квартире. После болезни снижен слух

Абонент И-264
Ищу доброго и чуткого спутника жизни, способного оказать посильную помощь. Мне 28 лет, рост 168, обаятельная, работаю бухгалтером, воспитываю сына 2 лет. Живу в Харькове, страдаю миокардитом

Абонент И-265
Мне 39 лет, рост 172, образование среднее техническое, инвалид III группы по зрению. Надеюсь на встречу с серьезным и порядочным мужчиной не старше 45 лет, так же, как и я, уставшим от одиночества. Живу в собственном доме в Херсоне.

Абонент И-266
Очень страдаю от одиночества, надеюсь, что откликнется девушка-ровесница. Мне 25 лет, рост 185, образование среднее, работаю, характер уравновешенный, материально и жильем обеспечен. Живу в Краснодаре, инвалид детства II группы (снижен слух, нарушена речь)

Абонент И-267
Для создания семьи познакомлюсь с женщиной не старше 25 лет, среднего роста, хорошей хозяйкой. Мне 36 лет, русский, рабочий, жилплощадью обеспечен, люблю эстрадную музыку. Живу в Ташкенте, инвалид II группы.

Абонент И-268
67-летний вдовец, инвалид II группы, надеется на встречу с женщиной не старше 65 лет, приятной и спокойной, хорошей хозяйкой. О себе: материально обеспечен, по специальности — бухгалтер, все умею делать своими руками. Живу в Тюмени.

Абонент И-269
Мне 30 лет, образование высшее, сыну 3 года. Жду письма от одинокого мужчины с детьми, которым буду хорошей матерью. Живу в Новосибирске, инвалид II группы (нет одной стопы)

ФОТОКОНКУРС «МЫ И ПРИРОДА»

Фото Анатолия БЕЛЯСОВА (Москва). «Морозное утро».

Абонент И-270
Очень устала от одиночества, надеюсь на встречу с порядочным человеком. Мне 49 лет, инвалид II группы, есть взрослый сын, но он от меня отказался. Живу в Тульской области, в одной квартире с бывшим мужем, поэтому согласна на переезд.

Абонент И-272
Ищу верную и надежную спутницу жизни не старше 25 лет. Мне 21 год, рост 176, характер уравновешенный, люблю музыку, увлекаюсь выжиганием. Живу в Свердловской области вместе с родителями, инвалид II группы.

Абонент И-273
Для создания семьи познакомлюсь с добропорядочным мужчиной не старше 67 лет, без вредных привычек, со спокойным характером. Мне 63 года, образование среднее, добрая, внимательная, отзывчивая. Живу в Ферганской области, инвалид III группы (слабослышащая).

Абонент И-274
33-летняя привлекательная блондинка познакомится для создания семьи с мужчиной не старше 38 лет, симпатичным и добрым. Воспитываю сына 13 лет, материально и жильем обеспечена, люблю детей, хорошая хозяйка. Живу в Орджоникидзе, инвалид III группы.

Абонент И-275
Очень угнетает одиночество, надеюсь, что откликнется москвич или житель Подмосковья. Мне 60 лет, пенсионерка, интересы разносторонние, веду активный образ жизни. Живу в Сыктывкаре, инвалид II группы (в результате черепно-мозговой травмы на 80% потерян слух).

Абонент И-276
Познакомлюсь с одиноким мужчиной 52—58 лет, без вредных привычек, способным стать верным другом. Мне 54 года, рост 164, пока работаю, материально и жильем обеспечена. Живу в Херсонской области, инвалид III группы (слабослышащая).

Абонент И-277
Мечтаю о семье, детях, жду письма от одинокой женщины не старше 30 лет, согласной на переезд. Мне 34 года, рост 168, работаю, живу с мамой в Винницкой области. Инвалид детства II группы (слабая правая рука).

Абонент И-278
Боюсь одиночества, не потерял надежду встретить чуткую женщину своего возраста. Мне 46 лет, рост 176, имею два высших образования, окончил музыкальное училище. В результате авиакатастрофы стал вдовцом и инвалидом II группы (инсульт).

ЦЗИНЬЦЗИН

ТАК ПРИДУТ СИЛА И МУДРОСТЬ

Не так давно мы с вами узнали о таком необычном, но очень эффективном способе оздоровления и профилактики различных заболеваний, как восточные гимнастики, входящие в систему ушу. А сколько поклонников уже завоевали эти гимнастики!
Польза от занятий оздоровительными гимнастиками, созданными века назад и проверенными временем, несомненна. Предупреждение болезней в древности было одной из главных задач целителей. И основой профилактики заболеваний по праву считались определенные комплексы упражнений. В первую очередь, как полагали в то время, они поддерживают равновесие между телом и духом. «Через совершенство тела — к совершенству духа» — вот важнейший принцип всех восточных систем самосовершенствования человека.
До сих пор в странах Востока живо представление древних философов о том, что здоровье человека находится в прямой зависимости от его нравственных качеств. Только справедливый и великодушный человек может быть действительно здоровым.
И у нас восточные гимнастики вызывают особый интерес именно потому, что направлены не только на оздоровление тела, но и духа, очищение сознания. Как необходимы всем нам ясность ума, терпимость, доброжелательность — те качества, что стоят вне времени!

Развить их в себе можно отчасти и с помощью древнего искусства — ушу. Оно несет в себе сильное духовное начало, призывает к сосредоточенности, самопознанию и самораскрытию. Как говорят в Китае: «Истинное ушу начинается в сердце».
Лечебное действие гимнастик заключается, по представлению восточной медицины, в том, что благодаря определенным последовательным положениям тела, дыхательным упражнениям с концентрацией внимания удается «регулировать энергетические потоки человеческого организма, восстанавливать нарушенную гармонию» и даже «накапливать энергию». Как показали современные многочисленные исследования, при выполнении упражнений восточных оздоровительных систем усиливаются обменные процессы и восстанавливаются многие нарушенные функции организма. А в этом — залог укрепления его защитных сил и предупреждения преждевременного старения.
По многочисленным просьбам мы продолжаем знакомить вас, уважаемые читатели, с комплексами упражнений древних гимнастик Востока. Как и прежде, занятия ведет инструктор-методист школы оздоровительных гимнастик при московском городском обществе «Знание»
Ольга ДЕНИСОВА.

В этом году вашему вниманию будут предложены упражнения из классического древнекитайского трактата «Ицзиньцзин» — «Трактата об изменениях в мышцах, или Основах преобразования мышц». Это своеобразный учебник ушу, составленный согласно легенде самим Бодхидхармой, которого считают создателем шаолиньских боевых искусств.

Гимнастическая система Ицзиньцзин состоит из 12 основных упражнений. Их выполнение займет у вас в общей сложности около получаса или чуть больше. В наши дни китайские медики рекомендуют Ицзиньцзин как общеукрепляющую и стимулирующую оздоровительную систему, так как она благотворно влияет на деятельность эндокринных органов и коры головного мозга.

Лучшее время для занятий, как считают в Китае, с 5 до 7 часов утра. Но если вы «сова» и не привыкли рано вставать, занимайтесь в любое удобное время, лучше 2 раза в день: в первой половине дня и во второй. До или после еды должно пройти не менее часа.

Упражнения выполняйте ежедневно, не устраивайте себе выходных! Занимайтесь с удовольствием, с хорошим настроением. Только при этом условии вы достигнете положительных результатов.

В отличие от европейских систем оздоровления и хатха-йоги китайская гимнастика не дает слишком большой нагрузки организму. Поэтому тренироваться можно практически в любом возрасте, конечно, кроме периода острых заболеваний или обострения хронических недугов. Если вы находитесь не в лучшей форме, количество повторений всех упражнений увеличивайте постепенно, начиная с 2—3 раз.

Ваша одежда не должна стеснять движений. Обувь подберите легкую и мягкую, можно обойтись и без нее.

Лучше заниматься на природе. Если такой возможности нет, не забудьте проветрить помещение.

На время выполнения упражнений постарайтесь освободить сознание от всех посторонних мыслей, или, как говорилось в древнем трактате, надо «сжечь чувства и выбросить мысли», а также «повернуть глаза и уши внутрь, чтобы даже пролетающий мимо дракон не заставил вас оглянуться, а падающая скала не отвлекла от упражнений».

На первом этапе освоения древних китайских систем оздоровления вам придется прилагать усилия, чтобы отвлечься от посторонних мыслей и сосредоточиться на выполняемых упражнениях. Постепенно ваше сознание во время занятий само будет отключаться, становиться как бы «непривязанным» к окружающей обстановке. Очищение сознания является, по мнению китайских мастеров ушу, высшим этапом его развития, так как при этом появляются возможность целостного восприятия мира, ощущение гармонии души и тела.

При выполнении упражнений тело находится в «расслабленном напряжении», то есть напрягать следует только те мышцы, которые необходимы для сохранения той или иной позы. В процессе дыхания активно участвует диафрагма. Это как бы дыхание животом: на выдохе живот втягивается, на вдохе — выпячивается. И в то же время дыхание должно быть естественным, нефорсированным, спокойным, «неощутимым» — так написал в своем трактате Бодхидхарма.

Как и во всех восточных гимнастиках, одно упражнение плавно переходит в другое.

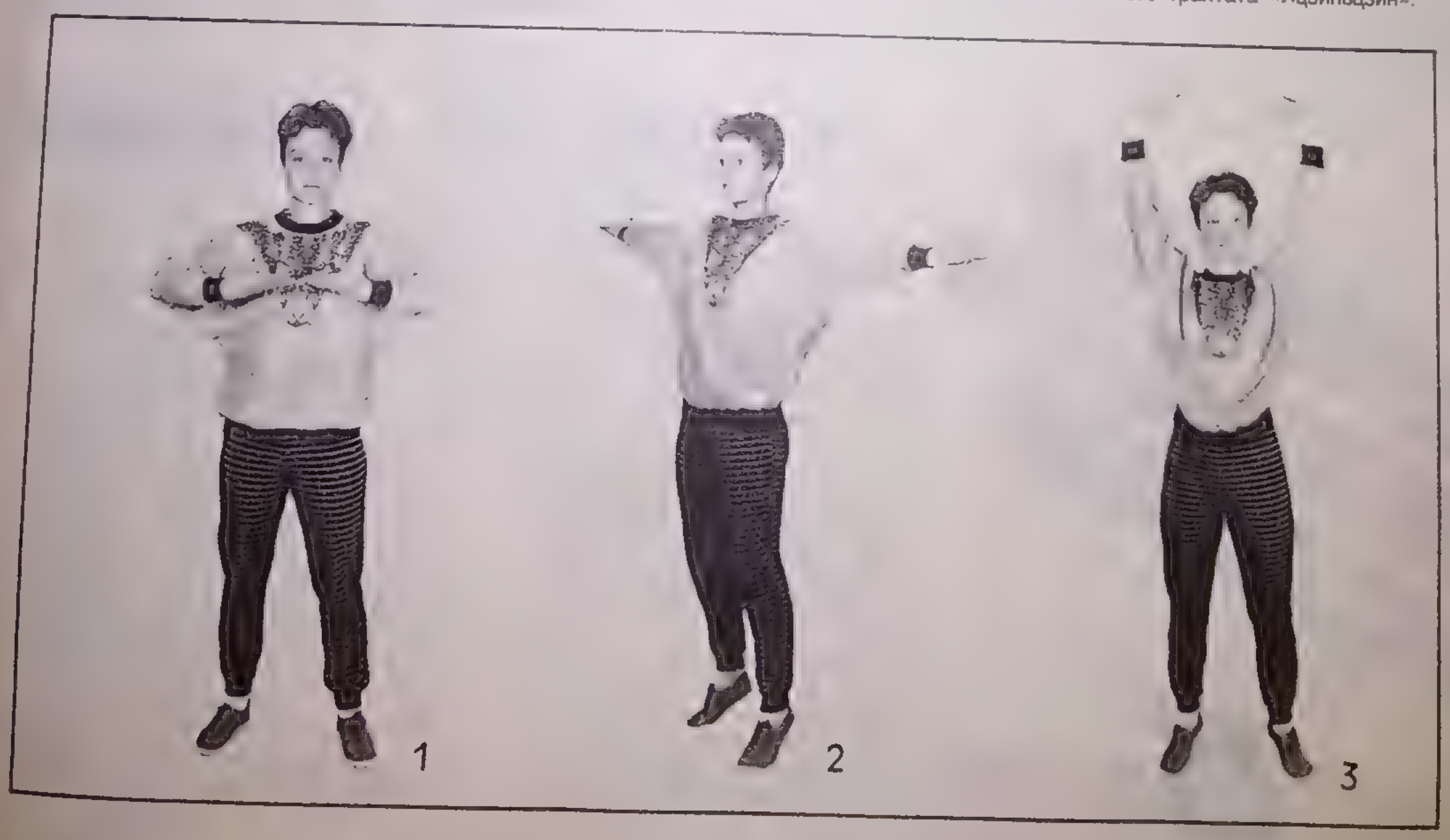
1. Встаньте прямо, ноги выпрямите и слегка разведите. На вдохе руки (тыльной стороной ладоней вниз) поднимите до уровня груди, так, чтобы пальцы слегка касались друг друга, а большие пальцы были направлены вверх (**фото 1**). Находясь в этой позе, рекомендуется сделать 12 медленных выдохов и вдохов. Если вам тяжело удерживать позу, начинайте с 3—5 выдохов и вдохов, постепенно доведя их количество до 12. Удерживая позу, обратите особое внимание на то, чтобы мышцы рук были не напряжены. Не забудьте на выдохе втягивать живот, а на вдохе выпячивать. Выполняя упражнение, вы должны быть совершенно спокойны. Как написано в трактате «Ицзиньцзин», «душа зеркально чиста и внешний вид также достойный».

2. Руки (тыльной стороной ладоней вниз) разведите в стороны. На вдохе, поднимаясь на носках, медленно потянитесь вверх (**фото 2**). Растянувшись максимально, сосредоточьте внимание на мышцах рук и ног.

3. На выдохе, оставаясь на носках, вытяните руки вверх, пальцы направлены друг к другу, тыльная сторона ладоней — вниз. Задержав дыхание, оставайтесь в этой позе от 3 до 5 секунд (**фото 3**). С выдохом встаньте на ступни, расслабленные руки как бы «падают» вниз. Обратите внимание на то, чтобы при выполнении этого упражнения мышцы шеи были расслаблены.

Повторите упражнения 2—3 раза.

В следующих номерах мы продолжим публикацию комплекса упражнений древнего китайского трактата «Ицзиньцзин».



ВОЗВРАЩАЯСЬ К НАПЕЧАТАННОМУ

КРАСОТА, КОТОРАЯ ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ

Так называлась информация в «Здоровье» № 4 за прошлый год. Напомним, речь шла об индивидуальном эпиляторе для удаления волосяного покрова на различных участках тела. И что же? Интерес огромен. Как нам сообщили разработчики прибора НПКО «Энтузиаст», количество желающих обзавестись эпилятором растет так быстро, что даже резко увеличившийся объем производства не в состоянии сегодня удовлетворить все заявки. Однако, дорогие читатели, не спешите огорчаться — «Энтузиаст» гарантирует срок поставок в течение пяти месяцев со дня получения вашей заявки.

К сожалению, в комплект прибора не входят элементы питания. Поэтому желающим приобрести прибор об этом придется позаботиться самим. Запаситесь двумя обычными плоскими батарейками КБС-4,5 заранее. Понимаем, такая «забота» может у кого-то вызвать недоумение, даже раздражение. Но... пока элементов питания, увы, катастрофически не хватает. А потому конструкторы создали новый эпилятор, работающий от сети переменного тока, то есть его можно включить в обычную розетку. Он не уступает аналогичным зарубежным образцам. Предусмотрена возможность регулировать мощность электрического воздействия в зависимости от индивидуальных возможностей организма. Выпуск нового образца планируется начать в середине февраля 1991 года. Тогда же можно будет приобрести его наложенным платежом. Ориентировочная стоимость прибора 130 — 180 рублей.

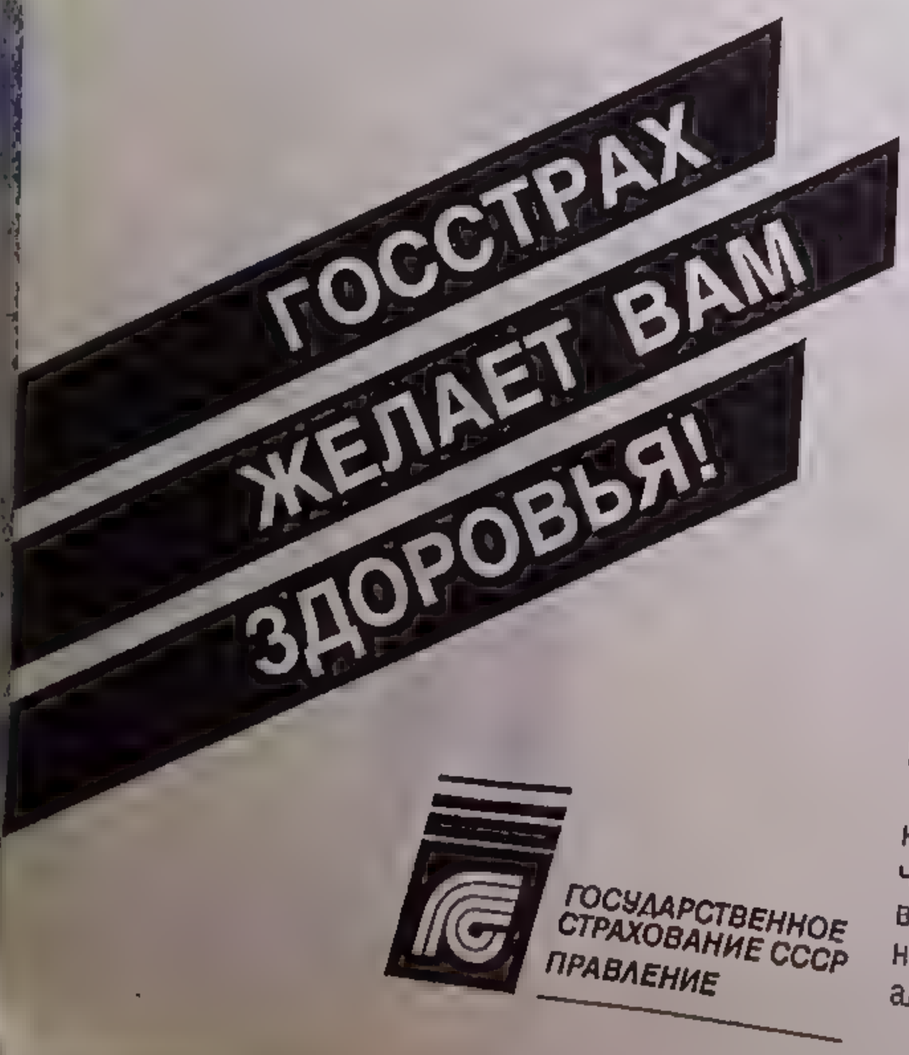
Напоминаем: оплата производится непосредственно в почтовом отделении после получения заказанной вами бандероли.

Наш адрес: **141070, Московская область, Калининград, ул. Пограничников, 26, НПКО «Энтузиаст», тел. 519-26-78.**

Одновременно доводим до вашего сведения, что выпускавшийся ранее простой эпилятор по цене 45 рублей снят с производства в связи с тем, что на смену ему пришли более современные приборы.

«НИТРАТНЫЙ» БУЛЬОН?

Снова о нитратах?
И не надоело?—
может воскликнуть тот
или иной читатель.
Разве других проблем мало,
чтобы повторять
и повторять одно и то же.
Однако письма
свидетельствуют: нитратный
«шок» не снят.
И больше всего волнуют
людей уже даже
не дыни, арбузы
и количество съеденной
моркови, а щи,
борщи, различные
вегетарианские
овощные супы.
Если сливать первую воду
после закипания супа,
как советуют некоторые
специалисты, если долго
вымачивать мелко
нарезанные картошку,
свеклу и капусту,
если их пассеровать,
а потом сливать жидкость
со сковородки...
Извините, справедливо
спрашивают одни, а что же
останется-то в бульоне?
Постойте, вопрошают
другие, а не вредно ли
есть такое первое блюдо
ежедневно, как мы привыкли
и как делали наши
дедушки и бабушки?
В конце концов,
требуют третьи,
разъясните: нитраты
в бульоне — это очень
опасно для жизни? А может,
и волноваться не стоит?



Смешанное страхование жизни — это забота о завтрашнем дне. Заключить договор страхования вы можете на различный срок — 3, 5, 10, 15 и 20 лет, но окончание срока его действия не должно быть позднее вашего 80-летия. Чем больше срок страхования, тем менее обременительным для вашего семейного бюджета будет ежемесячный взнос.

Страховые организации обязуются выплачивать определенные суммы за факт травмы в течение всего срока страхования.

С ЗАЯВЛЕНИЕМ О ВЫПЛАТЕ СТРАХОВОЙ СУММЫ ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ НЕ ПОЗДНЕЕ ТРЕХ ЛЕТ СО ДНЯ ТРАВМЫ.

Застраховав свою жизнь, вы ничего не теряете, в любом случае уплаченные взносы вернутся в семью либо в виде накопленных денег, либо в виде материальной помощи вашим близким.

НЕ СПЕШИТЕ

Его можно освежить сделать снова вкусным и аппетитным. Для этого нужны всего лишь влага и тепло

В кастрюлю налейте немного воды, на дно поставьте решетку или блюдце с нарезанными ломтиками черствого хлеба. Кастрюлю закройте крышкой и поставьте на медленный огонь. Через 5—7 минут, когда вода закипит, кастрюлю снимите и достаньте хлеб. И вы убедитесь, что он опять стал мягким и ароматным.

Только есть его следует сразу, потому что освеженный хлеб черствеет быстрее — уже через 2—3 часа. Если же хлеб очень черствый, кастрюлю с огня не снимайте в течение 10—12 минут.

Летом и осенью можно приготовить гренки с луком, перцем и сыром, или, как их называют, испанские сандвичи. Перец, если хотите, замените помидорами.

Вот компетентное мнение специалиста Института питания АМН СССР ДЕРЯГИНОЙ В. П.

— Журнал неоднократно разъяснял, что как таковые нитраты («Здоровье» № 10 за 1988 год, № 9 за 1989 год) обязательно присутствуют в овощах. Это предопределено природой и всегда было, есть и будет. Другое дело — в каких количествах. При чрезмерном использовании азотистых удобрений, выращивании в затемненных парниках, неправильном хранении и несвоевременном сборе урожая доза нитратов в клубнях, зелени, стеблях различна. Поэтому, если рацион составлен разумно, если есть не «до отвала», а в меру, поступающее в организм количество нитратов не превысит предельно допустимой (ПДК) суточной нормы. Напомним: это 320—325 миллиграммов. При определении ПДК учитываются и нитраты, которые попадают в наш организм с питьевой водой. Утвержденная в 1988 году Главным санитарным государственным врачом СССР, эта норма даже более жесткая, чем в других странах.

И еще. Медиками на сегодняшний день не зарегистрировано ни единого чисто нитратного отравления. Ядохимикаты, плохо вымытые овощи и фрукты, недоброкачественные продукты приносят несравнимо больше вреда.

Порой иные хозяйки, забывая простейшие правила гигиены (на одной доске разделывают мясо, рыбу, овощи, хватаются руками за сырые яйца и за хлеб одновременно), но озабоченные возможностью нитратного отравления, «подстраховываются» пастеризацией и кипячением. Тщательно сцеживают отвар, заливают измельченные овощи водой... Очень сомневаюсь, что они правильно поступают. Ведь вместе со слитым отваром уходит большое количество витаминов, необходимейших организму минеральных солей — главного, из-за чего мы едим овощи. Они нужны нашему организму для поддержания иммунитета в борьбе с различными заболеваниями.

А вот о чем надо знать и помнить, так это о том, что есть надо только свежеприготовленные блюда! В совершенно с виду свежих, но простоявших некоторое время (пусть даже в холодильнике) салатах и других овощных блюдах нитраты превращаются в нитриты — соединения куда более опасные для организма. Поэтому не готовьте еду впрок, на несколько дней вперед. Правило простое, не правда ли? И никакого перенасыщения организма нитратами. Зато овощи, как им и предназначено природой, будут приносить только пользу.

ВОЗВРАЩАЯСЬ К НАПЕЧАТАННОМУ

АЗБУКА ДЛЯ ДВОИХ

Диафильм «Азбука для двоих» и другие (о подписке на них сообщалось в № 4 «Здоровья» за 1990 год) вызвали огромный поток заказов. Пришлось изготавливать дополнительный тираж и потому сдвинуть срок рассылки диафильмов. Приносим подписчикам свои извинения и заверяем, что все они до конца первого квартала 1991 года получат заказанные фильмы.

СП «Рос-Маркетинг»

ВЫБРАСЫВАТЬ ЧЕРСТВЫЙ ХЛЕБ!

Лук и сладкий стручковый перец (или помидоры) нарежьте кольцами и потушите до мягкости на растительном масле, добавив небольшое количество воды. Затем приготовьте маринад из сока лимона, томатного соуса, сахарного песка, соли, перца. На ночь в маринаде оставьте тушеные овощи. Обжарьте на сливочном или растительном масле (кто как любит) ломтики черствого пшеничного хлеба. Незадолго перед подачей на стол положите на них маринованные лук и перец, а также тонкие ломтики сыра. Гренки поместите в нагретую духовку и запеките. Как только сыр начнет плавиться, выньте из духовки и подавайте к столу.

На 200 граммов пшеничного хлеба: 2 столовые ложки сливочного масла, 2 средние луковицы, 2 средних стручка сладкого перца (или 2 помидора), сок половины лимона, столовая ложка острого томатного соуса, 2 столовые ложки растительного масла, 50 граммов сыра, сахарный песок, соль и перец по вкусу.

Можно приготовить из черствого хлеба и оладьи. Для этого взбейте в 100 граммах молока 1—2 яйца, добавьте чайную ложку сахара, посолите по вкусу. А дальше по выбору или по возможности добавьте нашинкованную и пассерованную на подсолнечном масле морковь, или припущенную в подсоленной воде капусту, или тушеную тыкву, или мелко нарезанное и очищенное от кожуры яблоко. В этом «тесте» замочите 150—200 граммов пшеничного хлеба, разумеется, предварительно нарезав его на кусочки. Затем сильно нагрейте сковороду, налейте на нее подсолнечное масло и ложкой выкладывайте тесто. Обжарив оладьи с двух сторон, подержите их немного под крышкой на очень маленьком огне. Если же у вас зачерствел черный хлеб, добавьте в молоко пассерованную на подсолнечном масле луковицу.

Так случается, вероятно, в каждой семье: вдруг в доме оказалось много хлеба. Принесли родители, купив по дороге с работы, купили дети. И вам заведомо ясно, что сразу его не съесть. Не ждите, пока он зачерствеет, нарежьте мелкими кусочками, подсушите в духовке и пропустите через мясорубку. Из такой крошки можно приготовить удивительно вкусный пудинг. Смешайте стакан сухарной муки или хлебной крошки с 1/2 стакана молока или сметаны, добавьте яйцо, 30—50 граммов орехов, или изюма, или нарезанной кураги в зависимости от того, что есть у вас дома. Затем смажьте форму маслом, выложите на нее получившуюся массу, намажьте ее сверху сметаной и запеките в духовке.

В. В. ЧУМАКОВА,
инженер-технолог

Беседы с П. ГЛОБА

ЦЕЛЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

— Вот, Павел, письма. Немного, но обойти их молчанием нельзя. Читатели укоряют нас в том, что в беседе («Здоровье» № 7 за 1990 год) сказано: «Земля крутится вокруг своей оси со скоростью 30 километров в секунду».

Астрологический ляпсус, говорят одни. Другие обвиняют в незнании законов небесной механики. Пишут о достойном и торжественном вращении (а не легкомысленном кручении) третьи. В любом случае нам надо извиниться перед читателями.

— ...Обязательно. И расставим все по местам. Древние всегда рассматривали Вселенную как геоцентрическую (Птоломееву) систему, когда все планеты, небесные светила и Солнце вращаются вокруг Земли по орбитам, представляющим сложное сочетание круговых орбит. Упомянутые 30 километров в секунду — видимое смещение звездного неба в этой системе, принятой авестийцами. В открытой же Коперником значительно позднее (1563 год) и развитой трудами Кеплера и Ньютона гелиоцентрической системе Земля вращается приблизительно со скоростью 0,5 километра в секунду. Тут наши корреспонденты абсолютно правы.

— Ну вот, все неясности устранены. Дай только Бог, чтобы созданное природой столь совершенное мироздание было в ладу с каждым из нас. И, идя по пути познания внутренней сущности себя, своих близких, поговорим сегодня о тех, кто родился под знаком Весов. Не возражаете?

— Тем более Весы — кардинальный знак. Непонятно? Но то, что знаков зодиака всего 12 и расположены они равномерно, надеюсь, помните? Так вот. Четыре из них, те, которые символически обозначают переход Солнца в новое время года (Овен — начало весны, Рак — лета, Весы — осени, Козерог — зимы) образуют как бы крест. Основной, кардинальный. Ведь именно его вершины (пики) дают начало новым природным циклам. Телец, Лев, Скорпион, Рыба образуют другой — промежуточный, неподвижный крест. Люди же, родившиеся под знаками Близнецов, Девы, Стрельца, Водолея, образующих так называемый подвижный крест, несут в своем характере черты некоторой нестабильности. Возможно, это связано с сезонными изменениями, которые отражаются на внутреннем самочувствии людей.

— Что же для кардинального знака характерно?

— Целенаправленность. Буквально во всем. И важность конечного результата. Однако каждый из этих четырех знаков к поставленной цели идет по-своему. Рак пятится назад. Козерог стремится вверх, преодолевая любые трудности. Порой с надрывом, отказывает себе во многих удовольствиях. Овен — «весь пожар, весь горение»: рвется вперед вслепую, часто не задумываясь о последствиях. И Весы, естественно, ставят перед собой цель. Только как бы просчитанную наперед, скорректированную по окружающей обстановке. Характерная черта человека, родившегося под этим знаком зодиака,— позиция этакого поплавка: вверх — вниз. Лишь бы удержаться. Потому и ориентируется на ценности, принятые в своем, по его представлению, элитном кругу. Это касается одежды, образа жизни. Ценит комфорт. Если уж и «угодил» случайно в циклон, выбирает серединку. Там ведь и дует поменьше. Не то, что справа или слева.

— Ну а добившись поставленной цели (если я поняла правильно, доминирует в ней все-таки уровень комфортного существования), Весы успокоятся?

— Никогда. В отличие, скажем, от Стрельцов, разбрасывающих стрелы в различных направлениях, Весы бьют и бьют исключительно в одну цель, добиваясь для себя беспредельно благоприятных возможностей.

— Неужели они так всесильны?

— Отнюдь. Как правило, надеются на протекцию. Многое стремятся сделать чужими руками. Ведь у человека, появившегося на свет под знаком Весов, своей энергии для осуществления далеко идущих планов недостаточно. Солнце находится в депрессии — падении. Оно высвечивает только возможности. Их-то как раз человек-Весы ощущает четко. Для реализации же поставленных задач нужна энергия.

— Но не всегда же обстановка благоволит?

— Тогда стрессового состояния не избежать.

— Стресс или побег туда, где хорошо?

— Возможен и побег, но редко. Как правило, Весы подсознательно стремятся все уладить, умаслить, чтобы о них плохо не говорили, настроение им не портили. Однако, запутавшись, гордиев узел разрубить не способны. Избегают ответственности и прямых конфликтов. Зато провоцировать других мастера. Хотят обо всех все знать. Но тер-

петь не могут, если их от какого-либо дела отстраняют. Этим их, видимо, наделила Венера, которая связана с осязанием. Весам, как и Тельцам, чтобы иметь свое представление о мире, надо все руками пощупать. Углубиться во что-то и для тех, и для других не суть важно.

— Поняла. Правящая планета Весов Венера. В этом их схожесть с Тельцами. Любовь к красоте, чувственность...

— Естественно. Только Весами правит еще и Хирон — малая планета, которая находится между Сатурном и Ураном. В Авесте ее называли небесным странником и музыкантом Тритасом. В астроанатомии именно Хирон отвечает за гомеостаз, за гармоничное взаимодействие, равновесие организма с окружающим миром. Очищение организма, выведение шлаков — функции Хирона. А потому у Весов наиболее вероятны болезни почек, различные пиелонефриты. Нарушение функций надпочечников может привести к эндокринному дисбалансу. А так как и другая правящая планета — Венера, если вы помните, управляет гормональной системой через щитовидную железу, то, естественно, это наиболее уязвимое место. Под прессингом перенесенных болезней для Весов характерно ослабление иммунитета.

— И такой организм «открыт» всем ветрам?

— При условии, повторяю, нарушения гомеостаза. Динамическое равновесие во взаимоотношениях с окружающими (а Весы в отличие от пассивного Тельца мужской, активный знак) для самочувствия таких людей важнее всего. И с другой стороны — уже как знаку воздуха — Весам требуются все время свежие впечатления. Они не терпят застоя ни в чем. А поскольку держать такое многоплановое равновесие сложно, шаткость отражается на характере. Родившиеся под знаком Весов нередко впадают в крайности: от дисбаланса до стресса один шаг. Психические же расстройства для Весов связаны еще с конституционными изменениями. У одних развивается склонность к ожирению, у других — к резкой потере веса. Те из Весов, которые подобно детской игрушке — юле — сохраняют в круговороте жизни устойчивость, обретают постоянно обновляющуюся циркуляцию энергии, приток сил, а значит, и долголетие.

— Павел, а что посоветовать родителям, у которых дети Весы? Обстановка в доме, что греха таить, ведь может стать причиной нервных срывов у таких детей?

— Весы внешне очень похожи на Львов. Они не углубляются в тонкости отношений между родителями. В отличие от Львят маленьким Весам и каждодневный праздник не так уж важен. А вот внешний покой! Даже зная, что родители терпеть друг друга не могут, если лично это их не затрагивает, Весы спокойно мирятся с таким положением. Весам главное видимость. Всего: порядка, покоя, системы. Нарушилось пусть даже иллюзорное благополучие, начинаются метания ребенка от папы к маме, и наоборот. Отсюда и нервные срывы, грозящие соматическими болезнями.

— Так что же получается: в данной ситуации, и ложь — во благо? Внешняя благопристойность компенсирует все? Однако сомневаюсь, что это верный путь. От жизни с ее коллизиями не убежишь. Всегда ли (да и кому этого не хочется!) попадешь в ту «экологическую нишу», которая оградит, согреет, поможет устоять?

— Несомненно, на чисто житейском уровне далеко не всегда. Необходимы запасные варианты. И лучше предусмотренные загодя. Кстати, чисто интуитивно люди, в чьем гороскопе силен Хирон, к этому приходят сами. Недаром Весы — прекрасные дипломаты, адвокаты, юристы, умеющие просчитать и предусмотреть все крайности и с той, и с другой стороны. Еще одна интересная деталь: никогда не рубят сплеча сук, на котором сидят. Предчувствуя неблагоприятные обстоятельства, ищут обходные пути, но основную работу не бросают, необдуманных поступков не совершают. В голове всегда — цель.

— И на работе, и дома?

— Да. Жизнь может быть «двойная», даже «тройная»... Лишь бы направление в продвижении к цели и свое серединное место в обществе сохранилось. Отношения Весов с окружающими тоже своеобразны. Обожают знакомить, сводить, поучать людей, ощущать себя незаменимыми. Если участок работы, то свой, автономный, но так, чтобы сил много на все не тратить. Комфорт, принятый раз и навсегда ритуал для Весов — святое. Некий железный стержень как бы сидит внутри. Это от экзальтации (высшей силы) в Весах Сатурна. А с другой стороны, склонны к оппортунизму. Знаете, бывает, человек вроде и соглашается, и мило улыбается, а делает все по-своему.

— Любопытно, Павел, какова совместимость Весов с людьми, родившимися под другими знаками зодиака?

— Хорошо уживаются практически со всеми. Разве что Рак и Рыба... Неустойчивую и капризную натуру Рака, скрытность, ненадежность, неожиданность в проявлениях характера Рыбы трудно взять под контроль. Это Весы очень раздражает.

Как ни странно, неплохо ладят противоположные знаки — Овен и Весы. Может, оттого, что Овен, поставленный в определенные жесткие условия, становится послушен и исполнителен.

Хорош союз Весов со Львом. Львы подзаряжают Весы солнечной (так им недостающей) энергией, а сами, ориентируясь на признанные, как бы затвержденные Весами авторитеты, обретают стабильность духа. Так же и с Близнецами.

С Козерогом Весам лучше иметь деловой контакт. Ибо оба знака устремлены: один — вверх, другой — вперед. В браке такое сочетание тяжеловато, зато на работе расклад сил удачный, вроде как единение духовного и материального.

Авторитарные в своих порывах Стрельцы, как правило, никого не щадят. Однако, несмотря на резкость, даже порой грубость, ориентация Стрельцов на общепринятые законы Весам импонирует.

Уживаются Весы и со Скорпионом. Думаю, больше оттого, что сам Скорпион стремится к тому, чем обделен,— к уравновешенности.

— Попробуем подвести итоги. От природы Весам даны склонности к юриспруденции, дипломатии, маклерству, как теперь говорят,— маркетингу.

— Да. И яркие примеры тому знаменитый Федор Златоуст — Плевако, известный дипломат Талейран... Вообще по своей склонности к систематизации Весы близки Деве. Этакая эстетизированная Дева. Возьмите М. Чюрлениса, который родился 22 сентября — на стыке этих знаков зодиака. Его произведения — циклы «Соната солнца», «Соната весны» — погружены в мир сказки, мечты, фантастических видений. Вроде бы все — и живопись, и поэзия, и музыка. Однако во всем присутствует разум, определяющий меру гармонии. Что же касается истинных Весов, творчество для них больше ритуал, дань принятым условностям. Такой человек идет, как правило, проторенным путем. Новаторство маловероятно.

— Позволю не согласиться. 3 октября — знаю совершенно точно — родился Сергей Есенин.

— Догадываетесь, почему у вас зародился протест? Вы пытались загнать поэта в «шаблон», определяющий человека только особенностями, накладываемыми созвездием, под которым он родился. А про другие планеты забыли? У одного в гороскопе их много и они ярко выражены, у другого — мало, у третьего — вдруг сложилась какая-то неожиданная комбинация. Мы же пока ведем речь о типичных особенностях Близнецов, Раков, Дев, Весов... Есенин никогда не был бы Есениным, не будь в его гороскопе Меркурия, Сатурна, Прозерпины. Посему: от Меркурия — едкий ум и склонность к полемике. Сатурн привносит периодические разочарования в устоявшуюся систему ценностей, мятежность. Прозерпина поделилась мелочностью и занудством. Плюс, как у Весов, влияние Хирона и Марса. От Хирона — желание быть в центре событий, от Марса — смута, противоречивость, резкость. Ну как, складывается портрет грустного человека, с горячим сердцем и задиристым нравом?

— Да, есть над чем поразмышлять. Я, конечно, предполагала, что не все просто под небосклоном, однако есенинский «звездный букет» — стимул к дальнейшему астрологическому путешествию. Для меня по крайней мере. Спасибо, Павел.

М. АЛЕКСЕЙКИНА

ОЙ, МОРОЗ, МОРОЗ, НЕ МОРОЗЬ МЕНЯ

Хороша зима трескучим морозом да ярким солнцем, обилием снега и пронзительной синевой неба! Да только все это перестает радость доставлять, как только в зеркало посмотришься. И что это с кожей стало? Покраснела, потрескалась, начала шелушиться... Даже на люди стыдно показаться. Но не будем отчаиваться, а займемся своей кожей. Итак, основное правило.

Пользоваться зимой увлажняющими кремами и масками перед выходом на улицу не рекомендуется. Разве только за 4—5 часов. Это касается людей как с сухой, так и с жирной кожей лица. Дело в том, что содержащаяся в креме вода способствует еще большему охлаждению кожи, это ведет к нарушению в ней обменных процессов, а отсюда и краснота, шелушение...

Перед выходом из дома уделите себе несколько минут и сделайте одну из процедур, о которых я вам расскажу.

МАСКА ИЗ ГУСИНОГО ЖИРА. Растопите на пару́ две столовые ложки гусиного жира и нанесите его на лицо и руки.

МАСКА В МОРОЗНЫЙ СОЛНЕЧНЫЙ ДЕНЬ. К двум чайным ложкам растопленного свиного жира и чайной ложке оливкового (или любого растительного) масла добавьте окись цинка (половина чайной ложки) или защитную пудру, можно также смесь крахмала с тальком (чайная ложка).

МАСКА НА ЦИНКОВОЙ МАЗИ. К двум десертным ложкам цинковой мази добавьте десертную ложку растопленного свиного или гусиного жира и растертый с 1 граммом спирта салол (половина чайной ложки). И салол, и цинковую мазь можно купить в аптеке.

МАСКА НА МАСЛЯНЫХ ЭКСТРАКТАХ. Возьмите две столовые ложки масляных экстрактов трифоля и пастушьей сумки. Полученную смесь нанесите на лицо. Масляные экстракты можно приготовить и в домашних условиях: для этого на водяную баню поставьте эмалированный ковшик, налейте полстакана растительного масла и погрузите в него по столовой ложке трифоля или пастушьей сумки на час, постоянно помешивая. Экстракт процедите.

Маски наносите на предварительно очищенную кожу. Зимой лучше всего это делать с помощью ватного тампона, смоченного теплым растительным маслом, если кожа сухая. Сделав маску, снимают ее через 10—15 минут, промокнув лицо бумажной салфеткой. А людям с жирной кожей перечисленные маски следует наносить тонким слоем и, не снимая, слегка припудрить лицо. Тогда никакие мороз и ветер не испортят настроения, не иссушат кожу.

Т. В. МАЯЦКАЯ,
кандидат медицинских наук

ОСТЕОХОНДРОЗА НЕ БУДЕТ, ЕСЛИ...

Остановитесь! Не спешите перевернуть эту страницу, даже если такая проблема, как остеохондроз, для вас еще не актуальна. Эта статья — для вас!

Сначала несколько слов об остеохондрозе позвоночника. Это одно из заболеваний века. Оно оказывает все более ощутимое и пагубное влияние на здоровье людей. Только в нашей стране ежегодно под диспансерным наблюдением находится более 25 миллионов человек, страдающих различными клиническими проявлениями (синдромами) остеохондроза позвоночника. От 0,3 до 0,6% из них становятся инвалидами. К несчастью, заболевание набирает силу с каждым годом. Борьба с ним складывается не в пользу медиков во многом потому, что обращаются к нам пациенты тогда, когда патологический процесс идет уже полным ходом.

Остеохондроз позвоночника — наиболее тяжелая форма дегенеративно-дистрофического его поражения. Первыми страдают межпозвоночные диски — мудро устроенные природой прокладки-амортизаторы, находящиеся между позвонками и определяющие подвижность позвоночника. Два позвонка и лежащий между ними диск условно называют сегментом позвоночника. Достаточно стать неподвижным одному сегменту, как начинаются изменения во всем позвоночнике: рушится одно звено — разрывается вся цепь. Функцию пораженного сегмента берут на себя нижеи вышележащие сегменты. Но это им не под силу. Нагрузка для них чрезмерна: очень часто развивается патологическая подвижность этих сегментов. Позвонки могут смещаться относительно друг друга, соскальзывать вперед или назад.

Знайте: заболевание уже начало разрушительную работу в организме, если вы просыпаетесь от боли в руке, сопровождающейся неприятными ощущениями жжения, покалывания; если прострелы в пояснице не дают свободно наклониться и разогнуться; если резкая боль, возникшая в плече или лопатке, постепенно распространяется на предплечье, локтевой сустав, кисть.

Межреберная невралгия, спазмы мышц, судороги и боль в икрах, люмбаго, ишиас, синдром псевдостенокардии и множество других — все это признаки остеохондроза.

Что же может вызвать заболевание? Чаще всего возрастные изменения в организме. Но, молодые люди, не думайте, что вас-то это не касается. Уже после 23—27 лет межпозвоночные диски получают необходимые им вещества не из кровотока, а чрезвычайно невыгодным способом, извлекая питательные вещества из окружающих тканей. Когда сегмент теряет подвижность, питание диска нарушается, он теряет воду, а вместе с ней и способность регулировать механизмы «пружинистости». Распределение давления веса на диск и на позвонок становится неравномерным. Все это ведет к остеохондрозу и может стать причиной развития межпозвоночных грыж, которые вызывают самые различные клинические проявления, вплоть до парезов и параличей.

Причинами заболевания могут стать малоподвижный образ жизни, дурная привычка горбиться и сутулиться, неправильно сидеть за столом, нерациональное питание, наследственная предрасположенность.

Остеохондроз угрожает всем, каждому он может принести страдания. Не ждите этого! Позаботьтесь, пока не поздно, о своем здоровье сами.

Наиболее действенная профилактика остеохондроза позвоночника — оздоровительная гимнастика.

Семь простых, всем доступных, очень эффективных упражнений, направленных на предупреждение остеохондроза поясничного отдела позвоночника, опубликованы на 3-й странице обложки этого номера журнала.

Повторяю — эта гимнастика профилактическая. Если вам уже поставлен диагноз, в период обострения ни о каких упражнениях говорить не приходится. Но если вы провели курс, например, мануальной терапии, лечения компрессами с бишофитом, «Ипликатором Кузнецова» и у вас наступил «светлый период» ремиссии, физкультура, только уже лечебная, а не профилактическая, будет вам на пользу. Но какие именно упражнения и в какой последовательности делать, вам подскажет лечащий врач.

В. ЧЕЛНОКОВ, врач,
научный сотрудник ВНИИ
физической культуры

«ЧЕРТОВО ЯБЛОКО»

Рисунок Г. ОГОРОДНИКОВА

Именно так окрестили россияне пришельца из Южной Америки, привезенного Петром I в первой половине XVIII века. Эта древняя культура, используемая индейцами примерно 14 тысяч лет назад, стала на Руси вторым хлебом, и сегодня мы без нее просто не можем обходиться. Вы догадались? Конечно, речь пойдет о картофеле.

В настоящее время известно, что белок картофеля (до 2%) обладает высокой биологической активностью. Он содержит большинство аминокислот, необходимых для построения нашего тела. Полисахариды в основном представлены крахмалом (20 — 40%), пектиновыми веществами, клетчаткой, а моно- и олигосахариды — фруктозой, глюкозой, сахарозой. Из минеральных солей в клубнях преобладает калий (400 — 500 мг %) и фосфор (45 — 50 мг %), но есть и другие микро- и макроэлементы — железо (1 мг %), кальций (12 — 15 мг %), магний, марганец, никель, кобальт, йод. В картофеле найдены разнообразные витамины. Кроме витамина С (10 — 25 мг %), картофель является очень важным источником витаминов B_1, B_2, B_6, B_9, PP, K, D, U, фолиевой кислоты. В клубнях есть также каротин и другие каротиноиды, стерины, органические кислоты (лимонная, щавелевая, яблочная и другие). В то же время кожура, почки, молодые побеги — зеленые органы растения содержат токсичный стероидный алкалоид соланин. Вот почему так важно хранить картофель в темном месте, а если он на свету позеленеет, ни в коем случае не употреблять такие части в пищу.

Клубни картофеля не только важное пищевое и кормовое сырье, они широко используются в различных отраслях промышленности для производства крахмала, спирта, молочной кислоты, ацетона, пластмасс, склеивающих веществ, фотопленки...

Крахмал, полученный из картофеля, применяют в медицине как обволакивающее противовоспалительное средство при желудочно-кишечных заболеваниях, а также как основу для присыпок и наполнитель для порошков и таблеток.

На Руси издавна были известны лекарственные свойства картофеля. Еще в 1821 году К. Э. Пут в книге «Описание картофеля с подробным изложением истории онаго, разных пород и способ разведения и употребления в хозяйстве» писал о противоцинготных свойствах растения, об использовании его при экземе, для лечения катара верхних дыхательных путей, сопровождающегося упорным сухим кашлем, при гастритах, сильной головной боли. Свечи, в состав которых входил сырой картофель, успешно применяли при лечении геморроя.

На Руси многие лекари советовали больным туберкулезом обязательно есть картофель. Его же рекомендовали и при мочекаменной болезни. Свежие и в ступке истолченные «земляные яблоки» прикладывали к обожженным и опаленным местам кожи. При этом снималась боль, наступало облегчение.

Картофель считали полезным при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью, при запорах, изжоге. Таким больным рекомендовали сок картофеля — от 50 до 150 граммов 2 раза в день до еды при обострении заболевания. Картофель в вареном и печеном виде врачи назначают больным сердечно-сосудистыми заболеваниями, в том числе гипертонической болезнью. Калий, содержащийся в клубнях, способствует выведению жидкости из организма. Парами отваренного картофеля лечат катар верхних дыхательных путей, а свежие пластинки очищенных клубней прикладывают к больным местам при экземе.

Картофель издавна широко использовался и в косметике. Из вареного картофеля, смешанного с молоком и яичным желтком, делают питательную маску для лица. Продуктов для этого потребуется совсем немного.

Теплую пюреобразную массу держите на лице 15 — 20 минут, затем смывайте горячей водой и умывайтесь холодной. После такой маски кожа становится упругой, гладкой и нежной, исчезают морщинки. При воспаленных веках или солнечных ожогах хороши компрессы из тертого сырого картофеля: они оказывают противовоспалительное действие.

А если руки у вас покраснели, кожа на них шелушится (а так нередко бывает у тех, кто работает на открытом воздухе), попробуйте такой рецепт. Свежесваренный картофель разотрите с горячим молоком до кашеобразного состояния и в горячем виде разложите на кусочках ткани, а затем оберните ими руки. Снимите компресс, когда картофель остынет. Результат нескольких таких процедур, я надеюсь, вас порадует. А можно делать и 10 — 15-минутные ванночки для рук из картофельного клейстера. Ложку крахмала растворите в 100 граммах холодной воды, заварите кипятком и добавьте 2 литра теплой воды. Хороши ванночки и из картофельного отвара. Опустите руки на 15 — 20 минут в теплую воду, где варился картофель. Вот каким целительным и вкусным оказалось «чертово яблоко»!

А. М. РАБИНОВИЧ,
профессор

ФОТОКОНКУРС «МЫ И ПРИРОДА»

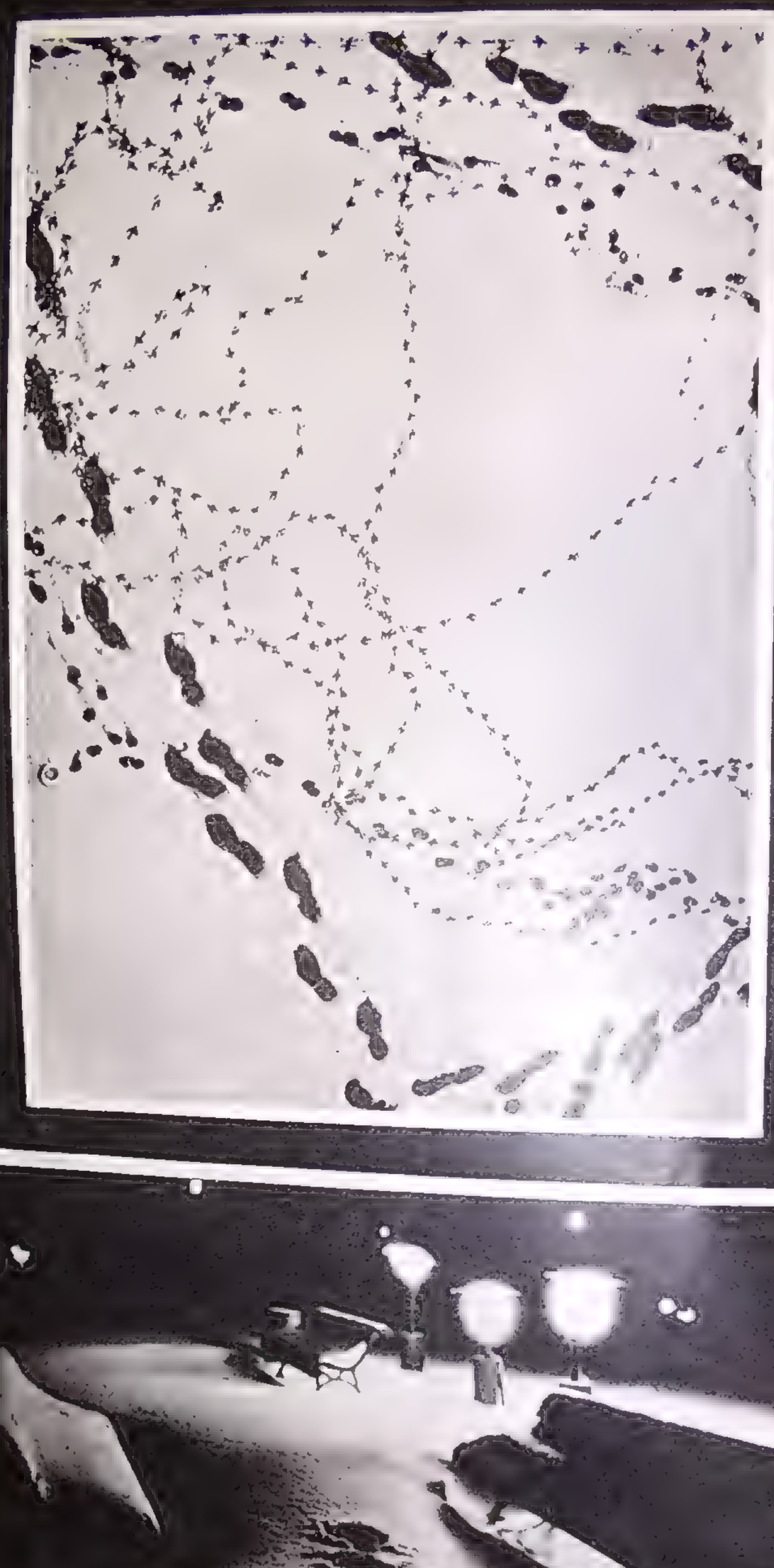


Фото
А. КЫЙВ
(Кохтла-Ярве).
«Узор».

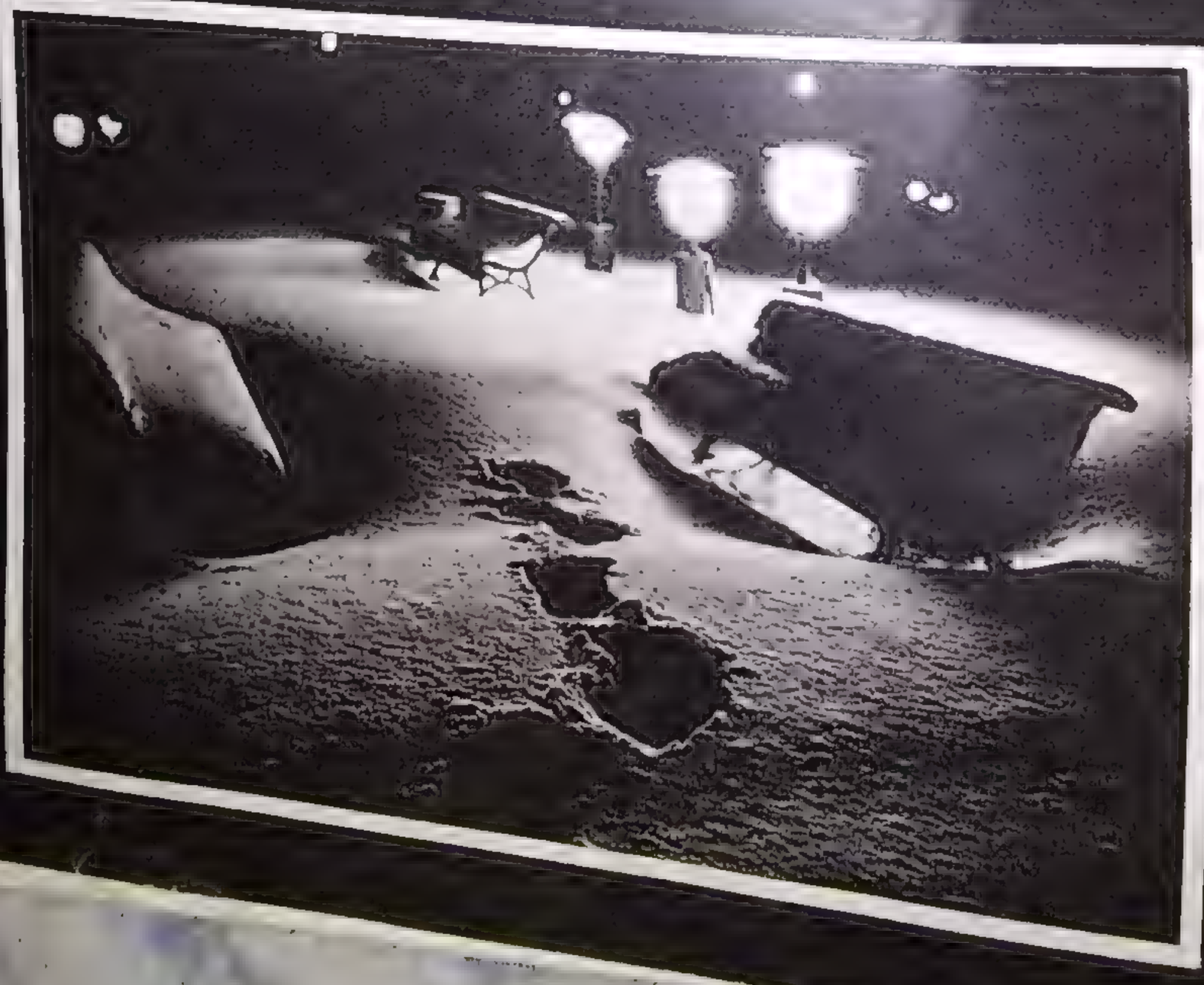


Фото
Вадима ЛЕСНОГО
(Ворошиловград).
«Зимний дворик».

ОСУЩЕСТВИМО!

Научные исследования, проведенные именно в вашей стране, показали, что дети, родители которых не курят, тоже, как правило, не имеют этой вредной привычки. Но дети из семей, где оба родителя — курильщики, курят в 5 раз чаще, чем из некурящих.

Хотя, как я знаю, в вашей стране курит в среднем только 10% женщин, в то время как в Дании, например,— 40%, тем не менее необходимо и среди женщин вести антиникотиновую пропаганду. Многие из них не знают, что курение — причина осложненных родов, нарушения менструального

цикла, рака матки, раннего старения, наконец. Уверен, ни одна женщина не будет пользоваться косметическим средством, которое, улучшая ее внешность, сокращает в то же время детородный период или повышает риск заболеть раком. А вот пристрастившиеся к курению женщины не хотят отказать себе в этом сомнительном удовольствии. Просто непонятно!

Особенно важно обращаться к беременным. Они более восприимчивы и внимательны к информации о вреде, который может быть причинен ребенку. Будущая мать скорее бросит курить, если узнает, что дети, родившиеся у курящих женщин, больше болеют, более подвержены инфекциям, аллергии, на 15% чаще попадают в больницы.

А медицинский персонал? Сейчас в некоторых странах врачи и медсестры позволяют себе курить даже в больницах. Два года назад я навещал своего друга, больного раком, и был потрясен, увидев, что медицинская сестра в его палате курила.

— Это, конечно, вопиющий факт. Как вы считаете, что можно предпринять? Как избавить медиков от пристрастия к табаку, а больных от необходимости вдыхать табачный дым?

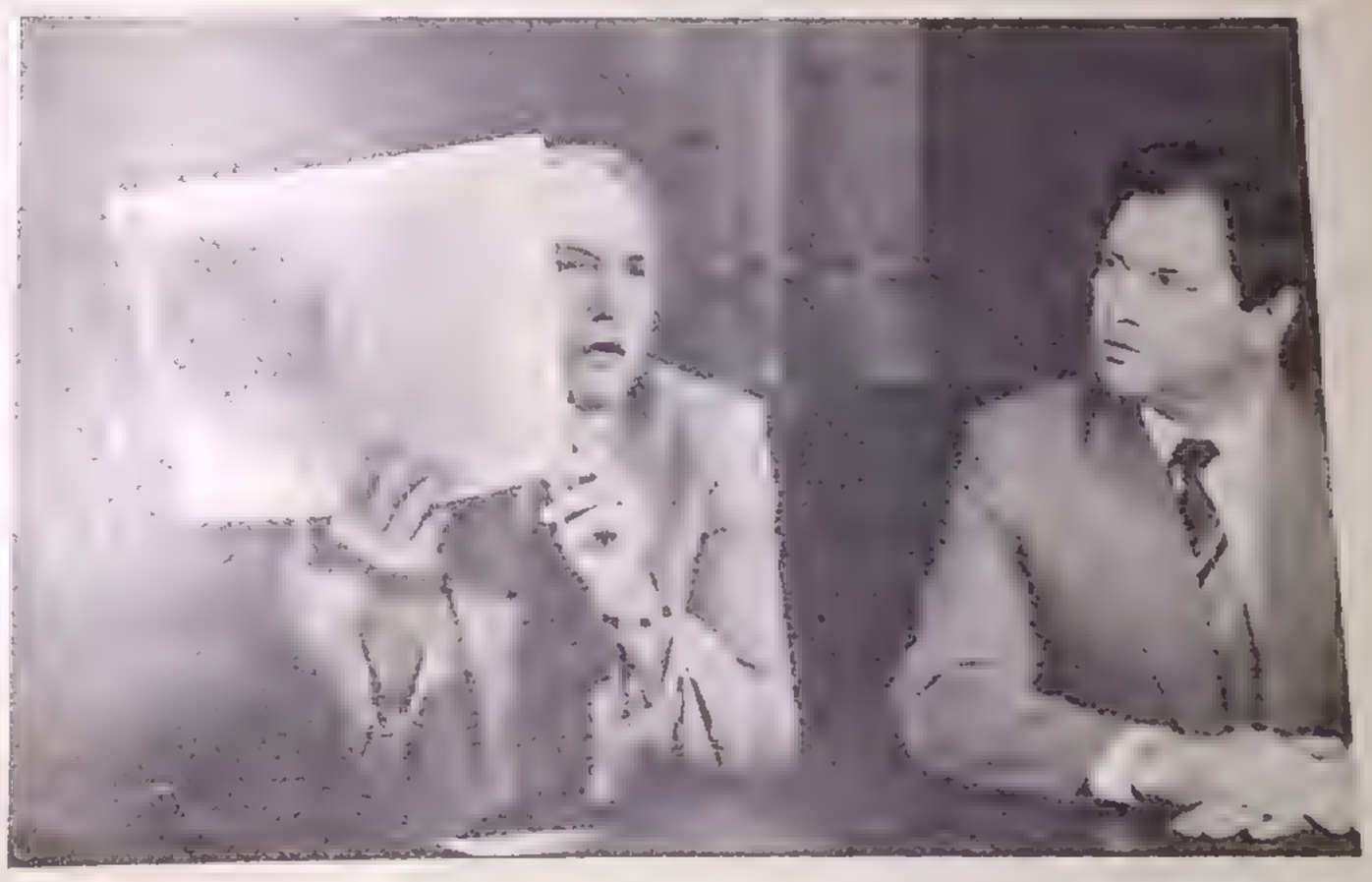
— Прежде всего следует обратить больше внимания на студентов-медиков. Легче побороть привычку, когда она только формируется, чем отучить от нее курильщика со стажем. А ведь среди студентов медицинских институтов, особенно юношей, более половины курят. Ну, а в больницах, тем более в палатах следует категорически запретить курение во всех странах.

— Какие средства антиникотиновой пропаганды, по вашему мнению, наиболее действенны?

— Эффективное воздействие на население оказывает только широкая кампания: в борьбу с курением должны включиться телевидение, печать, профсоюзы, реклама, педагоги, работники здравоохранения, правительственные учреждения. Нужен закон, запрещающий курение в транспорте. В Скандинавских странах, в Англии, Турции на внутренних авиалиниях это запрещено. У вас тоже. Но на международных линиях Аэрофлота действует странный, на мой взгляд, порядок. Мы с женой летели к вам в бизнес-классе, и, когда попросили одного из пассажиров не курить, стюардесса объяснила, что в нашем салоне это разрешается, а в более дешевом, экономическом классе запрещено. Казалось бы, наоборот, если платишь дороже за билет, должен лететь в более комфортабельных условиях. Наверное, в самолетах везде надо запретить курить. Воздух над Европой должен быть чистым.

Очень хороших результатов в наступлении на курение добиваются спортивные клубы. Там, где приобщают к спорту, тренируют, например, хоккеистов, легче добиваться, чтобы никто в команде не курил. Ведь спорт и курение несовместимы.

И, наконец, повышение цен на табачные изделия — очень действенная мера, особенно для молодежи. Установлено, что повышение цен всего на 1% сокращает потребление табака среди этих категорий населения на 1,5%. Следовательно, увеличив цены на сигареты на 10%, можно сократить их потребление на 15%.



«Хартия против табака» отстаивает права каждого человека на не загрязненную табачным дымом окружающую среду, на поддержку в борьбе с курением.
На фото: министр здравоохранения СССР И. Н. Денисов (справа) и доктор Дж. Асвалл.

— Конечно, повышение цен — непопулярная мера, и многие воспринимают это болезненно. Но я согласна с вами, что, когда речь идет о здоровье,

видимо, и такой возможностью не следует пренебрегать. Хотелось бы знать ваше мнение и о том, насколько действенны социально-экономические факторы, когда, например, при приеме на работу отдают предпочтение некурящим?

— Думаю, что эти меры играют определенную роль. Например, в нашем региональном бюро ВОЗ, когда мы даем объявление о вакансии, обязательно сообщаем, что у нас на работе не курят и мы того же ожидаем от кандидата на должность. В какой-то степени это избавляет наших некурящих сотрудников от необходимости дышать воздухом, отравленным табачным дымом. А вновь поступающих на работу заставляет если и не бросать курить, то хотя бы не делать этого на службе.

— Скажите, господин Асвалл, когда в той или иной стране принимаются решения о запрещении курения в больницах, в транспорте, в общественном месте, не раздаются возгласы о том, что это ущемление прав человека?

— В данном случае ведь речь идет только о праве на курение. Кроме того, мы знаем сейчас, что пассивное, или, как его еще называют, насильственное, курение приносит не меньший вред, оно также может способствовать развитию рака. Поэтому каждый человек должен иметь право на свежий воздух. И это его право следует уважать и защищать.

В журнале, изданном региональным европейским бюро ВОЗ, опубликована разработанная нами «Хартия против табака», состоящая из 6 пунктов. Ее первый пункт гласит о том, что каждый человек имеет право на здоровую, незагрязненную окружающую среду, в том числе на свежий, свободный от табачного дыма воздух. Хартия утверждает также право каждого на чистый воздух в общественных местах, в транспорте, на рабочем месте.

Мы предлагаем в этом журнале 10 рекомендаций, следуя которым можно добиться, чтобы Европа, или, как сейчас принято говорить, наш европейский дом, стала домом некурящих.

— Вы полагаете, это осуществимо?

— Вполне. На обложке журнала, о котором я вам говорил, так и написано: «Это осуществимо». Но, конечно, не сразу, а постепенно. Я очень удовлетворен тем, что руководство Министерства здравоохранения СССР понимает важность борьбы с курением и нам удалось договориться о тесном сотрудничестве в этом направлении.

Тем самым СССР присоединяется к 31 стране нашего региона, которые осуществляют широкую кампанию наступления на курение. Теперь мы вместе обязаны бороться, чтобы к 2000 году по крайней мере 80% населения Европы не курило.

Беседу вела
кандидат медицинских наук
Т. А. ЯППО.

ВЫ СПРАШИВАЕТЕ

Читатели старшего поколения наверняка помнят популярный лет тридцать назад фильм о девочке, потерявшей во время войны мать и усыновленной чужими людьми. Эти люди заменили ей родителей, воспитали, и вдруг находится родная мама. Герои, страдая, оказываются перед выбором: как поступить? С кем остаться ребенку? К общему удовлетворению все как-то решается, и действующие лица остаются друзьями.

Если бы в жизни все было так просто... Сегодня детей-сирот больше, чем после войны. За каждым детским одиночеством — трагедия. За каждым усыновлением — непростая судьба нескольких человек. В течение долгих лет людям, решившимся взять ребенка в семью, приходилось преодолевать громоздкую процедуру, барьер из справок, выписок...

И вот по инициативе Комитета Верховного Совета СССР по делам женщин, охраны семьи, материнства и детства двумя ведомствами — Государственным комитетом СССР по народному образованию и Министерством здравоохранения СССР — подготовлен новый документ: инструктивно-методическое письмо. Новые правила дают возможность усыновить ребенка людям, которые раньше в силу всевозможных ограничений не могли этого сделать. Обрести семью многим детям, которых старые инструкции обрекали на вечное сиротство. Существенно упрощают и саму процедуру усыновления.

Как объяснили нам в Госкомитете СССР по народному образованию, это письмо должно стать своего рода руководством к действию для людей, занимающихся вопросами опеки в отделах народного образования. За ними остается решающее слово. А значит, от них требуются компетенция, подлинная забота об интересах ребенка, умение проникнуть в каждую человеческую судьбу.

Что же изменилось сейчас в правилах усыновления?

Снято множество медицинских противопоказаний для усыновления ребенка. Перечень этих противопоказаний был огромен. Тут и отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, и нарушения работы желез внутренней секреции, и врожденные изменения лица и черепа (даже такие, как заячья губа), и патология глаз (например, катаракта), пигментация, родимые пятна, снижение слуха, зрения, гипотрофия, даже недоношенность... Список можно продолжать еще долго.

Сейчас трудно объяснить, почему детям-сиротам со всеми этими заболеваниями было отказано в праве иметь семью. Но больно даже подумать, сколько таких детей могли бы выздороветь, стать полноценными! Ведь многие нарушения ликвидируются, когда с ребенком занимаются в семье. Можно прооперировать заячью губу, восстановить многие нарушения опорно-двигательного аппарата, вылечить заболевания внутренних органов.

Понимаю, что найдутся люди, которые спросят: зачем же усыновлять больных детей? Что ж, возможна и такая точка зрения. Когда ребенка усыновляют для себя — «все есть — квартира, машина, дача, вот только детей бог не дал»,— больного не возьмут. Но если хотят сделать счастливым или хотя бы просто вернуть к нормальной жизни хоть одного малыша — путь к милосердию открыт.

Людей, решившихся на усыновление больного ребенка, конечно же, предупреждают о его заболевании, наследственности, всех возможных последствиях, берут с них даже расписку о том, что ознакомлены со всеми предстоящими сложностями. Формальности должны быть соблюдены.

В новом документе остается только одно медицинское противопоказание для усыновления ребенка — в случае, когда у него глубокое органическое поражение мозга и он нуждается в постоянном пребывании в специализированном стационаре, а контакт с ним опасен для других детей.

Правила усыновления изменены и в той части, которая касается здоровья взрослых — потенциальных, как их называют, усыновителей. Упрощена фор-

Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

в разви-
ого аппа-
ты желез
врожден-
черепа
я губа),
мер, ка-
родимые
зрения,
ношен-
продол-

ить, по-
всеми
о отка-
ью. Но
сколько
здоро-
! Ведь
ируют-
маются
ровать
мно-
двига-
лечить
ор-

люди,
усы-
то ж,
ения.
для
тира,
етей
озь-
лать
сто
зни
ми-

СИРОТ СТАНЕТ МЕНЬШЕ?

О НОВЫХ ПРАВИЛАХ УСЫНОВЛЕНИЯ

мальная сторона дела — отменено огромное число справок. Достаточно лишь заключения о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний для усыновления, которое выдается районным терапевтом. Причем из пространного списка противопоказаний, которые были в старом документе, в новом остаются только психические, венерические и туберкулезные заболевания.

Среди прочих, немедицинских, документов, необходимых для усыновления,— справка с места жительства о жилищных условиях, о составе семьи и с места работы о зарплате.

Новые правила предусматривают возможность усыновления и в неполную семью. Но, в интересах ребенка, органам опеки надо серьезно думать, дать ли ей разрешение. Через десять лет она, может быть, уйдет на пенсию, а ребенку будет всего 10—11. Как сложится его судьба? Вот если эта женщина захочет усыновить десятилетнего — это меняет дело. Вообще в каждом случае множество нюансов. Не надо радоваться только самому факту передачи ребенка в семью. Надо учитывать все: какая семья, существуют ли уже фактические отношения между взрослыми и ребенком. Положим, няня в детском доме привязалась к малышу (а он к ней) и хочет его усыновить. В этом случае не должно возникнуть никаких препятствий.

Кроме того, автоматическое снятие медицинских противопоказаний не означает столь же автоматическую передачу ребенка в семью, где родители, например, слабослышащие. В каждой конкретной ситуации мы должны решать, исходя из интересов ребенка.

Изменен и правовой аспект усыновления. Надо сказать, что в редакцию приходит немало писем о том, что дома ребенка и детские дома переполнены, но при этом на усыновление детей не отдают.

Все дело в том, что многие дети в детских домах официально не считаются сиротами. Закон разрешал оставаться матерью женщине, сдавшей ребенка в детский дом, но формально не отказавшейся от него. По закону, если мать не лишена родительских прав, не умерла, она имеет право сдать малыша в дом ребенка, в детский дом и в любой момент взять его обратно. Достаточно было раз в год «отмечаться» — писать или навещать его. При этом она получала все льготы как одинокая мать, даже вставала в очередь на жилье. И только когда она официально отказывалась от ребенка, его можно было отдать в семью на усыновление.

Сейчас другое положение. Если мама не появляется в течение 6 месяцев, не заботится о ребенке, то есть фактически матерью себя никак не проявляет, органы опеки могут отдать ребенка на усыновление, не дожидаясь ее формального отказа.

Конечно, если известно, где она находится, известно, что у нее есть условия содержать и воспитывать малыша, ей предлагают сначала самой взять его и отдают на усыновление уже после ее отказа или если она никак не реагирует.

Ситуация, когда женщина оставляет малыша в родильном доме, особенная. Часто такая мама просто не ведает, что творит. Поэтому сейчас, если она сомневается, у нее не требуют сразу отказа от ребенка, дают отсрочку на шесть месяцев. И если она не одумается за полгода и не заберет малыша, разрешается отдавать его на усыновление.

А вот когда мама убегает из роддома, бросив новорожденного или подкидывает его к дверям роддома, ей дают уже три месяца «на размышление». Если она потом докажет (а порой это приходится делать и через суд), что ребенок ее, ей возвратят малыша, нет — его также можно отдавать в семью.

И. ВИТАЛЬЕВА

ВОЗВРАЩАЯСЬ К НАПЕЧАТАННОМУ

ЛИЧНАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ

ПРОДОЛЖЕНИЕ РАССКАЗА О БИФИДУМ-БАКТЕРИНЕ

«Зачем вы, журналисты, пишете критические статьи? Все равно ведь ничего вокруг не меняется...» Такие высказывания мы слышим в последнее время все чаще. Откровенно говоря, я и сама себя спрашивала об этом не раз. И первый, на поверхности лежащий ответ: проблему не решить, не назвав ее. Только вот как часто мы говорим о трудностях и — увы! — сами не видим путей их преодоления...

Да, критические материалы на страницах журналов и газет — попытка разобраться в клубке проблем, которые сопутствуют тому или иному негативному явлению, попытка подсказать или хотя бы нащупать решение. Но угадать, предвидеть реакцию на наши выступления мы можем далеко не всегда.

Статья «Рассказ о бедах одного предприятия, или Почему нет бифидум-бактерина» появилась в «Здоровье» больше года назад, в № 8 за 1989 год. Напомню. Бифидум-бактерин, бификол, другие бактерийные препараты необходимы для лечения дисбактериоза. Миллионы детей и взрослых нуждаются в этих препаратах, обречены без них на долгую, мучительную болезнь. А потребность в лекарстве удовлетворяется меньше чем наполовину.

В статье говорилось и о том, что предприятие по производству бактерийных препаратов при Московском НИИ эпидемиологии и микробиологии имени Г. Н. Габричевского готово увеличить выпуск — сырье есть, но нет необходимого помещения, фондов, оборудования. Даже самые простые вопросы мешает решить ведомственная разобщенность.

Затраты, говорили мы, окупятся очень быстро, но, самое главное, кроме прибыли экономической, будет получена еще и та, какую никакими деньгами не измеришь,— здоровье детей. И потому, может быть, стоит привлечь средства, например, Советского детского фонда имени В. И. Ленина или местных Советов...

Рассказано было и о том, как крутятся сотрудники предприятия, стараясь даже в таком бедственном положении помочь всем, кому можно, кто просит лекарство для больного ребенка.

Какая же была читательская реакция на эту статью?

Мне кажется, что среди множества дефицитов, захлестнувших нашу страну, дефицит лекарств едва ли не самый страшный. Не хочу и не буду гадать, куда могут завести пустые аптечные прилавки, но очевидно, что страдают от этого самые незащищенные: больные дети, старики, инвалиды,— то есть те, на чью долю и так выпало немало страданий.

И потому понятно, что после публикации поток писем с просьбой выслать или помочь достать лекарство еще увеличился.

Но шли и другие письма. Люди сами предлагали помощь, готовы были поделиться лекарством, которое оказалось у них дома, звонили и писали об этой своей готовности в редакцию.

Никогда не забуду звонка женщины — глухой, сдавленный голос в трубке: «У меня умер муж, мне уже не нужен этот препарат, я хотела бы отдать его какому-нибудь больному ребенку...»

Как хорошо, что есть люди, сохранившие в наш жестокий, немилосердный век естественное человеческое стремление поделиться с теми, кому плохо, помочь тем, кто нуждается в этом. Пользуясь случаем, хочу поблагодарить их всех!

Такова была реакция читателей.

А как же те, кто должен был ответить по долгу службы своей? Мы ждали хотя бы какого-нибудь официального ответа, даже формальной, как мы говорили когда-то, «отписки». Промолчали все, кто обязан был наладить производство препаратов. Я, конечно, не буду перечислять виновных по второму разу, не нужно. Все это просто еще одна иллюстрация к уже набившей оскомину мысли о том, что ведомственное управление экономикой отжило. Те, кто должен ее спасать, стараются уйти от любых поступков, чтобы только ничем не рисковать.

И все же времена меняются! Среди восемнадцати миллионов наших читателей нашлось несколько, которые прочитали эту статью совсем другими глазами. Один человек пришел к другому и принес журнал со словами: «Вот смотри, здесь же Клондайк». Я привожу эту фразу, потому, что она удивительно точно демонстрирует положение вещей. Человек думающий и заинтересованный действительно увидит в этом неразрешимом клубке «Клондайк». Он увидит, что людям нужен препарат, что рынок сбыта этого препарата огромен так же, как огромен спрос. И дело все в том, чтобы начать этот препарат производить. Вот так просто. Не дожидаясь инструкций, указаний, писем «сверху», начать производство.

Второй человек прочел и согласился. Этим «вторым» был заместитель генерального директора научно-производственного объединения «Биотехнология» Марат Рахимович Мукумов.

Объединение во главе с генеральным директором Р. Г. Василовым решило организовать малое предприятие. И, можно сказать, прямо в его объятия шло предприятие по производству бактерийных препаратов Института имени Г. Н. Габричевского. Правда, со своими проблемами, но и со своим сырьем, со своей технологией, со своим жестким и высокопрофессиональным контролем качества продукции, что очень важно.

А проблемы... Что ж, сообща их оказалось решить намного легче. У габричевцев нет помещения. Даже заброшенную церковь, которую в прошлом году выделил Моссовет, просят вернуть верующим. Но помещение нашлось у «Биотехнологии». Причем в промышленной зоне, и такое, к которому нет претензий с точки зрения экологии, обладающее промышленными стоками, то есть отходы не поступают в канализацию. И хотя производство не «грязное», ничего патогенного в воздух не выделяется, все-таки лучше, что корпус этот будет находиться вдали от жилья.

«Любовь» между «Биотехнологией» и предприятием Института имени Г. Н. Габричевского подкреплялась дальнейшей взаимной помощью. На реконструкцию здания объединением было выделено почти 120 тысяч рублей, часть оборудования отдали габричевцы, часть была приобретена заново. «Биотехнология» закупила в Болгарии ферментеры — современные реакторы для микробиологической промышленности. Теперь, в новых условиях, препараты будут синтезироваться не в колбах (именно таким устаревшим способом производились они на предприятии), а уже на современном промышленном уровне.

Итак, малое предприятие. Учредители — научно-производственное объединение «Биотехнология» и предприятие по производству бактерийных препаратов Московского НИИ эпидемиологии и микробиологии имени Г. Н. Габричевского. Название [illegible]. На создание «Бифидума» [illegible] потратило ни копейки. [illegible] только из фондов развития биотехнологии»

[illegible], именно малое предприятие для выпуска бактерийных препаратов? — поясняет Марат Рахимович.— Потому что это гибкая, подвижная структура с небольшим количеством рабочих — от 100 до 200 человек, которым мы сами имеем право устанавливать заработную плату, с минимальным управленческим аппаратом. Причем по мере насыщения рынка такое предприятие несложно переориентировать на другую продукцию.

В планах «Бифидума» — выпуск более 9 миллионов доз бифидум-бактерина и более 4 миллионов доз бификола в год. «Бифидум» уже очень скоро сможет удовлетворить потребности Москвы и Московской

области в этих препаратах. А также выпускать их для ветеринарной службы. Оказывается, от «детской болезни» дисбактериоза страдают и телята...

В перспективе и выпуск препарата в таблетках. У предприятия Института имени Г. Н. Габричевского есть таблеточная машина, которую наконец-то можно будет использовать по назначению.

Гиганты отечественной фармацевтической промышленности, как правило, смотрят на малые предприятия свысока — мелочь, мол, которая ничего не решает. В эти гиганты вложены миллиарды, а потом, когда изнашивается оборудование и не найти запчастей, не хватает сырья, они простаивают... Решать их проблемы можно только в масштабах всей страны.

Малое же предприятие имеет возможности и для развития, и для свободы. И многие специалисты, с которыми я разговаривала, единодушны во мнении: в фармацевтической промышленности, в производстве лекарств именно такие предприятия могут снять проблему дефицита более оперативно и гибко. Надо только, чтобы государство столь же гибко поддерживало их своей финансовой политикой.

Да, «Бифидум» на первые два года освобожден от налогов. Но и это не решает всех проблем предприятия. Остаются сложности с упаковкой. Нет пузырьков, нет пробок, нет картона для коробок. Юрий Кириллович Зацепин, директор предприятия Института имени Г. Н. Габричевского, нашел умельца, уговорил его сделать закаточную машину. Одно препятствие преодолено, а дальше? Можно было бы привлечь пенсионеров, инвалидов клеить коробки. Но пока что положено (опять положено, когда же и здесь предприятие получит свободу?) за тысячу коробок платить три рубля. Кто же согласится работать за такую смехотворную плату?

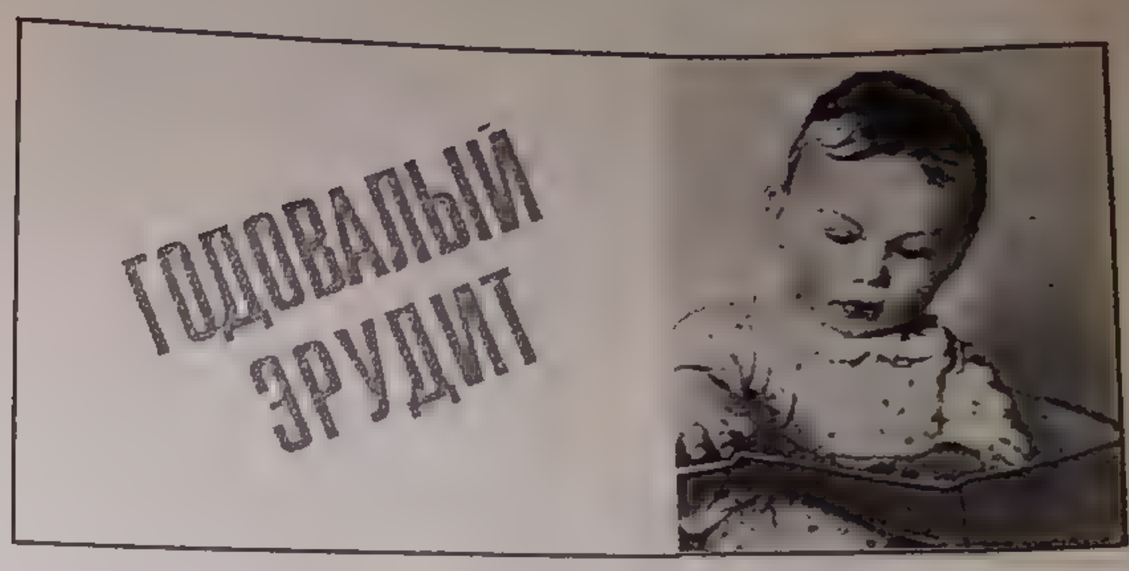
— Понятно, что впереди у «Бифидума» еще немало сложностей. Я рассказываю об этом подробно, и все время думаю о том, что все мы устали, сил у многих хватает только на констатацию и жалобы: нет того, нет этого. Мы все страдаем от внутренней несвободы и задавленности. Желание что-то изменить, чуть пробившись слабым ростком, тут же пропадает после осознания всех препятствий, которые неизбежно встанут на пути. И вдруг находятся люди с инициативой, желанием работать и личной заинтересованностью (не надо ее сводить только к лишнему рублю, хотя и возможность нормально заработать, естественно, имеет значение). Эти люди видят реальное дело, видят перспективу, видят выгоду для общества и для себя. Надо только, чтобы им не мешали.

И, наверное, всем надо понять: никто не изменит этот мир к лучшему, никакой добрый дядя, никакие реформы не дадут нам всего необходимого, если мы сами будем сидеть сложа руки.

Редакция, считая себя причастной к созданию малого предприятия «Бифидум», постарается, если возникнет необходимость, поддержать его, будет и в дальнейшем следить за его успехами и информировать о них читателей.

Ирина ПАВЛЕНКО.

■



Здравствуй, Тарасик!

В № 6 нашего журнала за 1977 год была опубликована заметка «Годовалый эрудит», рассказывавшая о маленьком ленинградце Тарасике Черниенко, удивившем родителей и врачей ранним развитием.

Читателям этот материал запомнился — до сих пор в редакцию приходят письма с вопросом: каким стал Тарасик теперь? Мы попросили ленинградскую журналистку Татьяну ВОЛЫНКИНУ разыскать Тарасика и рассказать о нем.

Я и фотокорреспондент Б. Гессель — в гостях у семьи Черниенко. Мама Нина Владимировна — тренер по фигурному катанию. Папа Григорий Александрович — скульптор. Его стараниями преображена стандартная городская квартира: сам сделал красивую мебель, камин. Картины, скульптуры... Здесь и чувствуешь себя по-иному.

А вот и Тарас! Немного расскажу о нем тем, кто знакомится с ним впервые.

Тарасик первое слово произнес в четыре месяца. И не «мама» или «дай», а почему-то «часы». Читать начал в год и два месяца. Случилось это так. На день рождения годовалому малышу среди прочих игрушек подарили яркую азбуку. Развлекая ребенка картинками, мама попутно называла и буквы. Вскоре заметила, что Тарасик пытается звук повторить. Это стало любимой игрой. Из букв складывали слоги, потом слова. Вскоре малыш читал не только вывески на улицах, но и первые книжки.

Ехали как-то в трамвае. Тарасик сидел у отца на руках. Трамвай остановился возле заводской проходной. Рядом висело большое объявление. Тарасик стал читать:

— «Требуются: токари, слесари...» — и так весь перечень дефицитных специальностей до конца.

— Господи Иисусе,— напугалась сидевшая рядом старушка.

Почти в то же время произошла другая история. Понесли малыша в поликлинику. Там его осмотрели, взвесили и посадили на стол, где лежала свежая газета. Врач села заполнять медкарту.

— «Ленинградская правда»,— вдруг услыхала она голос своего пациента. Вскинула взгляд и, не поверив, положила другую газету.

— «Известия»,— тут же произнес младенец, глядя на изумленного доктора большими ясными глазами.

Начался переполох, забегали специалисты. Тарасика проконсультировали в медицинском педиатрическом институте. И даже взяли под наблюдение.

В три года он мог бы идти в первый класс. Сочинял и записывал в тетрадки свои первые стихи и рассказы. Увидев в Русском музее знаменитую картину Карла Брюллова, заинтересовался историей гибели Помпеи. Тогда же увлекся палеонтологией — наукой о вымерших растениях и животных. Увлечение это сильно до сих пор.

С Тарасом можно спорить. Пожалуйста, он готов доказывать свою правоту на примерах и фактах...

Сидит передо мной обычный, милый, воспитанный подросток. Говорит ломким голосом. Иногда его слова вызывают скрытую улыбку, иногда заставляют всерьез задуматься, иногда вводят в смущение: я этого не знаю... И думается: если в три года его сравнивали с семилетним, то с каким возрастом соотнести его эрудицию сейчас, в четырнадцать лет?

Только ли природе обязан Тарас своими способностями? Стоит побывать в доме Черниенко пару часов, и начинаешь понимать: если это врожденный дар, то отшлифовали его родители, семья.

— С ним постоянно кто-нибудь был рядом — или я, или отец,— рассказывает Нина Владимировна.— И еще нам очень повезло: у Тарасика была няня. Человек старой закалки, она будто пришла из тех времен, когда детей с младенчества учили культуре поведения, почитанию старших, состраданию к больным и слабым.

— Случалось, капризничал, как все дети,— подключается к разговору Григорий Александрович,— но мы приучили его к пониманию слова «нет». Это было не по схеме «я взрослый, ты маленький, поэтому подчиняйся». Всегда относились и относимся к нему сейчас, как к равному, и любой отказ обосновывается, чтобы он понял.

Кстати, отец для Тарасика — самый большой друг и непререкаемый авторитет. Маме он может рассказать все без утайки.

В этой семье разногласия бывают редко. Хотя как без них? Тарас, например, с удовольствием смотрит «видики». Отец их не признает. Запретить? У мамы свое мнение:

— Запретный плод сладок. Пусть и эротику смотрит, но вместе со мной, а не где-то с мальчишками...

Учится Тарас в одиннадцатом классе 344-й физико-математической школы Ленинграда, на два года опережая сверстников. Правда, по склонностям он скорее гуманитарий, чем математик, требования же здесь большие. Случалось — по математике бывали двойки. Потом — не меньше четверок. Потом — блистательные пятерки. Учителя говорят: «Поначалу мы думали, что дома у него репетиторы — не может ребенок так учиться. Потом поняли: у него невероятная работоспособность — все сам!»

Свободно говорит по-английски. Сейчас в подлиннике читает Эдгара По. Кстати, с английским тоже произошла история.

Был он однажды с отцом в музее. Рядом остановилась группа туристов из Англии. Переводчица рассказывала историю одного из оружейных экспонатов.

— Она неправильно рассказывает, папа,— прошептал Тарасик. Отец пожал плечами. Тарасик не стерпел и, извинившись, поправил переводчицу. Потом интуристы никак не могли поверить, что мальчик очутился рядом случайно.

Больше всего Тарас любит уроки литературы. Даже учителя, бывает, заслушиваются: столько в его ответах интересной информации. К уроку о своем именитом тезке Тарасе Шевченко выучил стихотворение в украинском оригинале и перевел его на русский. Готовясь к школьной литературной олимпиаде, прочитал на старославянском книгу о древнерусских летописях.

Недавно ему подарили старую пишущую машинку. Теперь, выбрав свободный часок, стучит двумя пальцами свой роман. Конечно, фантастический. С приключениями, путешествиями, невероятными судьбами героев. Как сам оценивает свое творчество?

— Поначалу мне кажется, что это гениально; через полчаса — классически; спустя некоторое время — сносно; а потом — так плохо, что и читать стыдно...

Хорошо, что уровень оценки развивается в такой последовательности, а не наоборот!

Мечтает соединить в своей жизни литературу и медицину. Как Чехов, как Вересаев. Очень хочет стать детским врачом, потому что обожает маленьких. Что же, будем надеяться, что скоро увидим Тараса в белом халате...

Ленинград

ХРОНИЧЕСКИМ ОТИТОМ ПРИБУДЕТ БОЛЬНАЯ

В кабинете профессора Михаила Петровича НИКОЛАЕВА стройная двадцатилетняя девушка, студентка одного из московских вузов.

— **Когда училась на первом курсе,**— рассказывает она,— **я перенесла на ногах грипп. Была сессия, я должна была сдавать зачеты и ходила в институт с высокой температурой. А через две недели развился острый гнойный отит слева. С тех пор, стоит мне простудиться, перенести грипп или даже всего лишь насморк, отит обостряется, я хуже слышу левым ухом, оно заложено, из него появляются гнойные выделения. Так я мучаюсь уже три года. Сейчас вот опять такое состояние, и я попросила врача дать направление на консультацию к вам, профессор. Мне сказали, что иногда отит лечат хирургическим методом. Это правда?**

— Да, мы делаем операции, но в основном при так называемом эпитимпаните, когда воспалительный процесс распространяется со слизистой оболочки верхних отделов среднего уха на костную ткань, что чревато опасными осложнениями.

А у вас, к счастью, мезотимпанит — отит, протекающий доброкачественно. Воспаление захватило только слизистую оболочку средних отделов среднего уха. Это заболевание, как правило, осложнениями не угрожает.

Но должен вас упрекнуть. Обострения отита происходят ведь не без причины. Вы сами отметили, что они возникают после переохлаждения, насморка, гриппа. А вы, уверен, их не остерегаетесь. Вот я, например, наблюдал, как прошедшей теплой зимой, когда температура воздуха была около нуля, многие юноши и девушки ходили без шапок. Скажите честно, наверное, и вы были в их числе?

— **Признаюсь, да.**

— Так я и думал. Этого делать и здоровым не рекомендуется, а вам тем более! Ведь не хотите же вы всю зиму чувствовать себя больной.

— **А что же мне делать, доктор?**

— Я сейчас запишу свои рекомендации. Лечащий врач направит вас на курс физиотерапии в поликлинике. Дома в течение примерно двух недель через день промывайте ухо перекисью водорода, ее 3%-ный раствор продается в аптеке. Закапайте от 5 до 10 капель в левое ухо, наклонив голову направо, а через 1—2 минуты ваткой, накрученной на спичку, осторожно удалите из уха выделения вместе с образовавшейся пеной. Это надо делать, меняя ватку до тех пор, пока она не останется сухой.

После такого туалета уха закапайте капли, которые я вам выпишу. Знаете, как это надо делать?

— **По-моему, здесь ничего мудреного нет. Наклонить голову направо, закапать капли в левое ухо. И все.**

— Ставлю вам двойку! А, говоря серьезно, делается это так. Лягте на правый бок, положив голову на невысокую подушку, или, сев к столу, наклоните голову вправо

КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ПРИЕМ ВЕДЕТ ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ

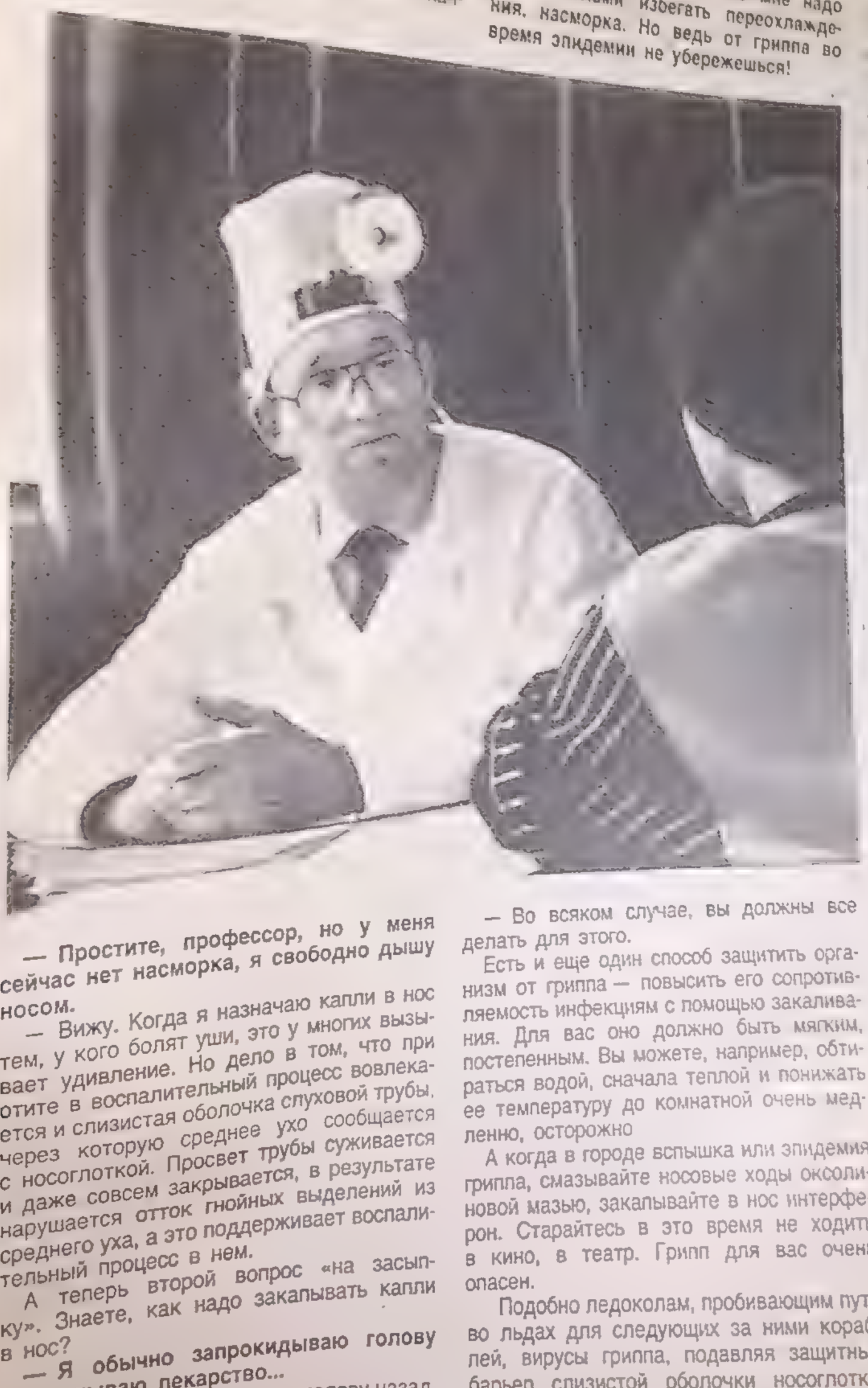


Фото М. ШАБАЛИНА

— Простите, профессор, но у меня сейчас нет насморка, я свободно дышу носом.

— Вижу. Когда я назначаю капли в нос тем, у кого болят уши, это у многих вызывает удивление. Но дело в том, что при отите в воспалительный процесс вовлекается и слизистая оболочка слуховой трубы, через которую среднее ухо сообщается с носоглоткой. Просвет трубы суживается и даже совсем закрывается, в результате нарушается отток гнойных выделений из среднего уха, а это поддерживает воспалительный процесс в нем.

А теперь второй вопрос «на засыпку». Знаете, как надо закапывать капли в нос?

— Я обычно запрокидываю голову и закапываю лекарство...

— Надо не только отвести голову назад, но и повернуть ее сначала в одну, потом в другую сторону, соответствующую той ноздре, в которую закапываете капли. Для

— Во всяком случае, вы должны все делать для этого.

Есть и еще один способ защитить организм от гриппа — повысить его сопротивляемость инфекциям с помощью закаливания. Для вас оно должно быть мягким, постепенным. Вы можете, например, обтираться водой, сначала теплой и понижать ее температуру до комнатной очень медленно, осторожно

А когда в городе вспышка или эпидемия гриппа, смазывайте носовые ходы оксолиновой мазью, закапывайте в нос интерферон. Старайтесь в это время не ходить в кино, в театр. Грипп для вас очень опасен.

Подобно ледоколам, пробивающим путь во льдах для следующих за ними кораблей, вирусы гриппа, подавляя защитный барьер слизистой оболочки носоглотки, слуховой трубы, открывают дорогу для других болезнетворных микроорганизмов. Они беспрепятственно проникают в среднее ухо, и в нем вновь вспыхивает воспалительный процесс

— Доктор, а если мне все же не удастся предупредить грипп, тогда что делать?

— Прежде всего ни в коем случае не ходить с высокой температурой, а немедленно лечь в постель и вызвать врача. Выполнять все его назначения. Чтобы повысить защитные силы организма, пить чай с лимоном, есть лимон с сахаром, принимать аскорбиновую кислоту в дозировке, назначенной врачом. Очень полезны лук и чеснок: в них содержатся фитонциды, убивающие болезнетворных микробов.

Если появился насморк, активно его лечите. Закапывайте в нос, как я вас научил, сосудосуживающие капли: галазолин, санорин. Нос не должен быть заложенным! Если не удастся избежать обострения отита и у вас появится боль в ухе — немедленно идите к отоларингологу.

Есть и еще одно правило, которое вы должны соблюдать неукоснительно. Нельзя допускать, чтобы в ухо попадала вода. Это тоже может вызвать обострение воспалительного процесса.

Когда вы принимаете душ или ванну, обязательно надевайте резиновую шапочку, а на то время, пока моете голову, в уши закладывайте ватку, пропитанную вазелином или вазелиновым маслом. Так же надо поступать, и купаясь в реке или море. Ни в коем случае не ныряйте, не заглатывайте воду.

— Доктор, но я занимаюсь в секции плавания, и избежать попадания воды в ухо, нос или рот почти невозможно. Как же быть?

— Очень жаль, но этот вид спорта вам придется бросить навсегда. Займитесь волейболом, теннисом, баскетболом. Но плавание и прыжки в воду больным хроническим отитом категорически запрещаются. И еще один совет. Обязательно лечите зубы, поскольку кариозный зуб — очаг инфекции, из которого болезнетворные микробы могут с током крови попасть в среднее ухо.

— Ну, с этим у меня все в порядке. Зубы хорошие. Я недавно была у стоматолога. Хочу спросить вас, доктор, вот о чем. На летние каникулы я обычно улетаю к родителям, они живут в Сибири. Иногда во время полета, особенно при посадке самолета, у меня закладывает уши. Не навредит мне полет?

— Летать вам можно. Но в самолете перед взлетом закапайте в нос любые сосудосуживающие капли. А когда едете в поезде, в автобусе, в автомобиле, всегда следите за тем, чтобы не было сквозняка, чтобы не дуло из открытого окна в уши. Одним словом, берегите себя. И не забывайте один-два раза в году показываться оториноларингологу.

Репортаж
с консультативного
приема вела
Я. ТАНИЧЕВА.

В. Ю. КРЮКОВ,
кандидат
медицинских наук

Дифтерия поднимает голову

«Единственное средство, способное предупредить дифтерию,— вакцинация. Отказываясь от прививки, вы рискуете жизнью!»

Дифтерия всегда была одним из самых опасных инфекционных заболеваний. Ее боялись родители, боялись врачи. И было чего бояться!

Полистаем архивы Пироговского общества врачей: с 1887 по 1916 год в России ежегодно регистрировалось до 681 с лишним тысяч заболеваний (а много больше оставались незарегистрированными!), и почти половина больных умирала. В некоторых сельских районах эпидемии дифтерии проносились как смерч: детей хоронила каждая семья.

И в тридцатые годы, и в период Великой Отечественной войны, и в первые послевоенные годы заболеваемость дифтерией в нашей стране, хотя и не была столь катастрофической, все же оставалась высокой. Решительный перелом наступил лишь с введением массовых профилактических прививок.

Повсеместная вакцинация принесла прямо-таки ошеломляющий успех: к 1976 году заболеваемость по сравнению с 1959 годом снизилась более чем в 436 раз! Это ли не победа? Ушел многовековой страх перед дифтерией. Но вместе со страхом ушла, к несчастью, и настороженность...

В научных и популярных статьях тех лет многократно повторялось, что дифтерия сведена к единичным случаям.

Как правило, это действительно было так. Но иногда и не совсем так. Иным руководителям облздравов, райздравов, главным врачам поликлиник очень не хотелось выглядеть отстающими на общем благополучном фоне. И единичные случаи дифтерии, мягко говоря, не афишировались.

Поэтому складывалось мнение, что дифтерия нашим детям уже не угрожает. Так стали думать не только родители. Истинного положения дела часто не знали даже врачи. И постепенно ослабили внимание к профилактической вакцинации.

Существуют расчеты: инфекция не может распространяться, если у 95% населения создан иммунитет к ней. У нас сейчас такого процента защищенности нет. Специальное обследование 130 000 людей разных возрастов показало, что даже среди детей от 8 до 42%, а в сельских районах республик Средней Азии до 73% сохраняют восприимчивость к дифтерии.

Удивительно ли, что в этих условиях дифтерия снова подняла голову? Дальнейшего снижения заболеваемости не происходит — наоборот, к 1989 году она возросла по сравнению с 1976 годом в 4,3 раза! И тенденция к росту сохраняется...

Положение, конечно, не везде одинаково. Благополучнее всего в Прибалтике, тревожнее — в Туркмении, Российской Федерации, Таджикистане, Узбекистане, Казахстане. Особенно значительный рост заболеваемости в 1990 году (данные за 5 месяцев) зарегистрирован в РСФСР. Причем только в Москве к середине августа было 170 случаев дифтерии и 9 из них закончились трагически.

Появились отдельные вспышки или очаги дифтерии, а вспышкой принято считать случаи, когда заболевают от трех и более человек сразу.

Мне не раз приходилось прослеживать пути развития такой вспышки, и почти неизменно обнаруживалось, что больному поздно вызывали врача, соответственно запаздывали диагностика и госпитализация. Иной раз, как ни горько, осознание опасности приходило только ценой гибели больного.

«Лицо» дифтерии в наши дни почти не изменилось. Все так же преобладает дифтерия зева, хотя возможна и другая локализация — дифтерия носа, глаза, кожи, у девочек — слизистой оболочки половых органов.

Все так же неодинаково течение болезни — от относительно легких, до крайне тяжелых, токсических и даже гипертоксических форм. Все так же главное зло дифтерии не столько в местных изменениях, сколько в общем действии токсинов — ядов, выделяемых возбудителем и жестоко поражающих сердце, почки, нервную систему. И все так же единственным средством, способным предотвратить развитие осложнений и спасти жизнь больного, остается срочное введение противодифтерийной сыворотки.

Но вот что резко изменилось, так это возраст больных. Когда-то дифтерией болели, как правило, только дети. Сейчас болеют преимущественно взрослые, особенно в городах. Почему произошел такой сдвиг? Дело в том, что до появления профилактических прививок дифтерия, как уже говорилось, была очень распространена, и люди [illegible] восприимчивые к ней (а таких [illegible] ство), успевали [illegible] в детстве, приобретя на будущее пожизненный иммунитет. Остальных спасали врожденные защитные силы, подкрепляемые частыми встречами с возбудителем: происходило, как говорят специалисты, «проэпидемичивание», нечто вроде естественных прививок малыми дозами.

Сейчас люди зрелого возраста естественного иммунитета против дифтерии уже, как правило, не имеют, а искусственный или не был создан в детстве, или успел угаснуть. Так что встреча с инфекцией становится для них весьма рискованной. Ведь дифтерия передается воздушно-капельным путем, и достаточно самого кратковременного контакта с больным, чтобы заразиться и заболеть. Именно поэтому столь необходима повторная иммунизация взрослого населения через каждые 10 лет, начиная с семнадцатилетнего возраста.

Главной мерой профилактики остается вакцинация детей. Делая профилактическую прививку ребенку, мы не только защищаем его самого, но и создаем ареал безопасности для взрослых.

Очень хотелось бы, да и просто необходимо, чтобы родители четко знали календарь профилактических прививок (он опубликован в № 6 журнала «Здоровье» за 1990 год), сами следили за его выполнением.

Эффект вакцинации зависит от соблюдения ее сроков, от качества вакцины. Но и в немалой степени — от состояния ребенка не только на момент прививки. От дифтерии не спасешься закаливанием. Но у закаленного, правильно вскармливаемого, крепкого ребенка прививочный иммунитет вырабатывается лучше, чем у ослабленного.

Было бы преувеличением утверждать, что привитые дети не болеют дифтерией. Нет, заболеть могут и вакцинированные. Но такие дети, как правило, болеют легко. И не умирают от дифтерии. А среди непривитых детей и подростков летальность от дифтерии в городах составляет 11,8%, на селе еще больше — 18,7%.

Страшно? Да, страшно. И именно потому такие цифры надо знать. Надо знать и то, что это не рок, не судьба. Тщательное изучение историй болезни погибших показало, что по меньшей мере в половине случаев смерть была предотвратима, жизнь больного удалось бы сохранить, если бы только к врачу обратились вовремя!

Так что же все-таки делать при подозрении на дифтерию?

Помните, что начало этого заболевания, особенно при легких и средней тяжести формах, может очень напоминать ангину: боль при глотании, головная боль, повышение температуры. Уложите больного в постель, постарайтесь изолировать его от здоровых, особенно от детей. Эта мера не будет лишней и при ангине, ведь она тоже заразна.

Классический признак дифтерии — появление на миндалинах гладкой сероватой пленки. Она может быть и сплошной, и в виде островков, а иногда и вовсе отсутствует. Да и другие признаки дифтерии (в частности, весьма характерное увеличение подчелюстных лимфатических узлов) могут быть выражены неярко. Бывает поэтому, что и врач не может сразу поставить диагноз. Окончательное подтверждение дифтерии дает бактериологическое исследование, обнаруживающее возбудителя болезни — токсикогенную дифтерийную палочку.

Но если вы, предполагая ангину, начали давать больному антибиотики, достоверность результатов снижается, а это снова — упущенное время. Не занимайтесь самолечением!

Госпитализация при дифтерии обязательна, и чем раньше, тем лучше. Нередко состояние больного, поначалу не внушавшее опасений, начинает ухудшаться так стремительно, дифтерия заявляет о себе так явно, что уже и некогда ждать результатов анализа. Успеть бы спасти человека!

Всех, кто был в контакте с больным — дома, на работе, в детском учреждении,— обследуют и берут под наблюдение, чтобы не упустить самых первых признаков заболевания.

Инкубационный период дифтерии — от двух до десяти дней, и только по прошествии этого срока можно считать, что угроза миновала. ■

М. А. КОЗАЧЕНКО,
кандидат
медицинских наук

Порой лишь курс лечения в стационаре помогает избежать тяжелых осложнений и преждевременных родов.

Поздний токсикоз беременности

Серьезное осложнение второй половины беременности — поздний токсикоз. Часто это не совсем точное название заболевания вводит женщин в заблуждение. Они считают по аналогии с токсикозом первой половины беременности, что и поздний токсикоз должен проявляться тошнотой, рвотой. Наши пациентки даже недоумевают, когда врач ставит им этот диагноз: «У меня не может быть токсикоза, меня ведь не тошнит»...

Между тем поздний токсикоз в отличие от раннего — явление коварное и опасное. Коварное тем, что признаки заболевания — скрытые отеки, повышение артериального давления, наличие белка в моче — могут не ощущаться самой женщиной. Их обнаружит только врач. Опасное тем, что вследствие значительных обменных нарушений страдает прежде всего плацента, а значит, и плод. Ребенок недополучает кислород и питание. А это отражается на его нервной системе, не обходятся без травмы роды.

У женщины при позднем токсикозе нарушается водный и солевой обмен, задерживаются в организме вода и натрий, одновременно повышается проницаемость сосудистых стенок, жидкость из сосудов попадает в ткани, организм как бы тонет изнутри.

В результате нарушается кровообращение, ухудшается питание и снабжение тканей кислородом. В головном мозге, печени, почках, матке, плаценте развивается гипергидратация, возникают дистрофические изменения, кровоизлияния, могут отказать почки.

К сожалению, факторов риска развития позднего токсикоза очень много. Это и сделанные ранее аборты, и короткий (менее двух лет) интервал между родами, и возраст — в группе риска женщины моложе 18 и старше 35 лет, когда в тканях репродуктивной системы уже начинаются процессы старения...

Есть и профессии, наиболее, как мы говорим, угрожаемые по позднему токсикозу. Чаще и тяжелее болеют женщины-маляры, работницы некоторых химических производств. Это и неудивительно: ядовитые пары красителей и других химических веществ попадают в кровь, от этого страдают почки, развивается общая интоксикация организма.

Угрожает поздний токсикоз и тем, кому часто приходится нервничать, кто переутомляется на работе. Среди таких женщин — руководители предприятий, телефонистки, да и многие другие. Среди них и студентки: как выяснилось, волнения, недосыпание, связанные со сдачей сессии, бесследно не проходят для ребенка. Есть даже исследования, показывающие, как сильно страдает, сжимается плод при нервном напряжении матери.

Поздний токсикоз может возникнуть у относительно здоровой женщины. Обычно это происходит на 34—36-й неделе беременности. Причины возникновения токсикоза, как я уже говорила, самые разные, порой совершенно неожиданные. Может произойти срыв адаптационных механизмов из-за повышенной нагрузки, может спровоцировать развитие токсикоза неправильное питание, нарушения режима, даже легкое недомогание, ОРВИ.

Но есть заболевания хронические, которые — увы — заранее обрекают женщину на поздний токсикоз, причем в этих случаях начинается он нередко уже на 20-й неделе беременности и протекает, как правило, тяжело. Приводят к нему обычно сердечно-сосудистые заболевания, нефрит и пиелонефрит, гипертоническая болезнь, воспалительные процессы в половой сфере, миома, ожирение, различные нарушения в эндокринной системе.

Женщинам, страдающим такими хроническими заболеваниями, надо более разумно относиться к своему здоровью и, планируя беременность, заранее пройти курс лечения у соответствующего специалиста.

Ну а если вы забеременели? Тогда непременно обратитесь к врачу как можно раньше, чтобы выяснить, не грозит ли опасность вам и будущему ребенку. Если, обсудив все «за» и «против», врач посоветует не прерывать беременность, раз в две недели, а во второй половине беременности — каждую неделю показывайтесь врачу женской консультации. Это обязательно! Если врач будет настаивать на госпитализации, не отказывайтесь. Понятно, что наши гинекологические больницы и родильные дома не самые комфортабельные и пребывание в них не

очень-то радостно. Но помните, что вы это делаете для своего ребенка. Порой только курс лечения в стационаре помогает избежать серьезных осложнений и преждевременных родов. И это не запугивание, поверьте! Таковы реальные факты.

Для профилактики позднего токсикоза очень важно соблюдать режим и диету. Все беременные женщины, независимо от того, как они себя чувствовали в первой половине беременности, во второй должны отказаться от копченостей, острых, пряных, соленых, жареных блюд, консервов, шоколада. Общее количество жидкости не должно превышать 1—1,2 литра в день (сюда входят и супы, и молоко, и компоты).

Учтите, что одним из начальных признаков позднего токсикоза является сильная жажда, женщина пьет много воды, а мочи выделяется значительно меньше, чем было выпито жидкости. Большая ее часть задерживается в тканях, а это обусловливает скрытые отеки. Поэтому мобилизуйте свою волю, чтобы ограничить жидкость, соль.

Мучные продукты, сладости тоже не для вас. Включите в свой рацион отварное мясо и отварную рыбу. Старайтесь больше есть овощных салатов с растительным маслом, разнообразные каши, особенно овсяную, гречневую, творог, кисломолочные продукты. Очень полезен отвар сухофруктов, клюквенный морс — прежде всего тем, у кого беременность протекает на фоне пиелонефрита.

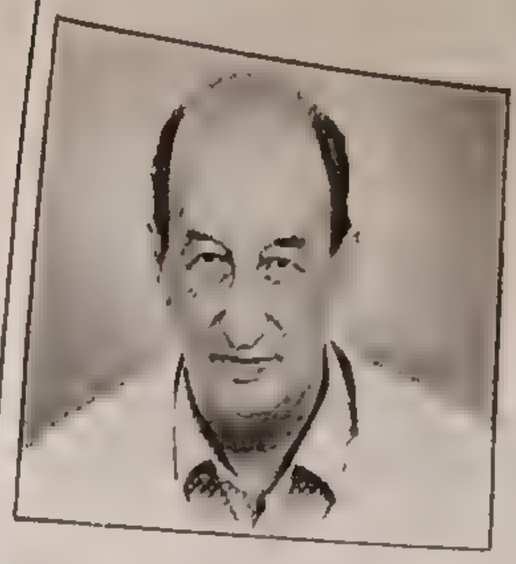
Включите в рацион сироп и настой шиповника, ягоды черноплодной рябины. Полезны витамины — аскорутин, гендевит, фолиевая кислота.

Соблюдайте режим дня, спите не менее 8—9 часов в сутки. А последние два месяца найдите время, чтобы полежать днем хотя бы час. Обязательно часа два проводите на свежем воздухе, избегайте физических нагрузок, волнений. Вы должны быть спокойны и уверены в том, что беременность закончится благополучно, а уверенность эту поддерживает соблюдение всех правил, всех рекомендаций врача.

Каждой беременной с 20-й недели беременности рекомендую вести лист самоконтроля. Что надо в него записывать? Прежде всего увеличение массы тела. Во второй половине беременности при нормальном ее течении женщина прибавляет приблизительно 50 граммов в день и 300—350 граммов в неделю. Если больше, это может быть связано с начинающимся поздним токсикозом (скрытыми отеками). В таком случае не медлите и сразу обратитесь к врачу. Чаще всего нормализацией питания и соответствующей лекарственной терапией дальнейшее развитие позднего токсикоза удается предотвратить.

Прислушивайтесь к движениям плода, ведь он дает о себе знать своим поведением — шевелится то активнее, то слабее. И его состояние целиком зависит не только от состояния здоровья, но даже и от настроения матери. Он спит и бодрствует одновременно с ней. Контролировать самочувствие плода можно по количеству его шевелений. Делайте это два раза в неделю, начиная с 24—25-й недели беременности, лежа в постели, положив руку на живот, в течение 30 минут утром и вечером. Число шевелений запишите и покажите врачу при очередном посещении женской консультации. Если резко изменилось количество шевелений, к врачу лучше поторопиться.

К. Г. УМАНСКИЙ,
профессор



Коварный Точка

Хорошее самочувствие к концу первой недели болезни еще не свидетельство полного выздоровления.

На четвертый день заболевания гриппом температура у Виктора была уже нормальной. Однако врач продлил больничный листок еще на три дня. «Раз есть свободное время, почему бы не покататься на коньках?» — решил он. И отправился на каток.

Спустя два дня неожиданно появилась головная боль, началось головокружение. И вот вместо того, чтобы выйти на работу через неделю, молодой человек слег на целый месяц.

Головная боль и в дальнейшем часто повторялась, а иногда сопровождалась еще и тошнотой. С тех пор прошло несколько лет, но Виктор пока так и не избавился от периодических приступов головной боли.

Пожалуй, трудно назвать какое-либо другое заболевание, столь известное и столь же коварное, как грипп. Ни одна инфекция не дает столько разнообразных и подчас весьма тяжелых осложнений, поражающих нервную систему. А многие, к сожалению, забывают, что грипп — это не только насморк, кашель и повышенная температура.

Вирус гриппа проникает в клетки поверхностного слоя дыхательных путей. Поселяясь в этих клетках, он нарушает, однако, не только их деятельность. Ядовитые вещества — токсины, образующиеся в результате активного размножения вирусов и гибели самих клеток, вызывают также своеобразное отравление организма — интоксикацию.

Вирус может иногда воздействовать непосредственно и на некоторые отделы нервной системы. Отсюда и озноб, головная боль, общая слабость, боль в костях, мышцах и суставах, ломота, резь, возникающая при движении глазных яблок, усиленное потоотделение... Эти симптомы свидетельствуют о том, что гриппозная инфекция поражает в первую очередь вегетативный отдел нервной системы. Именно этот отдел регулирует функции всех внутренних органов, систем организма и обеспечивает его взаимоотношения с внешней средой.

Под действием токсинов стенки сосудов головного мозга на отдельных участках могут некротизироваться (разрушаться), что иногда служит причиной множественных кровоизлияний в вещество головного мозга или под мозговые оболочки. У больного в это время возможны нарушение сознания, возникновение судорог, параличей разной локализации.

Наиболее распространенное осложнение после гриппа — так называемый арахноидит. Название заболевания в большой степени условное. Дело в том, что паутинная оболочка мозга — арахноидэа — не имеет сосудов, и, строго говоря, воспаления в ней быть не должно. Кроме того, любой воспалительный процесс вообще не ограничивается какой-либо оболочкой.

Грипп. Взгляд невропатолога

Обычно, когда мы говорим «арахноидит», то подразумеваем небольшое воспаление мозговых оболочек. По сути, это тот же менингит, но ограниченный и проявляющийся нерезко. Заболевание никогда не имеет такой выраженности, как, например, гнойный менингит, вовлекающий в процесс все оболочки головного да и спинного мозга на всем их протяжении.

Происхождение арахноидит может иметь самое различное, в том числе инфекционное, травматическое, реактивное. Что касается воспалительного процесса, то чаще всего он обусловлен заносом в мозговые оболочки бактериальной инфекции из гнойных очагов в придаточных полостях носа или ухе. На месте развившегося воспаления, на ограниченном пространстве мозговые оболочки как бы слипаются. Но если воспаление захватывает все большие их участки, то образуется несколько таких очагов, а отдельные участки оболочек даже могут отслаиваться, образуя полости, нечто вроде кист, заполненных спинномозговой жидкостью — ликвором. Такие очаги остаются слипшимися надолго, и сопровождающие их симптомы выявляются у больных почти постоянно.

«Слипчивый процесс» ведет не только к нарушению циркуляции ликвора вдоль оболочек мозга, но и к нарушению его всасывания в венозную сеть (из-за того, что перекрывается часть оболочек мозга). А раз так, то при любом другом заболевании, например при гриппе, когда нагрузка на сосудистую систему становится больше, нарушения циркуляции спинномозговой жидкости усиливаются. Результатом этого нередко бывает повышение (а иногда и понижение) давления спинномозговой жидкости, а отсюда — усиление ряда симптомов: головной боли, головокружения, тошноты, слабости.

Итак, в данном случае арахноидит — это следствие активизирующейся под влиянием вирусов бактериальной инфекции, явной или до поры до времени остававшейся скрытой.

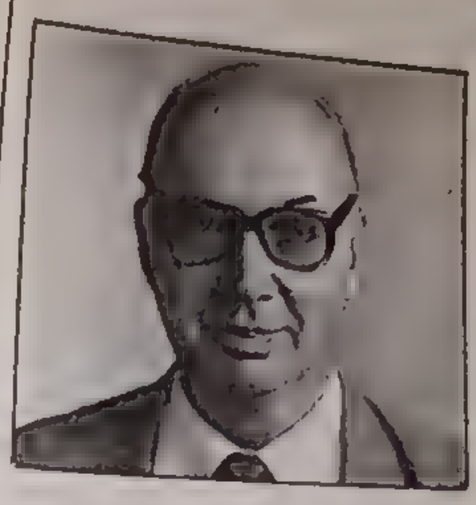
Своевременное лечение хронических заболеваний носа, уха, горла, зубов — действенная мера профилактики осложнений гриппа. Естественно, что встречаются они значительно чаще у тех, кто переносит грипп на ногах и не обращается за помощью к врачу. Такие люди вредят не только себе, но и окружающим, поскольку становятся распространителями инфекции.

Особенно осторожными должны быть те, кто раньше перенес менингит, арахноидит или энцефалит. Для них грипп более опасен. Этим людям в период эпидемии необходимо сразу же принять самые энергичные профилактические меры: воспользоваться противогриппозной вакциной или другим рекомендуемым врачом средством, например, ремантадином. Старайтесь в период эпидемии поменьше бывать в местах большого скопления людей, тщательнее, чем обычно, соблюдайте правила личной гигиены.

Очень важно помнить, что нормализация температуры, хорошее самочувствие, даже кажущееся восстановление работоспособности, наблюдающиеся обычно к концу первой недели болезни, еще не свидетельствуют о полном выздоровлении. Только лечащий врач может решить, когда вам приступить к работе. ■

В. И. МЕТЕЛИЦА,
профессор

Нитраты во благо



Первое и главное условие приема таблеток и капель нитроглицерина, а также других нитратов — только по назначению врача!

Вы, наверное, догадались, что в этой статье речь пойдет не о тех нитратах, которые, содержась в избытке в моркови, капусте и других овощах, превращаются в организме в нитриты и могут вызывать тяжелые отравления. Из органических нитратов фармакологи еще в прошлом столетии научились получать химические соединения, обладающие мощным целебным действием. Эта группа лекарств относится к так называемым антиангинальным средствам, применяемым для купирования (снятия) и профилактики приступов стенокардии, проявляющихся болью чаще всего за грудиной.

Как известно, приступы стенокардии возникают вследствие недостаточности коронарного кровообращения, то есть заболевания сосудов самого сердца. Из-за этого нарушается снабжение мышцы сердца кислородом и питательными веществами, чем и обусловлена боль за грудиной.

Так вот, способность лекарственных нитратов снимать и предупреждать такие приступы основана на том, что они, расширяя периферические сосуды, облегчают работу мышцы сердца. Кроме того, эти препараты расширяют и сосуды, питающие кровью само сердце.

«Родоначальником» нитратов, используемых в кардиологии, является нитроглицерин. Хотя он применяется более 110 лет, но до сих пор остается ведущим и самым распространенным средством, снимающим приступ стенокардии. Он очень быстро всасывается слизистой оболочкой полости рта, и таблетка, положенная под язык, почти мгновенно оказывает лечебное действие.

Кроме наиболее удобных для употребления таблеток, нитроглицерин выпускают в виде 1%-ного раствора и капсул с 1%-ным раствором нитроглицерина в масле. Обычно 1—3 капли капают на кусок сахара и держат его под языком. Капсулу, как и таблетку, кладут также под язык, причем для ускорения эффекта капсулу можно раздавить зубами.

Появились и новые лекарственные формы нитратов, которые в отличие от таблеток нитроглицерина, снимающих приступы стенокардии, используются для их профилактики. К таким средствам относятся сустак, нитронг, нитрогранулонг и ряд других лекарств, действующим началом которых является нитроглицерин. Основой другого препарата — нитросорбида — служит не менее эффективный нитрат — изосорбида динитрат.

В последние годы стали применять такие препараты, как монозид, изодинит и другие, основой которых является нитрат изосорбид — 5 — мононитрат. Первоначально он был открыт как продукт естественного рас-

пада в организме изосорбида динитрата. Эти лекарства фармацевтическая промышленность производит также в виде таблеток. Но их не кладут под язык, а принимают внутрь.

Появились нитраты и для наружного применения — мази, пластыри, а также буккальные (защечные) формы — тонкие пластинки, например, отечественный препарат тринитролонг. Он совмещает в себе свойства нитратов быстрого и пролленного действия и назначается как для профилактики приступов стенокардии, так и для их купирования. Тринитролонг также содержит нитроглицерин.

Первое условие приема таблеток или капель нитроглицерина, а также других нитратов — только по назначению врача! Иногда бывает, что человек, испытав боль за грудиной или в другой области грудной клетки, решает сам, что у него стенокардия и начинает принимать нитроглицерин, нитронг или нитросорбид.

Но болевые ощущения могут ведь быть вызваны и многими другими причинами, а в этих случаях нитраты оказываются бесполезными, а для тех, кто плохо переносит нитроглицерин, и вредными.

Если же больному поставлен диагноз стенокардии, то снять приступ лучше всего поможет таблетка нитроглицерина, только принимать ее надо в самом начале приступа. Когда человек медлит, уповая на то, что боль «пройдет сама», приступ разгорается, и для его купирования врачам приходится уже прибегать к более сложному лечению, часто госпитализировать пациента.

Как только вы почувствовали боль за грудиной, если в этот момент идете, остановитесь, сядьте на скамейку. И немедленно положите под язык таблетку нитроглицерина! Если у вас ее не оказалось, попросите у прохожих.

Если приступ начался, когда вы лежали, тоже сядьте. В положении сидя быстрее прекращается приступ стенокардии. Обычно через 2—3 минуты после приема нитроглицерина боль ослабевает, а затем и прекращается. Но если через 5 минут боль не прошла, положите под язык еще одну таблетку и, если боль по-прежнему не стихает, вызывайте «Скорую».

У некоторых пациентов нитроглицерин становится причиной головной боли. В этом случае можно попробовать заменить таблетку одной только каплей нитроглицерина на сахаре или 15—20 каплями Вотчала, содержащим нитроглицерин. Но терапевтический эффект капель Вотчала слабее.

Из нитратов, применяемых для профилактики приступов стенокардии, наиболее эффективны таблетки нитросорбида.

Если же пациенту прописаны для приема внутрь сустак, нитронг или нитрогранулонг, то надо учесть следующее. Поскольку в малых дозах эти лекарства не способны обеспечить прохождение нитроглицерина через печень в кровь для создания необходимой концентрации и лечебного эффекта, врачу приходится назначать их в больших дозах. А это возможно только в том случае, если пациент хорошо переносит нитроглицерин: препарат не вызывает головной боли, головокружения, резкого понижения артериального давления.

И, наконец, о тринитролонге — отечественном препарате, как уже говорилось, и купирующем, и предупреждающем приступы стенокардии. Он представляет собой полимерные пластинки белого и зеленоватого цвета. В первой содержится 1 миллиграмм нитроглицерина, во второй — 2. Пластинку наклеивают на верхнюю десну с внешней стороны на уровне резцов. Лекарство поступает из нее прямо в кровь, всасываясь слизистой оболочкой рта, минуя печень. Действует оно в течение рассасывания пластинки, а именно 3—5 часов. Обычно врач рекомендует прибегать к тринитролонгу только перед предстоящей физической или эмоциональной нагрузкой. Например, отправляясь на работу, больной наклеивает пластинку на время, пока добирается до службы, а сев на свое рабочее место, может снять ее либо она рассосется самостоятельно.

Принимая нитраты, следует учесть еще одно очень важное обстоятельство. К этим лекарствам развивается привыкание, и они могут стать неэффективными. В этом случае у пациента ухудшается самочувствие, он начинает плохо переносить нагрузки, как и до назначения лекарства.

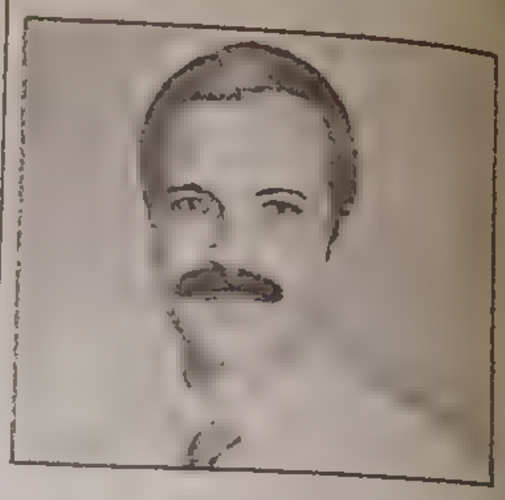
Особенно быстро привыкает организм к нитратам, поступающим через кожу,— ведь мазь наносят на 10—12 часов, а пластыри — даже на 24 часа. Как только наступает привыкание к мази или пластырю, от этих препаратов следует отказаться, а для предупреждения привыкания к ним наносить их на кожу рекомендуется на более короткий срок.

Нитросорбид обычно врач назначает на несколько недель, а в случае развития к нему привыкания рекомендует пациенту сделать перерыв на 3—5 дней, во время которого прописывает ему другие средства. После перерыва нитросорбид обычно снова действует с прежней эффективностью.

А вот к тринитролонгу привыкания, как правило, не развивается, если пластинку наклеивают на короткий период.

В заключение хочу повторить, что принимать нитраты надо только тем, кому их назначил врач! Он выберет для больного необходимую ему лекарственную форму нитрата, дозу препарата, назначит правильный режим приема лекарства и будет наблюдать за эффективностью лечения. ■

А. А. ШЕПТУЛИН,
кандидат
медицинских наук



Все органы системы пищеварения подвержены неблагоприятному действию алкоголя. Даже в малых дозах, но выпиваемых систематически.

Есть люди, и их немало, которые полагают, что рюмка спиртного, выпитая перед едой, вызывает аппетит, улучшает пищеварение. Они полагают, что медики, «как всегда», сгущают краски и преувеличивают реальную опасность, разъясняя, что рюмка водки, бокал вина или кружка пива вредно отражаются на деятельности пищеварительных органов. Так как же обстоит дело в действительности?

Многочисленные экспериментальные исследования и наблюдения врачей показывают, что абсолютно все органы системы пищеварения в большей или меньшей степени подвержены неблагоприятному действию алкоголя, выпиваемого даже в малых дозах, но систематически.

ПИЩЕВОД — первый этап пути алкоголя, попадающего в организм. Слизистая оболочка его раздражается, нарушается двигательная функция, что приводит к забросу кислого желудочного содержимого в пищевод. В результате развивается эзо-

Спиртное «для аппетита»

Фагит — воспаление его слизистой оболочки. Обычно такой эзофагит проявляется упорной изжогой, болью в подложечной области и плохо поддается медикаментозному лечению. Если же человек не ограничивается одной рюмкой, увеличивает ежедневную дозу спиртного, у него может возникать упорная рвота, приводящая к надрывам слизистой оболочки на границе пищевода и желудка, сопровождающимся обильными кровотечениями. Систематическое употребление алкоголя чревато и повышенным риском развития рака пищевода.

ЖЕЛУДОК. Даже небольшие порции алкоголя пагубно воздействуют на этот орган. Недаром говорят: капля камень точит. Так чего же можно ожидать от постоянного воздействия спиртного на нежную, ранимую слизистую оболочку желудка! Она воспаляется, угнетается образование в ней слизи, нарушается выработка соляной кислоты, слущиваются поверхностные эпителиальные клетки, а иногда возникают даже множественные кровоизлияния. Учитывая все это, алкоголь уже издавна применяют в научных исследованиях для получения экспериментальных язвенных поражений желудка у животных. Особенно чувствительной оказывается слизистая оболочка желудка к действию сивушных масел, содержащихся в большом количестве в продуктах самогоноварения.

Чрезвычайно опасно пить спиртное страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Заболевание из-за этого протекает очень тяжело, с упорными обострениями, наклонностью к развитию осложнений. Лечение малоэффективно, пока человек позволяет себе выпить рюмку-другую. Напротив, как только он отказывается от спиртных напитков, снижается частота и длительность обострений.

Многолетний прием алкоголя приводит и к постепенному отмиранию (атрофии) кислотообразующих клеток слизистой оболочки желудка, в результате развиваются тяжелые формы хронического алкогольного гастрита, на фоне которого в последующем может возникнуть и рак желудка.

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА в не меньшей степени страдает от спиртного, ведь ткань этого органа почти не содержит ферментов, разрушающих алкоголь. И может так случиться, что однократный прием большой дозы спиртного закончится трагически — развитием острого панкреатита из-за массовой гибели клеток поджелудочной железы. Прогноз этого заболевания непредсказуем даже при своевременно проведенном хирургическом вмешательстве.

Длительный прием малых доз алкоголя (именно то, что называют «по рюмочке перед обедом») тоже весьма ощутимо бьет по поджелудочной железе: снижается ее функциональная активность, в частности, уменьшается выработка пищеварительных ферментов. А это влечет за собой развитие хронического панкреатита. У многих больных страдает и эндокринная функция поджелудочной железы, в результате снижается продукция инсулина, что может привести к развитию так называемого вторичного сахарного диабета. Учеными установлена, кроме того, четкая связь между частым приемом алкоголя и риском возникновения рака поджелудочной железы.

ПЕЧЕНЬ наиболее чувствительна к действию спиртного, поскольку в ней разрушается основная часть этого токсичного продукта. То, что на печень приходится главный удар, свидетельствуют следующие цифры. Изменения этого органа выявляются почти у 80% больных хроническим алкоголизмом. Многочисленными исследованиями доказано, что цирроз печени у злоупотребляющих алкоголем возникает в 7—8 раз чаще, чем у непьющих, а первичный рак печени в 60—90% случаев развивается на фоне алкогольного поражения этого органа.

Но бывает и так: человека нельзя причислить к алкоголикам, он просто, как говорится, «культурно пьющий», а у него нарушаются жировой и белковый обмен в клетках печени, выработка в ней многих биологически активных соединений. Алкоголь может и непосредственно привести к гибели печеночных клеток. Причиной тяжелых изменений в печени, развития рубцовой ткани становятся и нарушения иммунной системы организма, возникающие в ответ на алкогольное повреждение этого органа.

Кроме алкоголя, неблагоприятное воздействие на печень оказывает основной продукт его превращения в организме — ацетальдегид, превосходящий алкоголь по токсичности в 30 раз.

Под влиянием алкоголя в печени разрастается соединительная ткань, происходит ее жировая инфильтрация.

В дальнейшем возникают и более глубокие структурные повреждения, что приводит к развитию хронического алкогольного гепатита. Это заболевание нередко развивается исподволь, человек в течение долгого времени чувствует себя вполне удовлетворительно. Тем не менее, если он не откажется от алкоголя, через несколько лет может сформироваться алкогольный цирроз печени — самая тяжелая форма ее алкогольного поражения.

Особенно большая опасность грозит подросткам, юношам, девушкам. У них цирроз печени может развиться и под воздействием очень малых доз алкоголя. Прогноз при уже развившемся циррозе полностью зависит от самого больного. Найдет человек в себе силы совсем отказаться от спиртного, возможно определенное восстановление структур печени. И, наоборот, если он продолжает пить, прогноз становится весьма серьезным. Нередко у страдающих алкогольным циррозом возникает рак печени.

В КИШЕЧНИКЕ алкоголь отрицательно влияет на процессы пищеварения и всасывания. Прежде всего потому, что повреждает эпителиальные клетки слизистой оболочки тонкой кишки. А раз так, то ухудшается всасывание аминокислот, глюкозы, воды, минеральных солей, многих витаминов. Из-за ускоренной двигательной активности кишечника появляются упорные поносы (о развитии которых при злоупотреблении алкоголем писал еще Гиппократ), нарушается нормальный состав бактериальной флоры кишечника. С течением времени это приводит к значительному истощению больных из-за тяжелого нарушения обмена веществ.

Так есть ли резон подвергать себя столь серьезной угрозе? Стоит ли рюмка спиртного того, чтобы терять из-за нее здоровье и годы жизни?

ТРАВЫ СМЯГЧАЮТ САХАРНЫЙ «УДАР»

Слышала, что есть сборы трав, которые полезны при диабете. Расскажите о них, пожалуйста».

Н. М. МАЛЫГИНА,
Московская область

При легких формах сахарного диабета (о средних и тяжелых формах речи нет) можно с успехом использовать фитотерапию — лечение растениями. Ведь среди них немало содержащих гликокинины, которые обладают подобным инсулину действием. Гликокининами богаты, например, козлятник, стручки фасоли, кукурузные рыльца, крапива двудомная, одуванчик лекарственный.

Эти растения обладают способностью снижать содержание сахара в крови. Их можно принимать отдельно, однако эффективнее в сборах. Вот несколько рецептов из того, что, как говорится, растет под ногами.

10 граммов смеси, которую готовят из расчета 30 граммов корней одуванчика и по 35 граммов листа черники и травы крапивы двудомной, залить в эмалированной посуде 200 миллилитрами кипятка, закрыть крышкой и поместить на водяную баню (в большую кастрюлю с кипящей водой). Выдержать 15 минут, периодически помешивая. Затем после 45 минут медленного охлаждения процедить и кипяченой водой довести объем до 200 миллилитров. Принимать по полстакана 3 раза в день.

Настой из взятых в равных долях корней лопуха и листа черники приготовить, как и предыдущий. Принимать по четверти стакана 3—4 раза в день.

10 граммов смеси, состоящей из 2 частей листа черники и по части травы крапивы двудомной и цветков бузины черной, залить в эмалированной кастрюльке 200 миллилитрами кипятка. Закрыть крышкой, нагреть на водяной бане 30 минут. После 30—40-минутного охлаждения процедить, довести кипяченой водой объем до 200 миллилитров. Принимать по четверти стакана 3—4 раза в день.

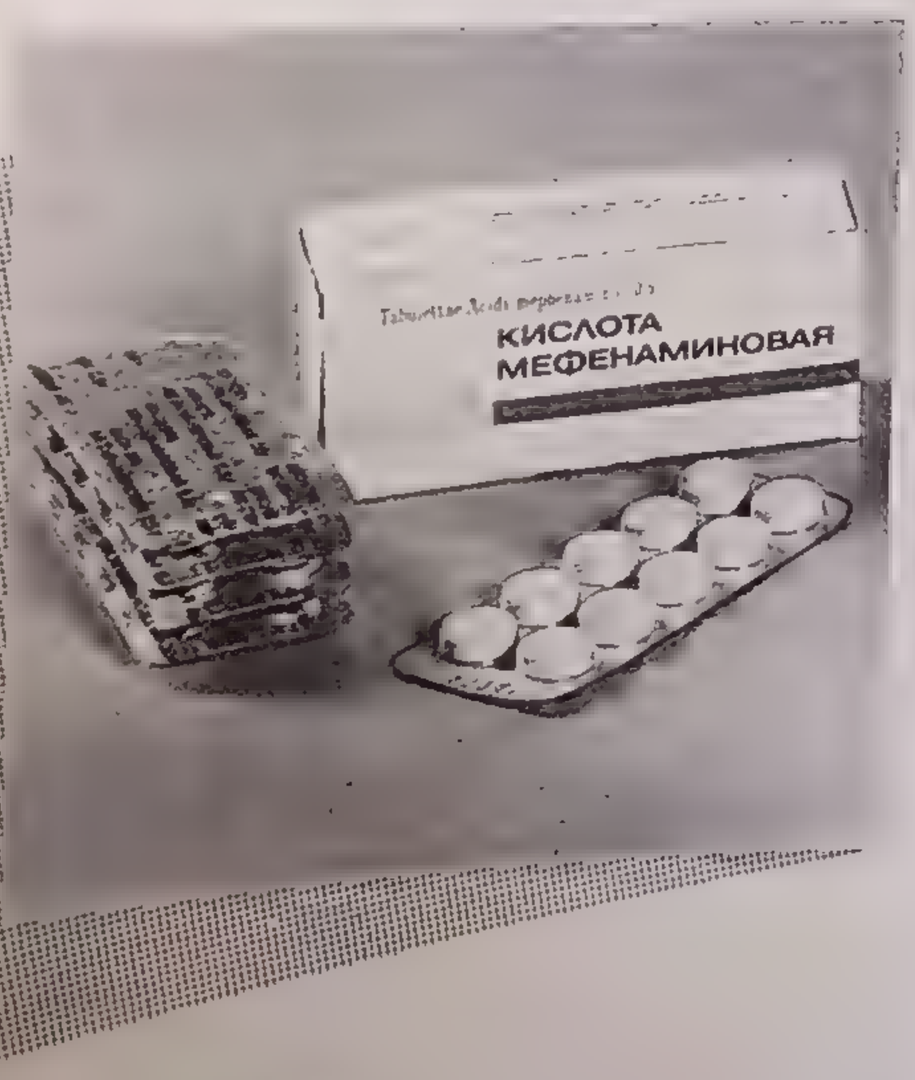
По описанному в первом рецепте способу можно приготовить настой из смеси 2 частей травы горца птичьего и по одной части трав хвоща полевого и земляники или из овса (на 100 граммов зерен 700 граммов воды). И тот, и другой настой принимают по полстакана 3—4 раза в день.

Настой из листа черники (1:20) принимают чаще — по полстакана 4—5 раз в день.

А вот многокомпонентный сбор: 2 части листа черники, по одной — корней заманихи высокой, девясила, травы хвоща полевого, плодов шиповника, травы зверобоя, цветков ромашки, травы мяты и череды трехраздельной. Приготовив настой (1:20), принимайте по трети стакана 3 раза в день.

10 граммов измельченного лаврового листа залейте 700 граммами крутого кипятка. Через 2—3 часа настой готов. Принимать его рекомендуется по полстакана 3 раза в день.

Отвар корня лопуха большого улучшает



ВМЕСТО АНАЛЬГИНА

Вы пришли в аптеку за лекарством от головной или зубной боли, а хорошо известных вам препаратов — анальгина, цитрамона — нет. В этом случае вам могут предложить другие аналогичные лекарства. К их числу относится мефенаминовая кислота, оказывающая ярко выраженное противовоспалительное, жаропонижающее и болеутоляющее действие. В отличие от ацетилсалициловой кислоты и анальгина мефенаминовая кислота, если ее принимают в дозах, не превышающих назначенных врачом, не раздражает слизистую оболочку желудка. Не отражается она отрицательно на деятельности сердца и сосудов.

Мефенаминовая кислота показана при головной, мышечной, зубной боли, при активных формах ревматизма, полиартрите, инфекционно-аллергическом миокардите, пародонтите.

Препарат следует принимать после еды, запивая молоком или чаем. Достаточно 1—2 таблеток, чтобы снять головную или зубную боль. Если врач назначает это лекарство на более продолжительный срок, взрослым следует принимать препарат регулярно по 0,5 грамма (1 таблетка) 3—4 раза в сутки. Детям старше пяти лет, как правило, назначают по 0,25 грамма 3—4 раза в сутки.

В редких случаях при приеме мефенаминовой кислоты возможны нарушения со стороны органов желудочно-кишечного тракта, слабость, кожная сыпь. Эти явления проходят после отмены препарата. Он противопоказан при язвенной болезни желудка, заболеваниях почек.

В аптеки поступают таблетки мефенаминовой кислоты по 0,5 и 0,25 грамма, в упаковках по 50 штук. Производит препарат Ирбитский химико-фармацевтический завод Минмедпрома СССР.

Г. В. ШАШКОВА,
директор Всесоюзного центра
научно-фармацевтической информации
ВО «Союзфармация».

внутрисекреторную функцию поджелудочной железы, нормализует обменные процессы в организме. Этот отвар показан страдающим легкими формами диабета и пациентам в состоянии преддиабета.

Для приготовления отвара возьмите 25 граммов измельченных корней лопуха, залейте в эмалированной кастрюле 500 миллилитрами крутого кипятка, закройте крышкой и нагревайте на кипящей водяной бане 30 минут. Затем дайте настояться в течение 1—1,5 часа и процедите. Объем отвара доведите кипяченой водой до 500 миллилитров. Пейте отвар теплым по половине стакана 2—3 раза в день.

Все отвары и настои пьют перед едой. Лечение ими может сочетаться с диетой и приемом сахаропонижающих препаратов. И все же не увлекайтесь: даже если у вас есть травы на все рецепты, установите очередность. Попейте в течение месяца один настой, после 2-недельного перерыва — другой. Выберите наиболее вам приятный и эффективный. И не забывайте согласовать прием лекарственных растений со своим лечащим врачом.

А. Ф. СИНЯКОВ,
кандидат медицинских наук

ВЫ СПРАШИВАЕТЕ

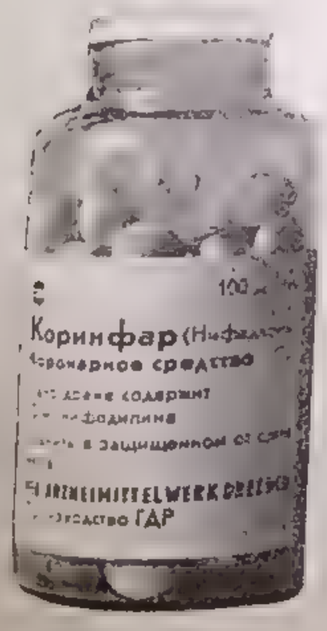
КОРИНФАР — КОРДАФЕН

«Вместо прописанного врачом коринфара мне дали в аптеке кордафен, сказав, что действие препаратов одинаковое. Но после того, как я приняла это лекарство, у меня сразу заболела голова.

В чем дело?»

Наумова, Чита

В аптеке вам сказали совершенно правильно. В таблетках и коринфара, и кордафена содержится по 10 миллиграммов одного и того же вещества — нифедипина, который и оказывает необходимое лечебное действие на страдающих ишемической болезнью сердца



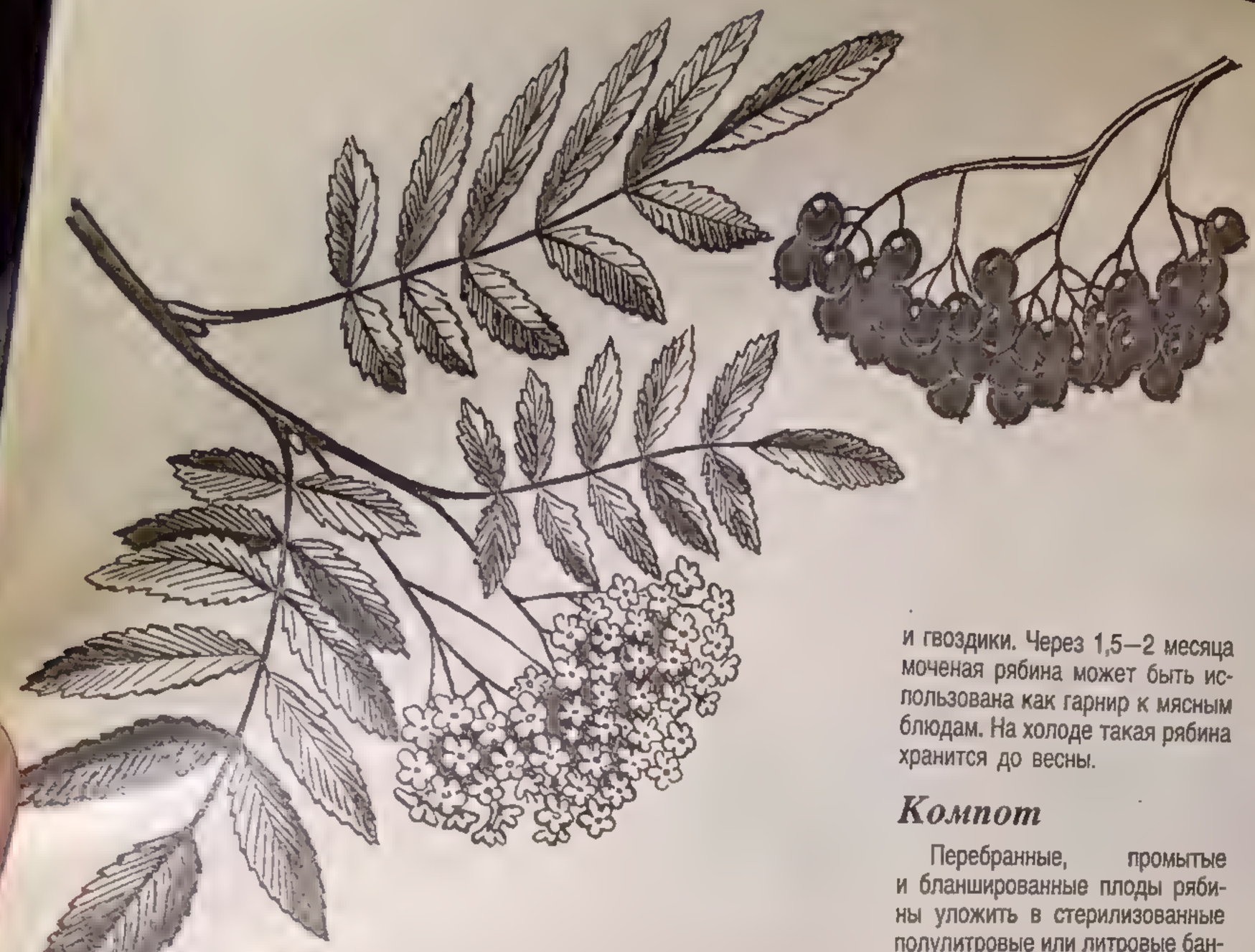
и стенокардией напряжения, а именно: снижает потребность сердечной мышцы в кислороде и препятствует возникновению спазма сосудов, питающих сердце. Препарат назначают также для лечения больных, у которых повышено артериальное давление.

В отделе профилактической фармакологии ВНИЦ профилактической медицины Минздрава СССР в прошлом году проведен сравнительный анализ эффективности кордафена и коринфара. Он показал, что действие обоих препаратов не имеет существенных различий как по выраженности, так и по продолжительности терапевтического эффекта при приеме одинаковых разовых доз (20 или 30 миллиграммов). Концентрация нифедилина в сыворотке крови также значительно не различалась после приема одинаковых доз этих препаратов. Таким образом, кордафен эквивалентен коринфару.

Вместе с тем отмечена тенденция к более выраженному эффекту кордафена в первые часы поступления в организм. Из-за этого побочные действия лекарства, проявляющиеся иногда, как и после приема коринфара, головной болью, покраснением лица, учащением пульса, могут возникнуть спустя более короткое время. Потому-то вы и почувствовали головную боль вскоре после приема кордафена.

Возможно, головную боль вызывал у вас и коринфар, но поскольку она возникала через более продолжительное время после его приема, вы не связывали ее с воздействием именно этого лекарства. Советую вам обратиться к врачу, может быть, он найдет нужным снизить дозу лекарства или отменить и коринфар, и кордафен, назначив другой препарат.

И. Д. СЛАСТНИКОВА,
кандидат
медицинских наук



Блюда из рябины

Сок

2 килограмма промытых плодов рябины залить 2 литрами воды и варить до размягчения, затем протереть через сито, отжать сок и пастеризовать в полулитровых стеклянных банках или бутылках 15 минут.

Квас

Предварительно бланшированный килограмм плодов рябины размять, залить 4 литрами воды и варить 10 минут. Сок процедить, охладить. Добавить 2 стакана сахара, 10 граммов разведенных дрожжей. Хорошо перемешать, разлить в бутылки, закупорить и поставить на 3 дня в прохладное место.

Кисель

Стакан воды, столовую ложку сахарного песка и 2 столовые ложки рябинового сока смешать, довести до кипения и медленно влить крахмал (столовая ложка), разведенный в стакане воды, перемешать и довести до кипения.

Рябина моченая

Гроздья плодов невежинской рябины перебрать, удалить больные и поврежденные ягоды, разделить их ножницами на мелкие грозди по 5—7 ягод, промыть, уложить в кадочку или большую стеклянную банку. Плоды залить раствором: на литр теплой кипяченой воды — 100 граммов сахара, 10 — соли, немного корицы и гвоздики. Через 1,5—2 месяца моченая рябина может быть использована как гарнир к мясным блюдам. На холоде такая рябина хранится до весны.

Компот

Перебранные, промытые и бланшированные плоды рябины уложить в стерилизованные полулитровые или литровые банки, залить горячим сахарным сиропом, яблочным или грушевым соком (400 граммов сахара на литр воды или сока), добавить лимонную кислоту (на литр сиропа 4 грамма кислоты), пастеризовать в кипящей воде в течение 5 минут и закатать простерилизованными крышками.

Варенье

Сварить сахарный сироп из 1,5 килограмма сахара и 2 стаканов воды. Килограмм перебранных плодов рябины залить холодным сахарным сиропом. На следующий день сироп слить, вскипятить и охладить. Снова залить ягоды, выдержать до следующего дня и варить варенье до готовности на слабом огне.

Повидло

К килограмму плодов рябины добавить стакан воды и варить до размягчения плодов, затем протереть через сито, добавить 0,5 килограмма сахарного песка и варить до нужной густоты.

Мармелад

Килограмм перебранных плодов рябины залить 2 стаканами воды и на слабом огне проварить до размягчения, затем плоды протереть через сито. К килограмму протертой массы добавить 800 граммов сахара и, помешивая, варить до готовности (масса должна легко отделяться от дна таза). Готовый мармелад выложить на блюдо, смоченное холодной водой, выровнять, подсушить на воздухе, затем нарезать и обсыпать сахарным песком. Хранить в стеклянных банках, закрытых пергаментной бумагой.

Цукаты

Рябину с веточками бланшировать в кипящей воде 3—5 минут, затем быстро охладить, опустить в сироп (на килограмм рябины с веточками — 1,2 килограмма сахара и 3 стакана воды), довести до кипения и снять с огня на 5—6 часов. Затем снова поставить на огонь, выдержать при кипении 5—6 минут, снять с огня на 10—12 часов. Так повторить 3—4 раза. При последней варке в цукаты добавить 3—4 грамма лимонной кислоты на каждый килограмм массы, откинуть на дуршлаг, дать сиропу стечь и выложить цукаты на блюдо для просушивания. Хранить в банках или коробках (при длительном хранении — в сиропе). Перед подачей на стол обсыпать сахарным песком или пудрой.

Желе

Килограмм спелых плодов невежинской рябины залить 2 стаканами горячей воды и проварить до полного размягчения, затем массу отжать через мешочек из ткани, добавить равное количество сахара и кипятить на медленном огне 10—15 минут. В горячем виде желе разлить в горячие банки, прикрыть марлей и оставить до остывания, а затем закрыть пергаментной бумагой и плотно обвязать горлышко банки.

Рябина обыкновенная

Кружевная листва и шапки белых цветков привлекают внимание к этому дереву весной. Но во всей красе предстает оно осенью, когда низко наклоняет свои тяжелые ярко-красные кисти. Речь идет о хорошо знакомой и многими любимой рябине обыкновенной (Sorbus aucuparia L.).

Из 80 известных на земном шаре видов рябины у нас в стране произрастает 34. Распространена рябина обыкновенная почти на всей европейской части СССР и на Кавказе. На Дальнем Востоке, в Сибири, в горах Казахстана и Киргизии растут очень близкие к ней и тоже используемые в медицинской практике сибирская, амурская, камчатская, тянь-шаньская рябина.

Это относительно невысокое деревце (до 15 метров высотой) с гладкой серой корой. Но встречаются и великаны, достигающие 30-метровой высоты. Листья очередные, непарноперистые с 9—17 продолговатыми остропильчатыми дольками. В мае — июне появляются белые цветы, собранные в крупные густые щитки Плоды сочные ярко-оранжевые, созревают в августе — сентябре и остаются на дереве до глубокой зимы.

Растет рябина по опушкам и прогалинам лесов, в зарослях кустарников, по обрывам, на берегах рек и озер. Рябина светолюбива. Ее часто выращивают вдоль дорог, в парках как защитные насаждения. Садоводы вывели различные крупноплодные десертные сорта: моравская, бурка, гранатовая, десертная, невежинская. Это зимостойкое растение: морозы не повреждают не только побеги, но и цветочные почки. А позднее цветение исключает возможность повреждения цветков весенними заморозками, что обеспечивает ежегодный урожай плодов. Один раз в три года рябина плодоносит особенно обильно.

Плоды рябины — кладезь витаминов. Они содержат витамины С, Р, B_2, К, Е, каротин, значительные количества железа, меди, марганца, а также флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты. По содержанию витамина С ягоды рябины обыкновенной превосходят даже лимоны. В весенне-зимний период высушенная или законсервированная рябина может служить хорошим источником для восполнения дефицита витаминов в организме. А органические кислоты, входящие в состав плодов, способствуют улучшению пищеварения.

Рисунок А. ЮДИНА

Собирать плоды рябины можно как с дикорастущих, так и с культивируемых деревьев. Обрывают щиток созревших ягод в сентябре — октябре. Плоды дикорастущей рябины горьковатые и более терпкие, чем культивируемой. Поэтому их часто снимают после первых заморозков, когда они приятнее на вкус. Плоды используют в свежем и в сушеном виде. Свежие сохраняются всю зиму в холодном помещении или морозильной камере холодильника.

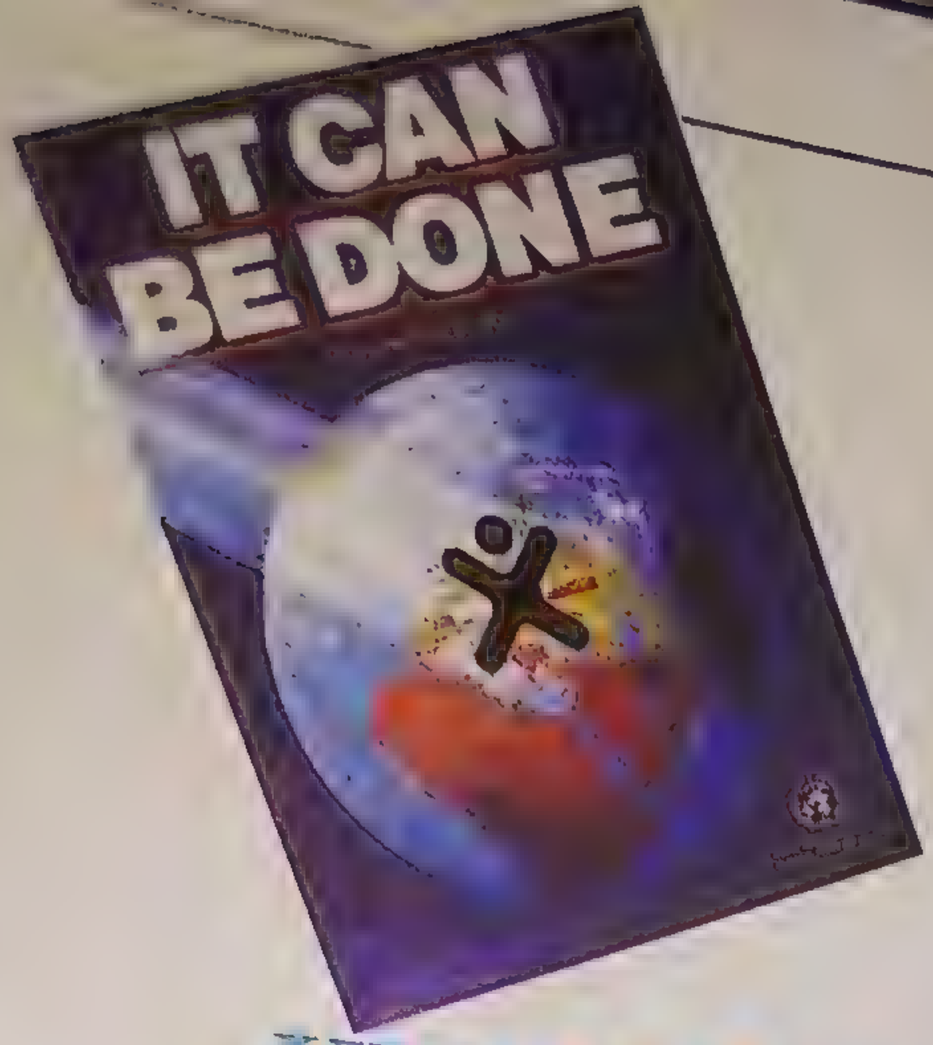
Перед сушкой ягоды отрывают от плодоножек, сортируют и подвяливают. Сушить их можно в печах при 60—80° или в проветриваемом помещении при комнатной температуре, рассыпая тонким слоем на подстилке из ткани или бумаги и периодически перемешивая. Высушенные плоды не должны быть блеклыми или почерневшими и при сжимании образовывать комки. Хранят высушенную рябину не более двух лет.

В медицинской практике плоды рябины обыкновенной назначают при истощении и малокровии. При гиповитаминозах готовят настой из расчета 2 чайные ложки ягод на 2 стакана горячей воды общепринятыми способами, о которых мы писали раньше. По рекомендации врача для приготовления настоя возможны и другие соотношения плодов рябины и воды. В настой при желании добавляют по вкусу сахар непосредственно перед приемом. Полученное количество настоя выпивают равными порциями в 3—4 приема в течение дня.

Осенью и зимой лучше принимать не настой, а свежевыжатый сок рябины по столовой ложке 3—4 раза в день. Плоды рябины действуют как легкое слабительное, мочегонное, кровоостанавливающее и нормализующее обмен веществ средство. Их включают в ежедневный рацион страдающих гипертонической болезнью, атеросклерозом, подагрой, ревматизмом. Рябиновый сок рекомендуется людям с пониженной кислотностью желудочного сока: по чайной ложке сока за 20—30 минут до еды. Сок обладает также желчегонным действием.

Широкое применение плоды рябины нашли в пищевой промышленности: из них готовят витаминный сироп, компот, варенье, пастилу, мармелад, ликеры.

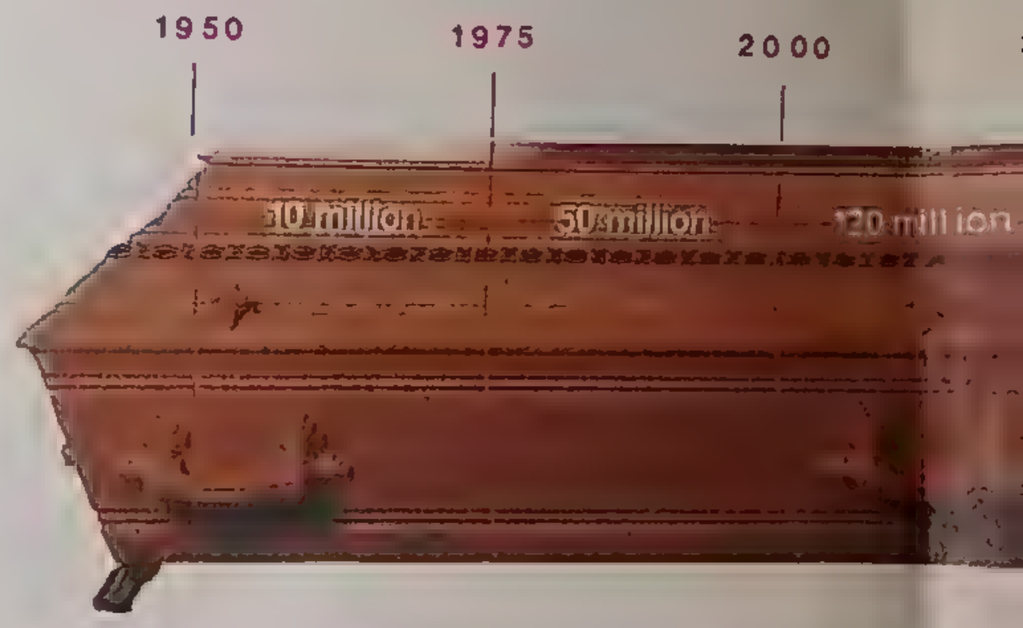
А. А. СОРОКИНА,
кандидат фармацевтических наук

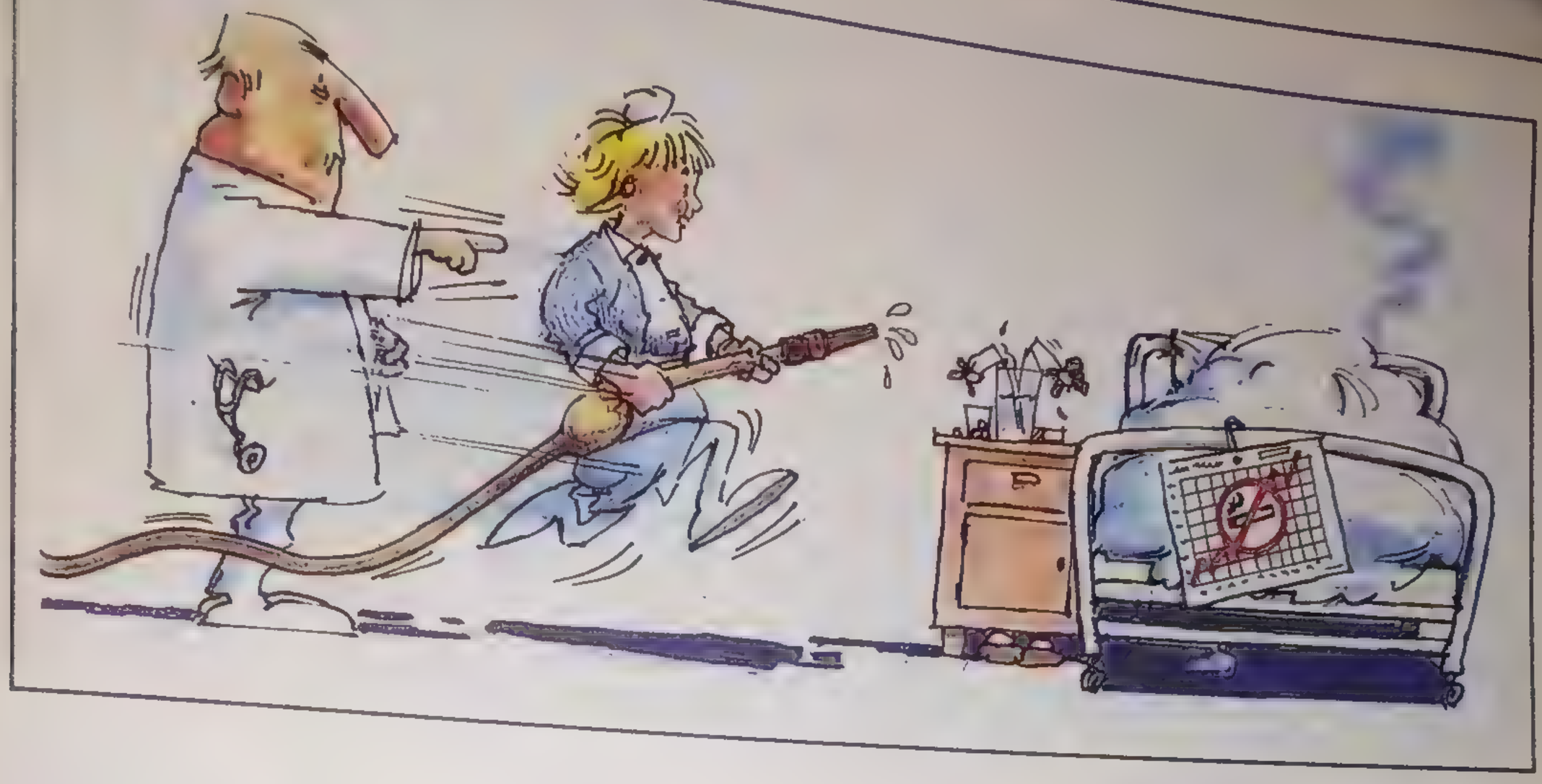


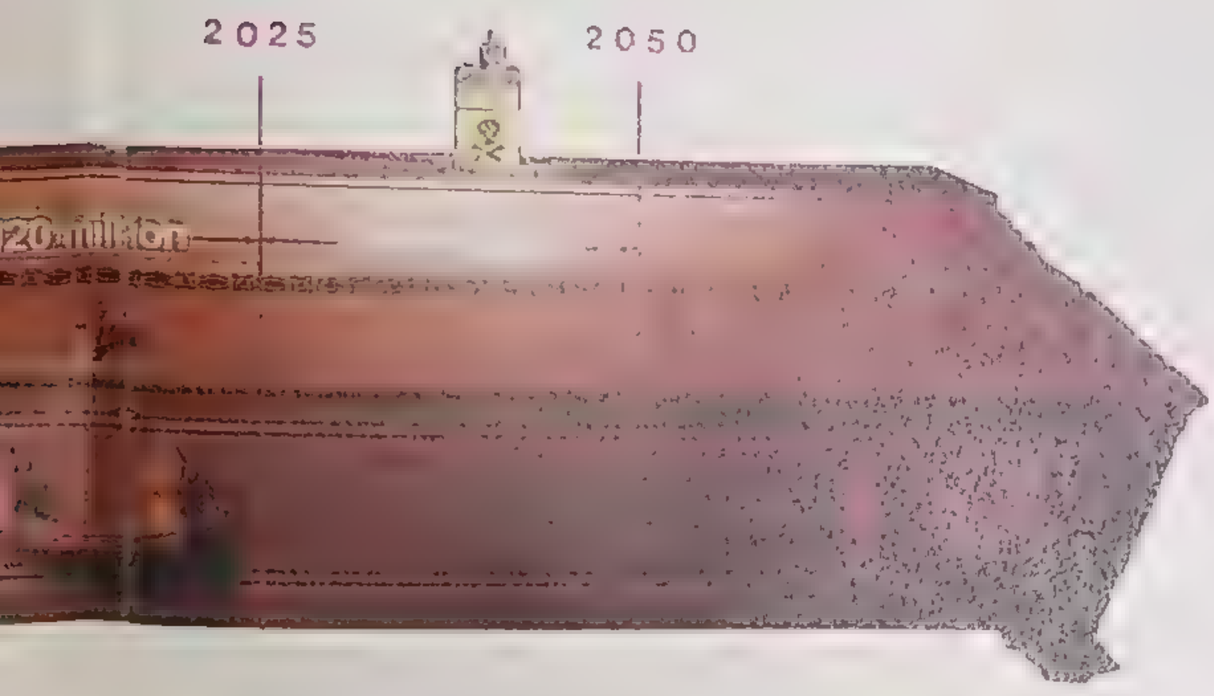
КУРИЛЬЩИК ПЛАТИТ ДВАЖДЫ

На этом цветном развороте мы продолжаем тему, поднятую в интервью с директором регионального европейского бюро ВОЗ Дж. Асваллом (см. стр.1 нашего журнала).

Вы видите здесь наиболее интересные иллюстрации из выпущенного бюро ВОЗ красочного журнала с «Хартией против табака», принятой этой организацией. Инициатива Всемирной организации здравоохранения призывает тех, кто осознает непоправимые последствия

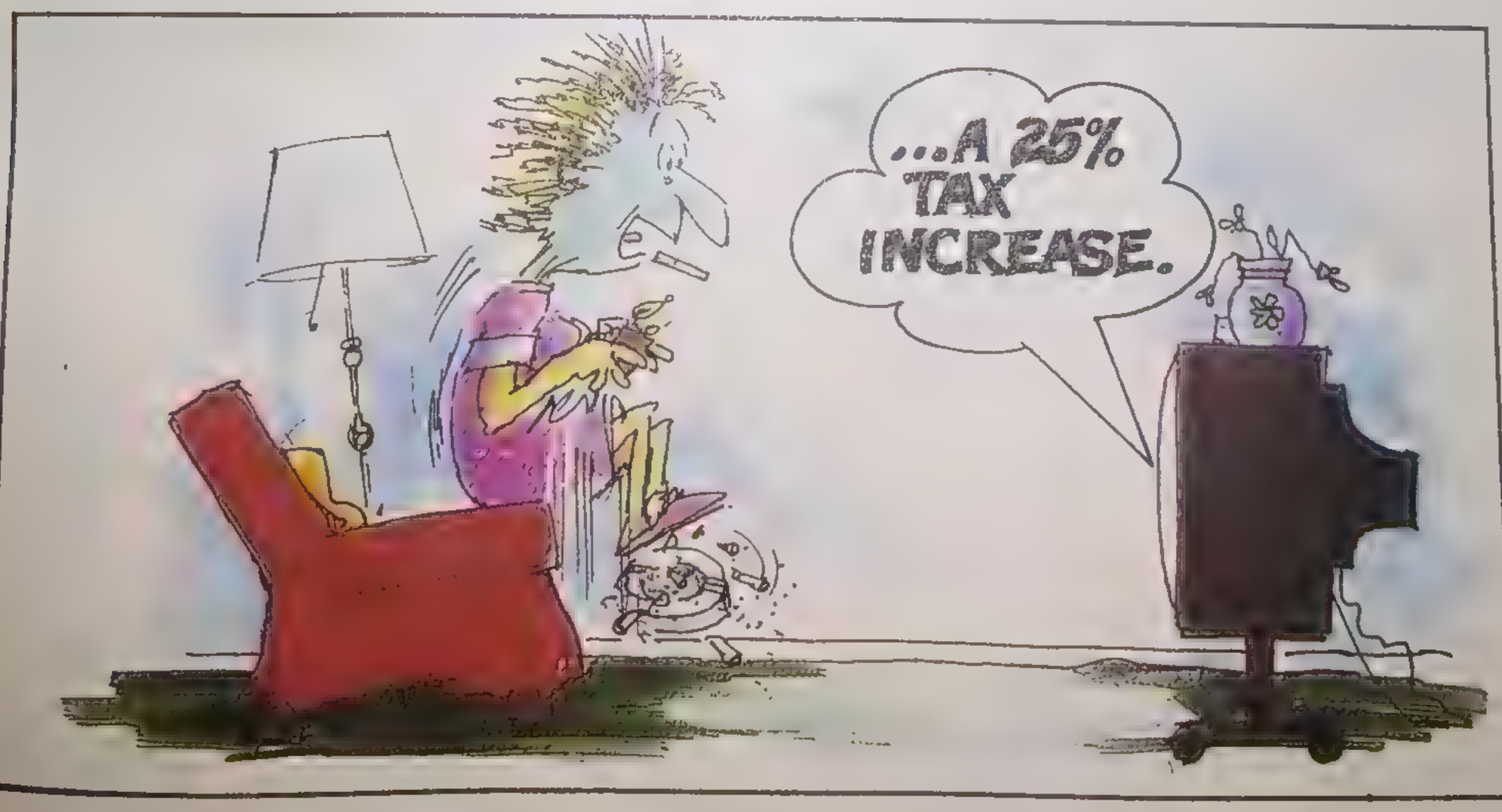




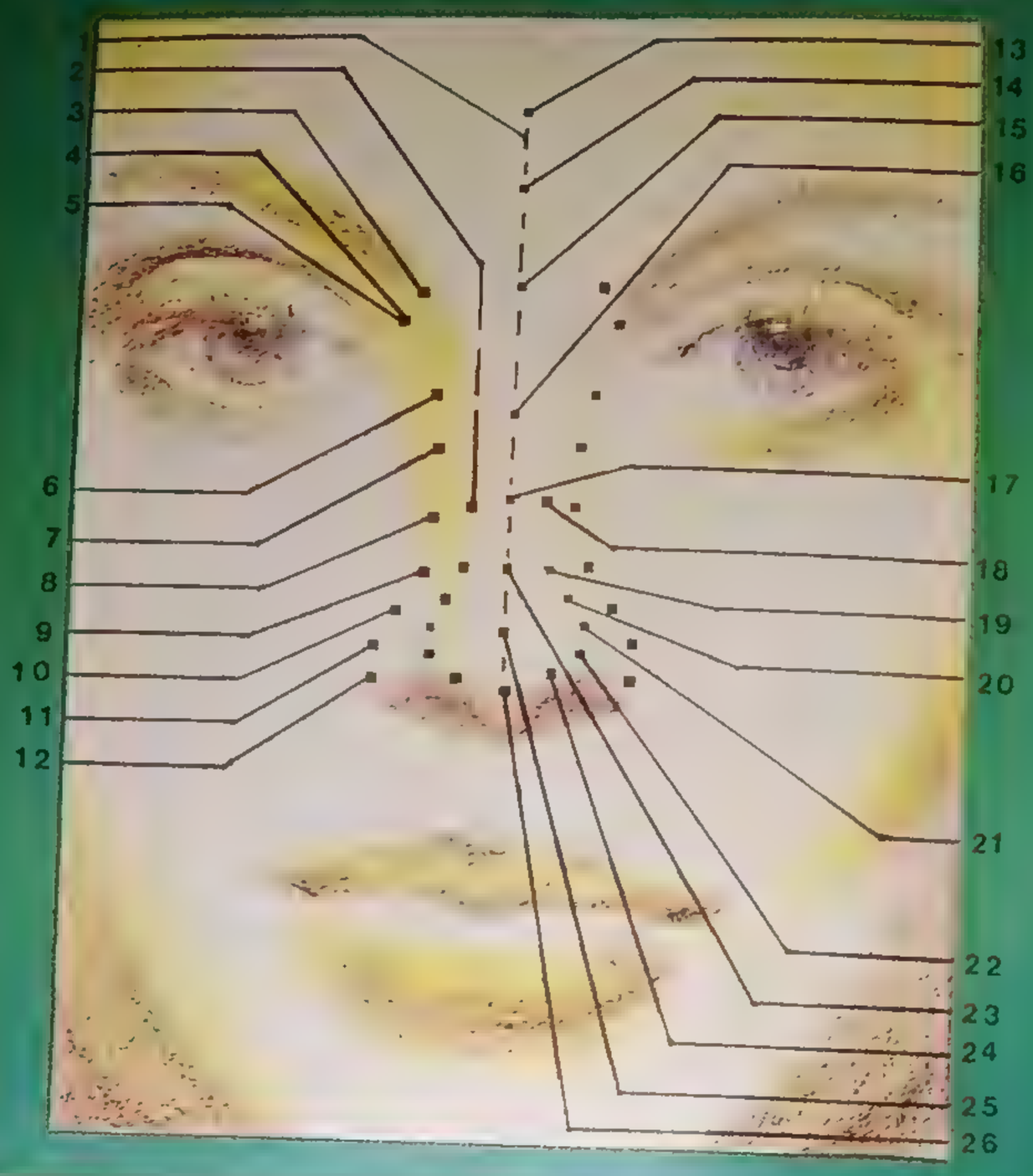


и смертельную опасность курения,
объединить усилия и трудиться
над созданием здорового общества.

Посмотрите, как своеобразно
проиллюстрировали известные в общем-то
истины художники и журналисты.
Рассмотрите внимательно
эти юмористические рисунки
Надеемся, что многих они заставят
переосмыслить свое отношение
к собственному здоровью
и здоровью окружающих.



Задумайтесь,
ведь курильщик,
как тот скупой,
тоже платит
за сигарету
дважды:
сначала —
деньгами,
потом —
здоровьем.



Данные о взаимосвязях биологически активных точек носа, его рецепторов продолжают пополняться. В одной из монографий вьетнамские исследователи приводят не описанные ранее проекционные точки внутренних органов, расположенные на наружной поверхности носа. Авторы рекомендуют использовать эти точки для лечения некоторых внутренних болезней.

Проекционные точки внутренних органов на наружной поверхности носа: 1 — первая линия, 2 — вторая линия, 3 — ухо, 4 — третья линия, 5 — грудная клетка, 6 — грудь, 7 — затылок и спина, 8 — поясничный отдел позвоночника, 9 — руки, 10 — бедра, 11 — колени и голени, 12 — стопы и пальцы ног, 13 — голова и лицо, 14 — горло, 15 — легкие, 16 — сердце, 17 — печень, 18 — желчный пузырь, 19 — желудок, 20 — тонкая кишка, 21 — толстая кишка, 22 — мочевой пузырь, 23 — селезенка, 24 — внутренние половые органы, 25 — почки, 26 — наружные половые органы.

Французский исследователь П. Бонье выявил участки слизистой носа, с которых можно получить информацию о состоянии того или иного органа и соответственно на него повлиять.

Схема функционально-топического деления слизистой оболочки носа: 1 — легкие, 2 — сердце, 3 — половая сфера, 4 — органы внутренней секреции, 5 — мочевой пузырь, 6, 7 — седалищный нерв, 8 — кишечник, 9,10 — почки, 11 — желудок, 12 — печень, поджелудочная железа, 13 — ухо.

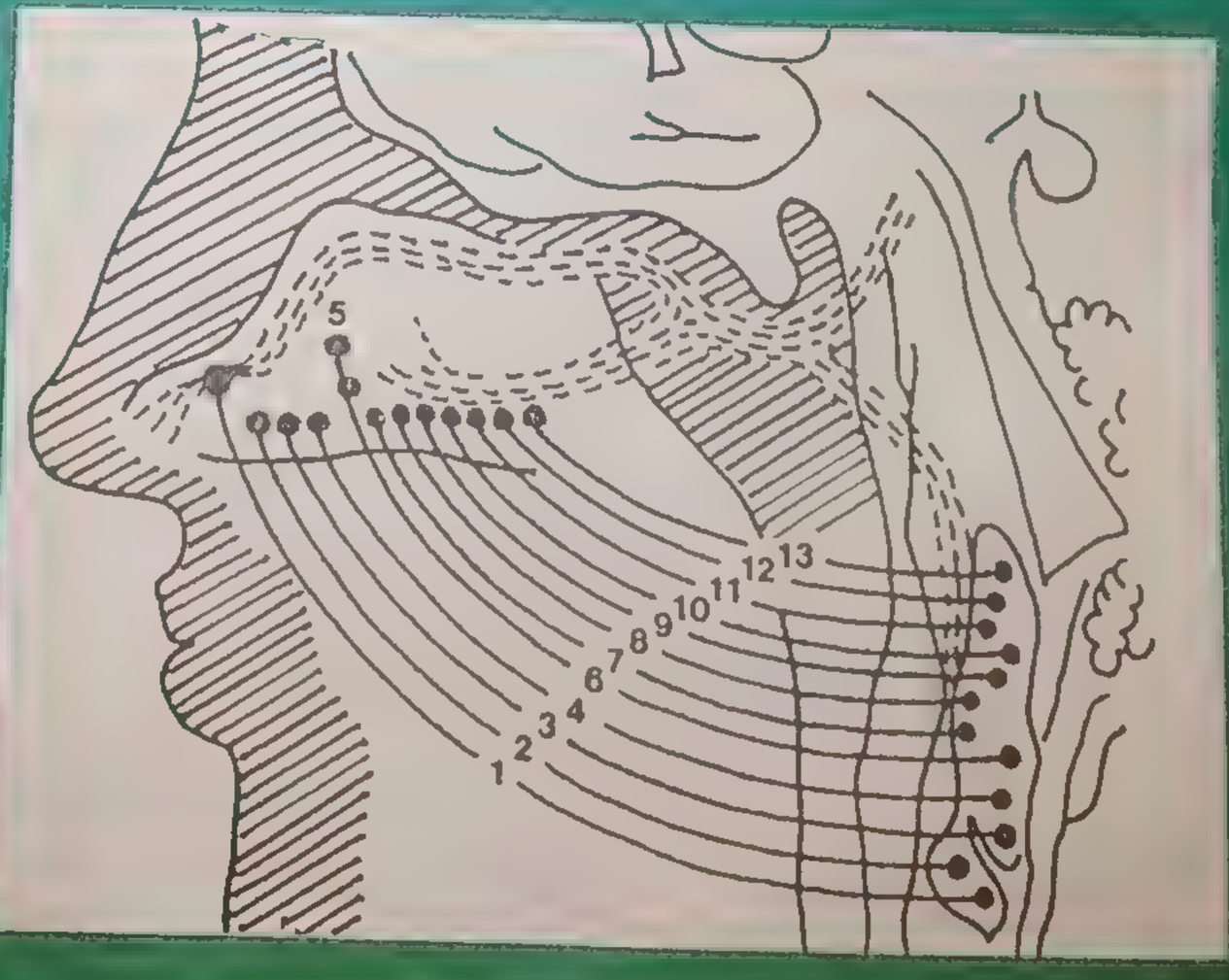


Рисунок Г. ПИВНИЦКОЙ

С. ВЕЛЬХОВЕР,
профессор

ЭТОТ ЗАГАДОЧНЫЙ ОРГАН ОБОНЯНИЯ

С незапамятных времен люди использовали запахи растений, всевозможные курения, благовония, чтобы «снять порчу», прогнать недуги, вдохнуть (в буквальном смысле слова) в больного жизненные силы. Не одну тайну запахов удалось разгадать целителям прошлого. Лишь только «обоняя» больного, оценивая выдыхаемый им воздух, запах его кожи, мочи, они могли безошибочно поставить диагноз. И ароматами же, в частности испарениями укропа, тмина, лавра, эвкалипта, чеснока, лука, лечили разные хвори. Медицинские трактаты сохранили наименование растений, чей аромат возбуждает, бодрит, придает силу и смелость, и растений, запах которых обладает противоположным действием. Но тем не менее орган обоняния — нос — всегда считался едва ли не самым загадочным из всех органов чувств. И лишь современным исследователям удалось (далеко не в полной мере!) проследить те сложные и многозвеньевые связи, которые существуют между чувствующим запахи носом и другими органами.

Когда мы делаем вдох, воздушная струя поднимается к носовому своду, проходит по среднему носовому ходу и дугообразно опускается книзу, [illegible]ясь через хоаны ([illegible] отверстия носа) в носоглотку. При этом часть воздуха обязательно попадает в желобовидную обонятельную ямку, расположенную в верхней носовой раковине. Всего на пяти квадратных сантиметрах (такова площадь ямки) размещается более 10 миллионов рецепторных обонятельных клеток. Своими длинными волосками эти клетки буквально вылавливают из воздушного потока пахучие молекулы и по обонятельному нерву передают соответствующую информацию в головной мозг.

Обонятельный нерв проделывает сложный путь до корковых ассоциативных центров в височной доле и в зоне Брока. А отсюда разбегаются (их так и называют — центробежные) нервные пучки, которые связывают височную долю коры с вегетативными ядрами, гипоталамусом, зрительным бугром, ретикулярной формацией среднего мозга и некоторыми другими образованиями лимбического комплекса. В этих богатейших нервных связях обонятельного анализатора со многими структурами мозга и кроется разгадка влияния различных обонятельных ощущений на функции организма.

И эксперименты, и клинические наблюдения показали: под влиянием различных запахов изменяется частота и глубина дыхания, сила и ритм сердечных сокращений, снижается или повышается артериальное давление, активизируется либо, напротив, угнетается деятельность центральной нервной системы.

Угнетающее и возбуждающее действие запахов может оказаться чрезвычайно сильным. Запах трав, цветов, скошенного сена... Казалось бы, что может быть приятнее. Но многие пахучие вещества, вступая в контакт с обонятельными рецепторами носа, неадекватно воздействуют на гипоталамические центры, изменяют тем самым тканевую толерантность (устойчивость) и вызывают аллергические реакции: крапивницу, сенную лихорадку...

Это ли не доказательство (пусть весьма и весьма негативное) [illegible] нос, а вернее, его рецептор[illegible] аппарат, способен активно влиять на работу головного мозга и через его посредство на организм в целом. А раз так, то совершенно закономерно возникает желание узнать о связях носовых рецепторов (и не только обонятельных) с внутренними органами как можно больше.

В первые десятилетия нашего века одна за другой стали появляться работы, посвященные носовой рефлексотерапии. Наиболее серьезное исследование принадлежало французскому ученому П. Бонье. Он пришел к выводу, что на слизистой оболочке носа есть определенные участки, воздействуя на которые можно влиять на тот или иной внутренний орган, по состоянию слизистой судить о состоянии органа. Конечно, открытие назобульбарных секторов — так были названы эти участки — стало сенсацией, а П. Бонье приобрел горячих сторонников своего учения и не менее горячих противников. И те, и другие бросились проверять и перепроверять данные первооткрывателя. К большой радости приверженцев и огорчению ниспровергателей, эксперименты подтвердили диагностическую и терапевтическую ценность метода, который получил название носовой, или центротерапии.

Одно время прижигание, механическое и электрическое раздражение определенных участков слизистой носа довольно широко применяли при лечении болезней сердца и желудка, бронхиальной астмы, мигрени... Сохранились описания излечения «эпилепсии носового происхождения». Как выяснилось, иногда причиной эпилептических припадков может быть искривление носовой перегородки, шипы и гребни на ней, слизистые полипы, поражение придаточных полостей носа. Как только удавалось эти причины устранить, то есть привести нос в порядок, эпилептические припадки прекращались.

Но, как выяснилось в дальнейшем, не обязательно отыскивать отдельные сектора на слизистой носа. Она настолько богата рецепторами, что можно воздействовать на любой ее участок, важно только правильно выбрать характер и интенсивность процедуры. К подобной точке зрения некоторые специалисты пришли уже в 50-е годы и исключили из своего арсенала назобульбарные сектора, объявив полость носа рефлексогенной «ямой», через которую можно универсально влиять на весь организм.

Однако носовая рефлексотерапия не потеряла своей практической значимости. К различным воздействиям на слизистую носа прибегают, когда необходимо возбудить дыхание и сердечную деятельность, купировать тяжелые приступы ларингоспазма, при нарколептических состояниях. А, скажем, назальный электрофорез (введение различных лекарственных веществ через слизистую носа с помощью электрического тока) используется для лечения целого ряда терапевтических, нервных и других заболеваний; их перечень превысил бы сто наименований.

Носовая рефлексотерапия — очень интересная и перспективная область исследований. Ведь многие связи между рецепторами носа и глубинными структурами мозга, внутренними органами остаются как бы недопроявленными. И каждый шаг, сделанный исследователями в этом направлении, открывает новые, порой неожиданные способности рецепторов носа. А значит — и новые возможности с их помощью корректировать патофизиологические отклонения в организме.

ЧЕМ ПАХНЕТ ЗДОРОВЬЕ

Дифтерию, тонзиллит, подагру, абсцесс легкого и еще примерно 40 болезней может обнаружить «невооруженный» нос врача по характерным для этих болезней запахам.

А вот созданные специалистами искусственные обонятельные анализаторы способны регистрировать до 400 веществ в воздухе, который человек выдыхает, и 350 веществ — в испарениях мочи. Проводятся исследования по установлению нормального газового состава, присущего здоровому организму, с тем чтобы в дальнейшем можно было оценить сдвиги отдельных компонентов в сторону повышения или понижения. Специалисты полагают, что такой анализ окажет неоценимую помощь в диагностике различных заболеваний и сможет заменить сразу 25 клинических проб, к которым прибегают врачи сегодня.

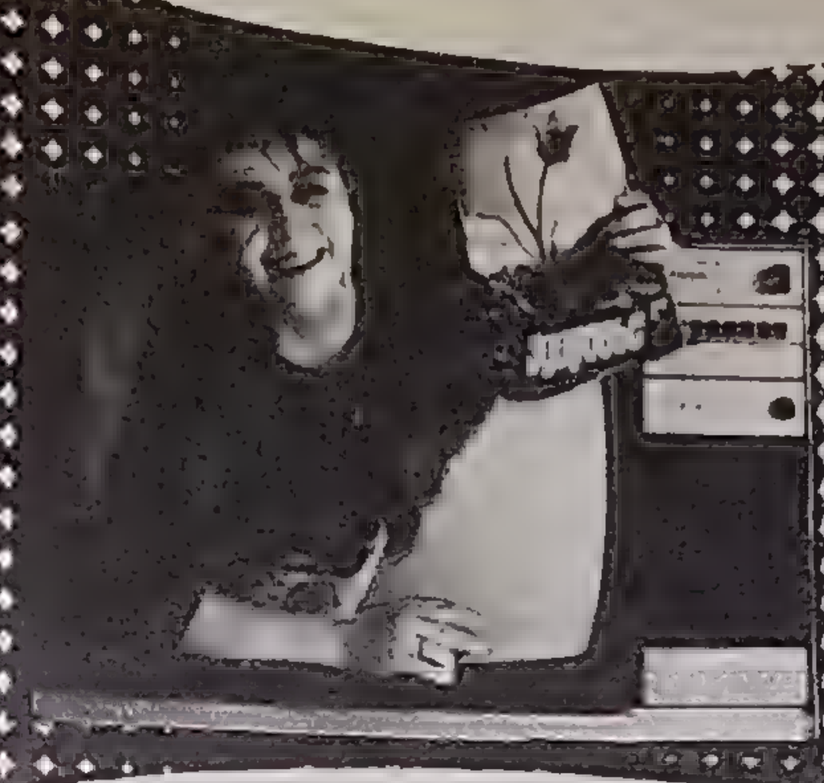
ТО ЛИ ПОЛЬЗА, ТО ЛИ ВРЕД

«Спите с открытой форточкой» — эту всем знакомую и, казалось бы, прописную истину американские исследователи подвергли сомнению. И не напрасно. Оказалось, что сон с открытым окном в холодное время года могут себе позволить лишь те, у кого нос в идеальном порядке (не искривлена носовая перегородка, нет полипов, не сужены носовые ходы и т. д.). А для людей с различными аномалиями внутреннего строения носа, со слабым сосудисто-кавернозным аппаратом, тем более страдающих хроническим ринитом, пансинуситом, сон в холодное или сырое время года на веранде, с открытым окном нефизиологичен. Он, как правило, приводит к декомпенсации согревательной функции носа и развитию различных респираторных заболеваний.

Рисунок Г. ПИВНИЦКОЙ

«Здоровье» - ВИДЕО -

домашняя энциклопедия новинок нетрадиционной и официальной медицины



Дорогие читатели!

В «Здоровье» № 6 за этот год мы поделились с вами планами о выпуске видеоприложения, опубликовали анкету. И вот первые отклики. 833 ваших письма — ровно столько принесла нам почта в середине августа — проанализированы на ЭВМ. Остальные, как мы надеемся, в пути. Но уже сейчас вырисовывается довольно четкая картина, какую информацию вы хотели бы получить в первую очередь, соединив преимущества звучащего слова и зрительного образа.

Женщины (а они, как всегда, активны — 67,4% писем от них) первые 8 мест отдали следующим темам:

1. Как уберечься от СПИДа — 33,5%.

2. Ссориться или спорить? — 25,2%.

3. Девочка, девушка, женщина — 21,6% (16,8% поставили эту тему на 2-е место).

4. Мальчик, юноша, мужчина — 22,5%, однако 13,2% опрошенных считают эту тему второй по значимости, 11,9% — третьей и еще 11,9% — пятой. Всего же за обязательность этой рубрики на лентах видеокассет высказались 69,5% женщин.

5. Гармония супружества — читательницы почти единодушны: 77,6% из них отдали этой теме первые пять мест.

6. Мама, папа, а сколько нас? — 21% женщин отвели этому разделу 6-е место, а на 7-м и 8-м оказались вопросы здоровья малыша (18,7%) и заботы дошкольников (21,1%).

Остальные темы заняли места с 9-го по 19-е, однако 13,8% женщин посчитали, что восточные оздоровительные системы должны войти в число приоритетных тем, и поставили их на 4-е место. Вопрос о тонкой талии и стройных ногах актуален для 9,6% (2-е место) и 10,2% (4-е место), остальные решили отвести этой теме только 16-е место. Несколько удивило прохладное отношение к травам: большинство довольно дружно отодвинуло их на 14 — 19-е места.

Мужчины в основном солидарны с женщинами. Но, и это естественно, больше заинтересовались культуризмом. 9,5% отдали ему 4-е место, 28,3% — 12-е. Тогда как 15,6% женщин отвели культуризму всего лишь 19-е место. Восточные оздоровительные системы (17,1% — 1-е место, 22,0% — 13-е) и целительные точки (14,1% — 1-е место, 21,2% — 14-е место) также в центре мужского внимания.

А вот такие темы, как тонкая талия и стройные ноги, факторы риска, комплекс лечебно-восстановительных гимнастик, диета для всех и каждого, травы, мужчин интересуют больше, чем женщин, хотя и располагаются по порядку на местах с 15-го по 19-е. Сравните (данные приведены в соответствии с перечнем тем): 31,4% — 18,5%; 33,3% — 12,4%; 27,4% — 13,2%; 29,1% — 13,6%; 38,8% — 22,7%.

Уже первая прикидочная обработка анкет показала, что читатели хотят получить ответы на вопросы, касающиеся конкретно каждого, его физического и психического развития, взаимоотношений в семье, воспитания детей. Иначе говоря, возрос интерес к той самой «личной жизни», на которую многие из нас как-то привыкли не обращать внимания. А это очень важно, чтобы чувствовать себя счастливым.

Очевидно, вам небезынтересно будет узнать, как ранжируются интересы читателей журнала не только мужчин и женщин, но и с учетом возрастных, социальных групп, регионов проживания. Об этом в следующих номерах «Здоровья».

В заключение хочу сообщить читателям, что первая кассета с видеорассказом о СПИДе будет выпущена в конце нынешнего года.

Г. Т. ХОЛМОГОРОВА,
кандидат медицинских наук,
руководитель лаборатории
Всесоюзного
научно-исследовательского
центра
профилактической
медицины.

ЯРКИЙ СВЕТ ЛЕЧИТ ДЕПРЕССИЮ

Как с помощью фототерапии лечить заболевания, связанные со сменой времен года? Сколько в Финляндии жертв темноты? Возможно ли самолечение? Мировая наука только приступила к изучению влияния света на течение различных недугов. А каковы перспективы этой области здравоохранения? В статье, любезно предоставленной нашему журналу автором СЕЙЯ МЯКИ и консультантом, кандидатом медицинских наук ТИМО ПАРТАНЕНОМ из Финляндии, поставлены вопросы, которые, несомненно, заинтересуют читателей «Здоровья». Мы очень надеемся, что и наши специалисты станут уделять проблеме лечения сезонных депрессий больше внимания.

До настоящего времени в медицине не было серьезных исследований о влиянии света на здоровье и самочувствие человека. Правда, еще в стародавние времена деревенские лекари частенько выносили больных рахитом детей на улицу, на солнышко. Но объяснить излечение тогда еще не могли, поскольку не знали, что солнечный свет способствует синтезу витамина D в организме, что, в свою очередь, укрепляет кости.

Синим светом обычно лечат желтуху новорожденных, дерматологи применяют фототерапию (ПУВА-терапию) для лечения псориаза.

Но в последнее время в медицине получило широкое распространение светолечение депрессий, связанных со сменой времен года.

Первые шаги в этой области сделаны и финскими специалистами. Но все же формы и виды депрессий такого рода досконально еще не изучены. В Соединенных Штатах Америки, например, данное заболевание будет официально зарегистрировано лишь при следующей очередной классификации болезней в 1993 году.

В июне прошлого года неподалеку от Вашингтона состоялся первый международный конгресс специалистов по светолечению, где рассматривались работы, посвященные депрессиям, обусловленным световыми природными явлениями, планировались дальнейшие исследования.

Последние данные свидетельствуют, в частности, о том, что светолечение уменьшает боль в мышцах и суставах, благотворно его воздействие и при ушибах. В Советском Союзе ведутся работы по использованию фототерапии для предупреждения старения кожи, появления морщин и лечения язв.

ДА ЗДРАВСТВУЕТ СВЕТОЛЕЧЕНИЕ! Многим из нас знакомо угрюмое настроение, которое усугубляется с приближением осени. Мы изо всех сил сопротивляемся этому, пытаясь сохранить легкость и бодрость, присущие нам летом. Некоторые могут даже с точностью до недели определить, когда настигнет их угнетенное состояние. Обычно этот период приходится на конец октября, а ощущения, свойственные сезонной депрессии, исчезают с приближением февраля.

Особенно интенсивно влияние света на депрессии изучалось в Соединенных Штатах Америки в течение последних девяти лет. Достаточно долгое время проводятся подобные исследования в Швейцарии, Швеции, Норвегии и Австралии.

В Финляндии этой теме посвятили свои научные поиски доцент, специалист в области неврологии, Маркку Партинен и его исследовательская группа из семи сотрудников в клинике в Уланлинне, где лечат нарушения сна. Исследования продолжались в течение почти двух лет и уже близки к завершению. Апробирование прошло в психиатрической больнице в Лапинлахти в Хельсинки. Изучается светолечение и в институте, занимающемся проблемами условий труда, но несколько в другом направлении, чем в клиниках.

Международные данные показали, что есть эффективное и безопасное лечение сезонных психических расстройств — это яркий свет.

Можно смело предположить, что в страховках по болезни и страховках по лечению методом ПУВА сезонные депрессивные расстройства будут классифицированы аналогично псориазу.

Если специалисты прислушаются к этим прогнозам, вполне возможно, что вскоре в поликлиниках будут открыты специальные кабинеты светолечения, подобно читальным залам в библиотеках. А, между прочим, почему бы городским библиотекам не впустить в свои читальные залы яркий свет? Один из наших специалистов, Тимо Партанен, исследователь света, размышляет о том, как собирались бы под его лучами читающие газеты. Учитывая последние исследования, Тимо Партанен считает это вполне возможным.

Хельсинки

О «МОРЖЕВАНИИ» И МАССАЖНОЙ РУКАВИЧКЕ

Лавина писем, адресованных в «Родительский клуб», содержит вопросы: «Как закалить ребенка? Заставить его противостоять болезням и инфекциям? Вырастить крепким и здоровым?» Есть и более конкретные: «Полезно ли для детей «моржевание»? Если нет, то какой способ закаливания наиболее эффективен? Правы ли мамы, бросающие детей в прорубь? Когда наконец-то выскажутся специалисты?»

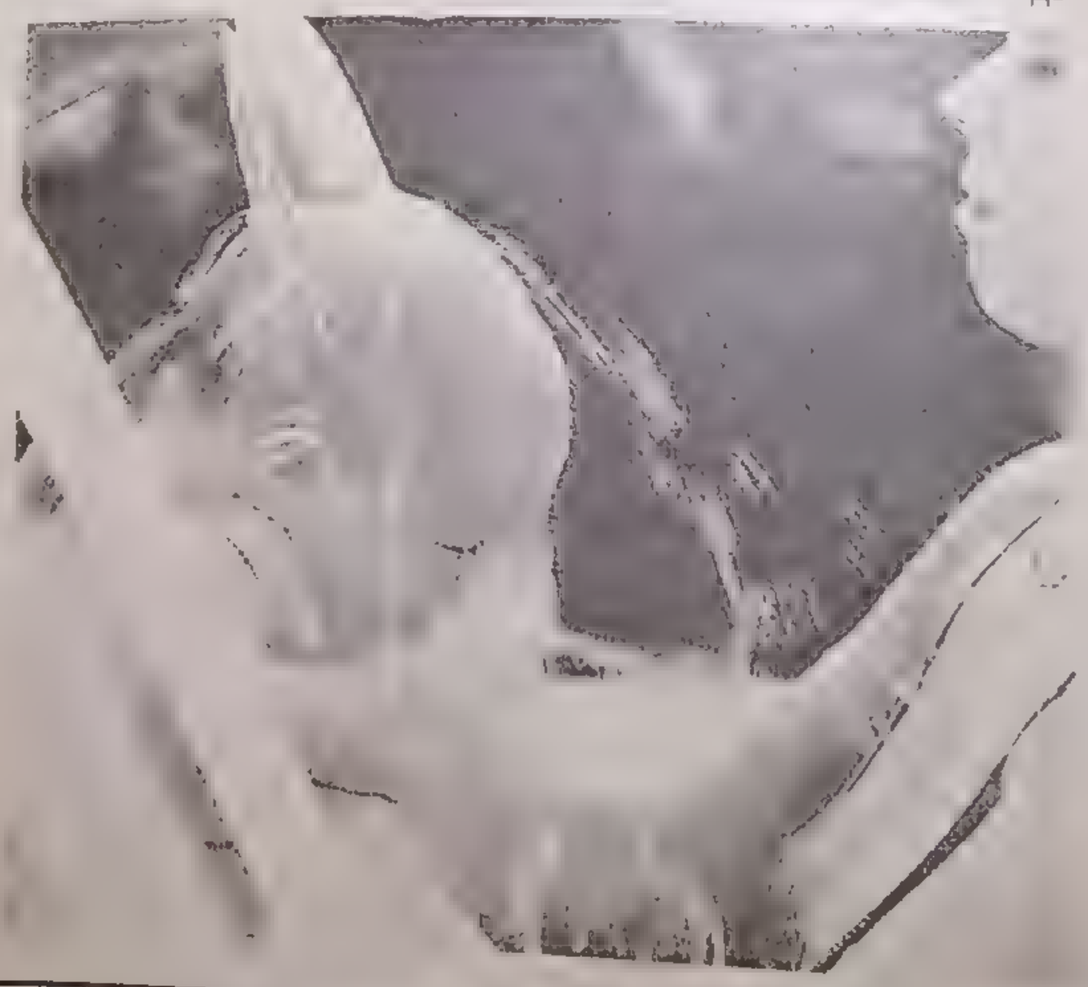
Мелькающие то и дело на телеэкранах кадры, запечатлевшие младенцев, купающихся в проруби, действительно поражают воображение. Может быть, это и в самом деле простой и действенный способ вырастить наших детей здоровыми? А может быть, есть другие, не столь впечатляющие, но не менее эффективные? Наш клуб решил попросить ответить на вопросы арбитра — заведующего кафедрой физиологии развития и воспитания детей ЦОЛИУВ, доктора медицинских наук Валерия Анатольевича ДОСКИНА.

— Конечно, разговор о младенцах-«моржах» нужен,— начал Валерий Анатольевич,— только пусть не обижаются члены «Родительского клуба», я воздержусь от однозначных оценок «моржевания». А попробую кое-что объяснить. «Моржевание» — экстремальная нагрузка. А такие нагрузки могут выдержать далеко не все. Они полезны только детям, обладающим определенными особенностями терморегуляции и иммунитета. «Не глядя», мы не можем советовать: «Бросайте детей в прорубь!»

Каждый человек обладает определенным запасом адаптационных возможностей, но у каждого и свой предел. Есть такая поговорка: «Бог, открывая одну дверь, закрывает другую». И когда нам говорят, что у детей, купающихся в проруби, если они заболеют, не бывает высокой температуры, мы — педиатры, физиологи — относимся к этому скептически. Потому что знаем: да, заболевание у малышей-«моржей» может протекать и не бурно. Но есть немало данных об изменениях в их иммунном статусе. Нередко все проявления болезненных процессов у таких детей как бы стерты, и заболевания у них чаще переходят в хроническую форму. Я предвижу реакцию: врачи-ретрограды всегда, мол, против всего нового, прогрессивного. Поймите меня правильно, я не отрицаю категорически этот путь закаливания, я только хочу подчеркнуть: он очень индивидуален, и, как ко всяким экстремальным нагрузкам, к «моржеванию» надо отнестись разумно.

Мы же не можем всех людей воспитать рекордсменами в поднятии тяжестей? Так же и с холодовыми супернагрузками. У Авиценны есть такие слова: «Опасны перегрузки в упражнениях, которые ведут к изнеможению». Рекорды требуют определенной, очень развитой системы адаптации. А вот как определить, справится ли ребенок? Если вам очень хочется и вы не боитесь — рискните, попробуйте. Опыт показывает, что те родители, чьи дети после купания в проруби болели, от последующих попыток отказались сами.

И еще лучшим «барометром» станет состояние, настроение ребенка. Если малыш плачет, холодная вода ему неприятна, вызывает отрицательные эмоции, не говоря уж о тех случаях, когда он просто плохо себя чувствует, откажитесь от этой затеи. Взрослых ведь никто насильно в прорубь не бросает, они прыгают сами, только если им это нравится [illegible] доставляет удовольствие [illegible]ните, что закаливание [illegible]ческие нагрузки эффе[illegible]ь в тех случаях, ко[illegible]адость де-



тям, когда малыши улыбаются в предвкушении процедуры (по-другому они еще не могут выразить свои впечатления, эмоции).

И не надо думать, что «моржевание» — единственный способ закаливания ребенка. Почему-то вопрос ставится так: или «моржевание» — или ничего. Есть много других методик и систем, проверенных и надежных.

Но сначала несколько слов об общих принципах закаливания.

Держится оно на трех китах: последовательности, систематичности, комплексности. Закаливание будет эффективным, если сила воздействия увеличивается постепенно. Закаливайте ребенка изо дня в день, не бросайте это занятие через две недели. Не будет толку, если, обливая, например, холодной водой ребенку только ноги, вы при этом не увеличиваете нагрузку и пренебрегаете общими процедурами. Таким образом «закаляться» будут только стопы, адаптационного механизма в целом не выработается. И обязательно учитывайте индивидуальные особенности малыша. Что полезно и эффективно для одного, может совсем не подходить для другого.

Хочу сказать еще об одном очень важном правиле, которое касается занятий не с грудными, а с более старшими детьми. Старайтесь сами делать все вместе с ребенком. Вместе обливайтесь холодной водой, бегайте, занимайтесь зарядкой. Тогда будут эффективны и закаливание, и физические упражнения. В США в последнее время появилась новая наука — «психология здоровья». Она утверждает, что одно из непременных условий существования благополучной семьи — ориентация на физическое здоровье. Действительно, что цементирует отношения супругов? Безусловно, воспитание детей, секс, духовная привязанность, общие материальные проблемы. И, кроме того, как утверждают американские ученые,— общая установка на здоровье.

Теперь конкретные советы. Учтите, что грудной ребенок легче переносит снижение температуры, чем взрослый, и у него потоотделение развито в 15 раз сильнее, чем у взрослого. Поэтому ни в коем случае не перегревайте малыша. А простые закаливающие процедуры — воздушные ванны (дайте ребенку полежать несколько минут голеньким

в комнате; если позволяет погода, откройте окно) можно начинать уже в первые недели жизни. Единственной реакцией противодействия для вас должен стать плач ребенка. Он будет означать, что малышу не нравится эта процедура. Значит, надо несколько дней переждать. После купания обливайте детей водой на 2° ниже, чем температура воды в ванне. Постепенно — на 1° в 3—4 дня — снижайте температуру воды для купания; если ребенок «не бунтует», доведите ее до 30°.

Помните, что с прогулки малыш должен возвращаться не потным, с сухими и теплыми ногами.

С 4 месяцев начинайте обтирание. В первую неделю сухой рукавичкой, в течение 5 минут, во вторую — влажной, комнатной температуры, в третью — влажной, постепенно снижая температуру воды, ориентируясь прежде всего на реакцию ребенка, так, чтобы в конце недели рукавичку просто можно было смочить под краном. На четвертой неделе, если все благополучно, начинайте растирание массажной щеткой, смачивая ее холодной водой,— до 5—10 минут. Только потом оденьте ребенка в сухое теплое белье. Когда малыш болеет, процедуры надо прервать, а после выздоровления начать все сначала по той же схеме.

Как только ребенок встанет на ноги, обязательно дайте ему возможность ходить босиком — зимой, конечно, сначала по коврику, потом можно и просто по полу. Дома одевайте его в кофточку с короткими рукавами, в гольфы или носочки.

Когда малышу исполнится два года, самое время потихоньку начинать с ним бегать. Дистанция первых пробегов — не больше 40—50 метров. Бегайте понемножку, чередуя бег с ходьбой, прыжками, игрой в мяч. В возрасте 4—5 лет он может пробегать уже 80—100 метров, затем до 150—200 метров.

Начиная новый вид закаливания или физических упражнений, внимательно смотрите за малышом. Какое у него настроение, сон, аппетит? Если он устал или чрезмерно потлив — это сигнал к тому, что надо снизить нагрузку или даже сделать перерыв. Ребенка ничего нельзя заставлять делать насильно.

Разговор о закаливании мы продолжим в следующем выпуске «Родительского клуба».

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

В прошлом выпуске клуба мы опубликовали первые 5 упражнений комплекса лечебно-профилактической гимнастики, позволяющей выработать хорошую координацию движений, правильную осанку, способствующей развитию физических возможностей организма. Предлагаю вашему вниманию следующие 5 упражнений. Напоминаю, что выполнять их могут вместе с детьми и родители.

6. И. п.— упор на руках и коленях. На счет «1» поднять правую ногу и правую руку, на счет «2» задержаться в этом положении, вытягивая ступню и ладошку, на счет «3» вернуться в и. п., на счет «4, 5» — то же левой ногой и левой рукой, на счет «6» вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

7. И. п — лежа на спине, палку положить на живот, ноги выпрямить и сомкнуть. На счет «1» поднять палку на вытянутых руках, на счет «2» поднять сомкнутые ноги и продеть их в «окошко», на счет «3» провести ноги под палкой в обратном направлении, на счет «4» вернуться в и.п. Повторить упражнение 2—3 раза. (Через 5—6 месяцев занятий ребенок должен проводить под палкой прямые ноги!)

8. И. п.— лежа на животе, руки с палкой отвести назад и согнуть в локтях, ноги выпрямить и сомкнуть. На счет «1» прогнуться, оторвать руки и ноги от матрасика, на счет «2—7» зафиксировать тело в таком положении, на счет «8» вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

9. И. п.— лежа на спине, руки выпрямить и завести за голову, прямые ноги сомкнуть. На счет «1» — мах руками вверх, сесть (не отрывая ноги от матрасика), тянуться вверх. На счет «2—3» зафиксировать это положение, на счет «4» вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

10. И. п.— лежа на животе, выпрямленные руки с палкой завести назад, ноги сомкнуть и прижать к матрасику. На счет «1» прогнуться, оторваться от матрасика и поднять сомкнутые прямые ноги, на счет «2» вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

Последние 5 упражнений мы опубликуем в следующем выпуске «Родительского клуба».

М. П. ВЕТИТНЕВ,
методист ЛФК

Сочи

ПЯТЬ ЛИТРОВ ЯБЛОЧНОГО СОКА ИЛИ ТАБЛЕТКА ВИТАМИНА С?

К сожалению, осенью и зимой дети болеют ОРВИ по нескольку раз. И если ребенок заболел, закаливание прерывается и возобновляется только недели через три-четыре. Для укрепления защитных сил советую давать ребенку аскорбиновую кислоту.

Разные ученые по-разному определяют потребность организма в витамине С. Лауреат Нобелевской премии Лайнус Полинг предложил принимать для предупреждения и лечения ОРВИ даже до 10 граммов аскорбиновой кислоты в сутки. Безусловно, детям такого количества витамина С слишком много.

Специальные исследования показывают, что в возрасте до года малышу необходимо 30—40 миллиграммов витамина С в день, а с одного года до шести лет — 45—50 миллиграммов. Такое количество витамина с пищей ребенок [illegible] получить [illegible] только свежие [illegible] при их [illegible] содержание витамина С существенно снижается. В сушеных и консервированных фруктах аскорбиновой кислоты практически нет, а во фруктовых соках — мало.

Суточную потребность ребенка в витамине С может обеспечить 1 стакан апельсинового или черносмородинового сока, а яблочного сока нужно будет выпить уже литров 5—6. Вряд ли это реально.

Решат проблему одна-две таблетки витамина С. Главное, принимать препарат надо не от случая к случаю, а ежедневно. Если витамина С поступит в организм и немного больше нормы, ничего страшного: аскорбиновая кислота не накапливается, ее избыток выводится с мочой.

В. В. НЕВЕЛИЧУК,
кандидат медицинских наук

Львов

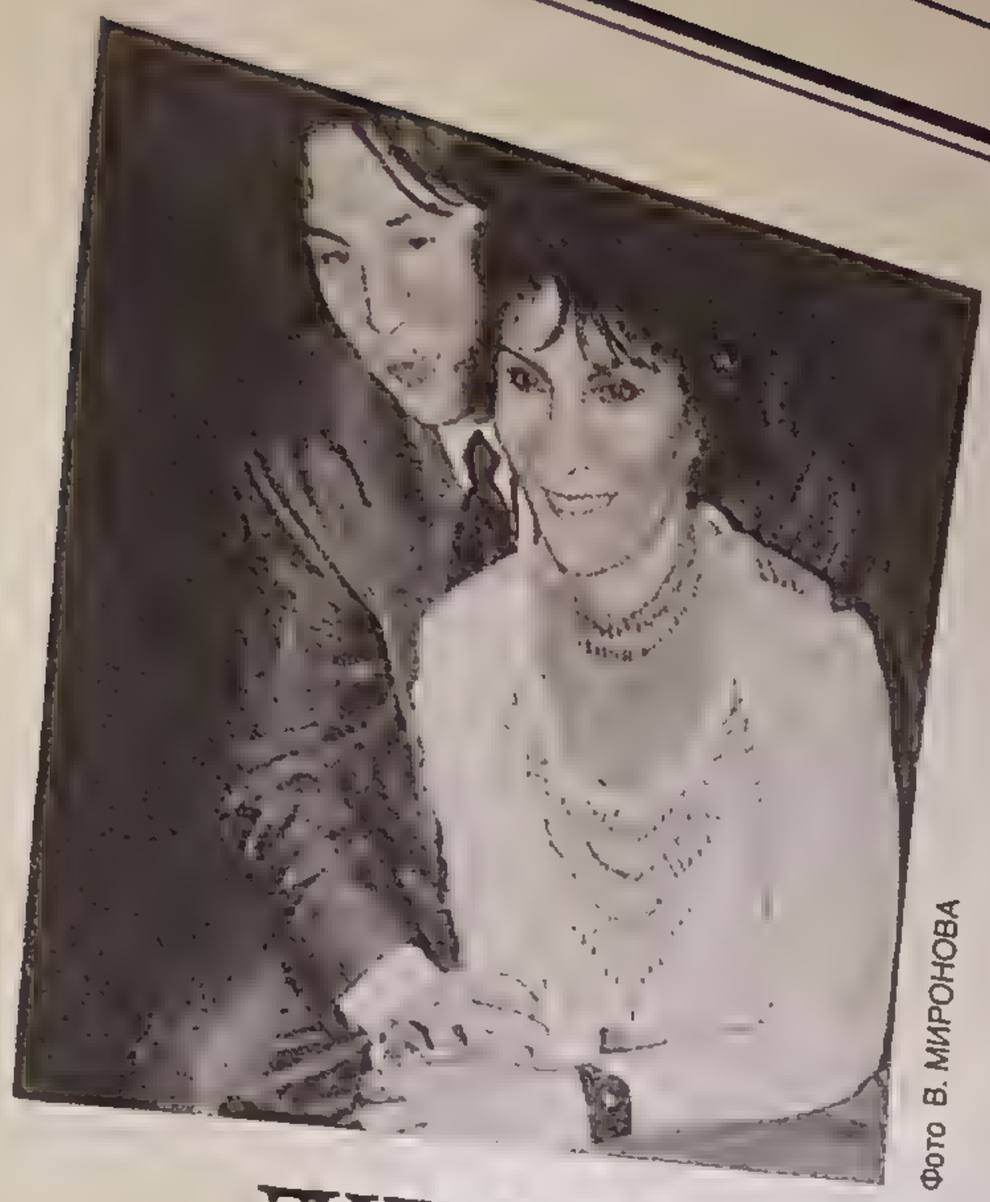


Фото В. МИРОНОВА

ДЖУНА ДАВИТАШВИЛИ: МОЯ МЕТОДИКА ДОПОЛНЯЕТ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА

Вы овладели основными приемами бесконтактного массажа и, надеюсь, успели убедиться в его эффективности. Прошу вас: относитесь к этому серьезно, не демонстрируйте свое умение без надобности. И со всей душевной отдачей, со всем вниманием и сосредоточенностью работайте тогда, когда в ваших способностях нуждается другой человек.

За многие годы практики я убедилась в том, что с помощью бесконтактного массажа можно регулировать артериальное давление: предупредить его «скачок», снизить давление, снять головную боль. А это уже благо!

Во время сеанса ваш пациент стоит, если он практически здоров, артериальное давление у него не повышено, и он нуждается только в профилактическом воздействии. Если же у него давление высокое, то советую уложить его или усадить на стул.

Встаньте сначала перед ним, потом позади него и начинайте прием **распределения энергии.** Напомню: кисти ваших рук находятся на расстоянии 5—10 сантиметров от тела пациента. Подняв их над его головой, плавно ведите вдоль туловища до конца, ладонями вниз, затем поверните ладонями вверх и ведите так же спокойно и плавно в обратном направлении.

Над головой кисти не омыкаются, а лишь приближаются друг к другу на расстояние 5—7 сантиметров и снова опускаются. Повторяйте такие движения 5—7 минут в одном темпе, стараясь ощутить обратную связь.

А затем еще 5 минут ваши руки должны скользить вдоль тела сверху вниз, к ногам. Таким движением вы как бы снимаете что-то лишнее, мешающее пациенту. Эффект этих двух приемов желательно проверить, измерив артериальное давление: важно, чтобы оно снижалось постепенно, а не сразу резко.

После короткого перерыва можно повторить оба приема, а затем 7—10 раз провести руки только над головой — от лица к затылку и обратно **(рисунок 1).** А заканчивается сеанс **контактным массажем** области сердца со стороны груди и спины, а затем воротниковой зоны.

Грудь и спину растирайте одновременно обеими ладонями, круговыми движениями по часовой стрелке.

Затем, положив обе ладони на спину пациента, с легким нажимом проведите вдоль позвоночика до копчика и по ногам, до ахиллесова сухожилия.

Если больной лежит, приемы распределения энергии выполняют сначала только над головой, а затем вдоль туловища — к ногам.

После этого идут **прессовые движения:** напомню, что они представляют собой сведение и разведение рук в горизонтальной плоскости. Ладони направлены пальцами к телу пациента, размах их широкий: когда руки разведены, одна — на уровне солнечного сплетения, другая — на уровне вилочковой железы (ключиц). Когда руки сведены, между ними остается расстояние 5—7 сантиметров **(рисунок 2).**

Повторив прессовые движения 7 раз, переходите к **сабельным.** Это широкий размах руками, опущенными ладонями книзу, от центра туловища до ног (одна рука) и шеи (другая рука). При встрече руки делают перекрестное движение.

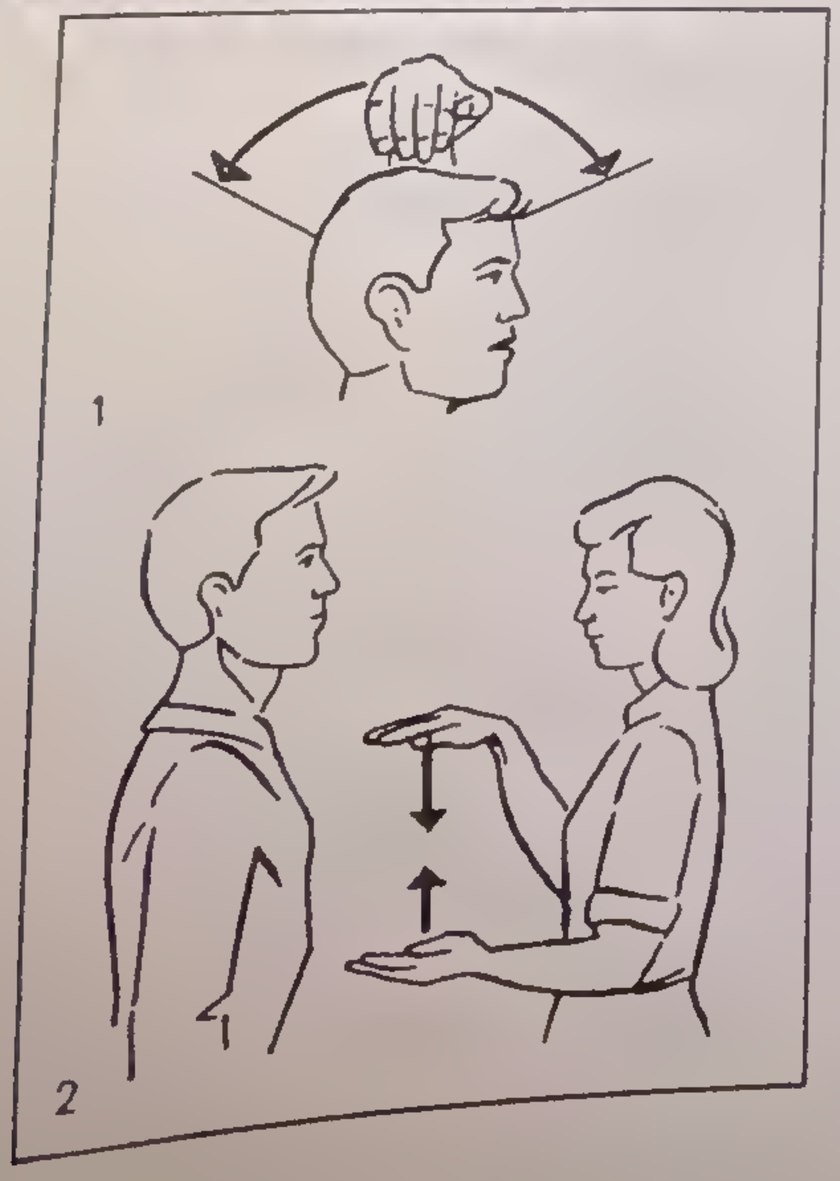
Заканчивайте сеанс также круговым растиранием груди и спины.

Если давление у больного понижено, сеанс проводите немного иначе. Сначала распределение энергии теми же движениями рук вдоль тела спереди и сзади, всего в течение 3—5 минут. Затем 7 сабельных движений на уровне плеч и, как всегда, круговое растирание.

Этот цикл можно повторить, но с учетом повторений сеанс не должен длиться дольше 20—30 минут.

Обычно этого бывает достаточно, чтобы понизить — или повысить — артериальное давление, приблизив его к норме, снять неприятные ощущения, создать хорошее настроение. Причем не только у вашего пациента, но и у вас — ведь как приятно знать, что вы помогли человеку!

Но еще раз настоятельно прошу: не переоценивайте своих возможностей. Цели бесконтактного массажа в основном профилактические: он способствует предупреждению болезни или ее обострения, помогает врачу лечить больного.



ДЦП

КАК ПОПАСТЬ В ЦЕНТР ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ?

«В № 5 журнала «Здоровье» за этот год, отвечая на письмо матери больного ребенка, профессор К. А. Семенова сказала, что детский церебральный паралич иногда удается вылечить. Я бы очень хотела полечить свою дочь в Москве во Всесоюзном центре восстановительного лечения. Но как туда попасть? Что для этого нужно?»

А. Л-ва,
Кемеровская область

С этим вопросом корреспондент редакции О. НАДЕЖДИНА обратилась к главному врачу Московской городской детской психоневрологической больницы № 18 Евгению Григорьевичу СОЛОГУБОВУ.

— Начну с цифр. Сегодня в стране более 400 тысяч детей страдает ДЦП. В нашем стационаре за год получают лечение лишь 3 тысячи. Причем психоневрологическая больница, на базе которой работает Всесоюзный научно-методический центр восстановительного лечения для детей с церебральными параличами,— городская, то есть она предназначена в первую очередь для детей, проживающих в Москве. Но мы принимаем в стационар и до пятисот иногородних детей в год.

— А что надо сделать, чтобы попасть в число этих пятисот?

— Согласно приказу Министерства здравоохранения СССР, мы должны получить либо из союзного министерства здравоохранения, либо из облздравотдела или крайздравотдела направление с подробной выпиской из истории болезни. Здесь, в центре, эти документы рассматриваются и, если есть показания (ведь нередко к нам обращаются с чисто психиатрической патологией), вызываем ребенка на консультацию. Врачи поликлиники консультируют до 25 тысяч детей в год, но на стационарное лечение, повторяю, больница может принять только около 500. Вопрос о том, поставить ребенка на очередь в стационар или же он может продолжать лечиться по месту жительства, решает комиссия специалистов.

Поверьте, мы бы рады принять всех, кто к нам обращается, но увы... Число таких детей огромно, а стационар — это 420 коек. Причем учтите, дети находятся здесь долго — полтора-два месяца.

— Евгений Григорьевич, не секрет, что иногда матери бывает довольно сложно получить в органах здравоохранения направление на консультацию и лечение в Москву, Ленинград и другие крупные города. Есть ли смысл ехать без вызова? На что может рассчитывать ребенок без направления?

— Такого ребенка можно проконсультировать только в кооперативе, который работает на базе поликлиники. Здесь ведут прием опытные невропатологи, ортопеды, хирурги. Можно всесторонне обследовать ребенка и провести курс массажа, лечебной физкультуры, иглорефлексотерапии, при необходимости наложить гипсовые повязки...

— Согласитесь, что далеко не каждая семья может выкроить средства на лечение в кооперативе. Тем более что очень часто мать остается одна с больным ребенком на руках.

— Согласен. И мы это постарались учесть: расценки в кооперативе достаточно низкие. Сравните: как правило, в других кооперативах консультация специалиста стоит от 15 до 25 рублей, у нас же — 8 рублей. Кроме того, с нового года мы предполагаем осуществлять консультации некоторые виды обследования и лечения на хозрасчетной основе по расценкам, которые приняты в системе УХЛУ, то есть в платных поликлиниках. Однако я прекрасно понимаю, что многим и это может оказаться не по карману.

— В чем же решение проблемы?

— Прежде всего в расширении сети специализированных центров, больниц, клиник, санаториев, детских дошкольных учреждений, учебных заведений для детей с церебральными параличами. И люди, ежедневно приезжающие в нашу больницу со всех концов страны, и поток писем с просьбами о госпитализации — все убеждает в том, что таких лечебных учреждений явно недостаточно. К сожалению, не хватает и специалистов, владеющих современными методами лечения этой сложнейшей патологии.

Мы охотно делимся с коллегами опытом, знаниями, накопленными здесь, во Всесоюзном научно-методическом центре. За год в больнице проходят обучение около 200 невропатологов, ортопедов, хирургов, массажистов, специалистов по лечебной физкультуре из разных регионов страны. Да и наши сотрудники выезжают в союзные республики, различные края, области, чтобы помочь в организации специализированных клиник, отделений, оказать консультативную помощь на месте. Но это, как говорится, капля в море. Надо сделать так, чтобы необходимую и обязательно высококвалифицированную помощь каждый больной мог получить у себя дома. Только тогда, когда в каждом регионе, в самых отдаленных краях и областях будут действовать центры восстановительного лечения для детей с церебральными параличами, родителям не придется везти больного [illegible] девять земель.

ИЩУ ДРУГА, СПУТНИКА ЖИЗНИ

Центр социально-трудовой реабилитации «Березка» просит писать заинтересовавшему вас абоненту по адресу: 141700, Московская область, Долгопрудный, ул. Первомайская, д. 9/4. ЦСТР «Березка», абоненту № ...

Абонент И-163

Ищу доброго и чуткого друга 30—38 лет, с уравновешенным характером, физически крепкого, любящего детей. Мне 31 год, рост 156, внешность приятная, материально и жильем обеспечена, воспитываю двух сыновей (8 и 10 лет). Живу в Оренбургской области, инвалид детства II группы.

Абонент И-164

52-летняя жительница Полтавы познакомится с добропорядочным мужчиной не старше 60 лет. О себе: рост 156, добра, общительна, жильем обеспечена. Инвалид I группы (после смерти дочери перенесла инсульт).

Абонент И-165

Очень надеюсь встретить верного, отзывчивого друга не старше 30 лет, способного разделить со мной и радости, и невзгоды. Мне 25 лет, добрая, скромная, не боюсь никакой работы. Живу в Тульской области вместе с родителями в квартире со всеми удобствами. Инвалид II группы (последствия автокатастрофы).

Абонент И-166

Вдова 59 лет, рост 159, средней полноты, надеется на встречу с мужчиной своего возраста. Страдаю гипертонической болезнью 2-й стадии, есть асимметрия лица. Живу в Волгограде вместе с сыновьями, возможен переезд.

Абонент И-167

Мне 50 лет, рост 172, разведен, детей нет, работаю бухгалтером. Инвалид — у меня гипертоническая болезнь. Живу в Сум-

ской области, очень страдаю от одиночества, верю, что откликнется порядочная, доброжелательная женщина.

Абонент И-168
26-летний инвалид II группы (ДЦП) надеется на встречу с женщиной не старше 27 лет, которая станет его судьбой. О себе: рост 176, без вредных привычек, спокойный, добрый, много читаю, работаю, обслуживаю себя сам. Хожу с палочкой, немного понижен слух, живу в Оренбургской области.

Абонент И-169
Познакомлюсь с порядочной, скромной женщиной, возможно — с ребенком. Мне 33 года, рост 177, симпатичный, жилплощадью обеспечен. Живу в Таджикской ССР, инвалид III группы (слегка прихрамываю).

Абонент И-205
Хотела бы познакомиться с мужчиной не старше 30 лет, который станет мне верным спутником жизни. Мне 24 года, рост 173, образование среднее, живу в Челябинской области, инвалид II группы (нарушение опорно-двигательного аппарата).

Абонент И-206
Ищу добрую и чуткую подругу с хорошим характером. Мне 29 лет, рост 182, работаю, вредных привычек нет, живу в Волгоградской области. Инвалид II группы (хожу с тросточкой).

Абонент И-207
Одинокая женщина надеется на удачную встречу с надежным, порядочным мужчиной, которому тоже нелегко. Мне 50 лет, невысокого роста, работаю, живу в Томске, хожу на костылях.

Абонент И-208
Надеюсь на встречу с мужчиной не старше 60 лет. Мне 56 лет, рост 156, инвалид I группы (перенесла инсульт). Веду активный образ жизни, живу в Свердловске в отдельной квартире.

Абонент И-209
Мне 58 лет, рост 170, нежна, аккуратна, немеркантильна. Ищу интеллигентного мужчину для создания семьи. Живу в Хмельницкой области, инвалид II группы.

Абонент И-210
Мне 23 года, рост 170, привлекательная, серьезная, люблю спорт, путешествия, живу в Иванове. Мечтаю встретить доброго друга не старше 28 лет, без вредных привычек, с пониженным, как у меня, слухом.

Абонент И-211
Мне 30 лет, инвалид детства II группы, живу в Москве вместе с родителями, работаю. Надеюсь на встречу с одинокой девушкой-инвалидом.

Абонент И-212
Одинокая женщина 25 лет, рост 158, трудолюбивая, энергичная, хотела бы познакомиться с мужчиной не старше 37 лет, который станет верным мужем и хорошим отцом мальчику 1,5 года. Живу в Ставропольском крае, есть двухкомнатная квартира. Инвалид III группы (искривление позвоночника).

Абонент И-213
23-летняя жительница Молдовы мечтает о встрече с порядочным, образованным мужчиной не старше 35 лет, страдающим сахарным диабетом. Материально и жильем обеспечена, инвалид детства II группы (сахарный диабет).

Абонент И-214
Миловидная женщина 33 лет познакомится с мужчиной не старше 50 лет, без вредных привычек, желающим иметь семью. Живу в Калинине в частном доме с дочкой 12 лет, материально обеспечена, самостоятельна. После травмы прихрамываю, хожу с палочкой.

Абонент И-215
Скромная женщина с приятной внешностью хотела бы встретить верного друга не старше 45 лет, с хорошим характером. Мне 40 лет, рост 173, живу в собственном доме в Ставропольском крае. Инвалид детства II группы (эпилепсия).

Абонент И-216
Познакомлюсь с женщиной среднего роста, без вредных привычек, не старше 30 лет, не имеющей детей. Мне 30 лет, образование среднее, работаю, живу в Минске. Инвалид I группы (протезы ног).

Абонент И-217
Мне 63 года, рост 170, образование среднее, не работаю. Устала от одиночества, надеюсь, откликнется мой ровесник. Обслуживаю себя сама, но страдаю сильной близорукостью. Живу в отдельной квартире в Ростове-на-Дону.

Абонент И-218
Мне 50 лет, рост 158, средней полноты, симпатичная, добрая, хорошая хозяйка. Надеюсь встретить порядочного мужчину не старше 50 лет, без вредных привычек. Живу в Гомельской области, согласна на переезд. Инвалид III группы (остеохондроз).

Абонент И-219
Верю, что откликнется девушка, так же, как и я, уставшая от одиночества. Мне 35 лет, рост 172, живу в двухкомнатной квартире с родителями в Тбилиси. Инвалид — лишен обеих рук (последствия травмы).

Абонент И-220
Мне 50 лет, рост 158, по специальности врач-педиатр, есть двухкомнатная квартира. Хотела бы встретить интеллигентного мужчину не старше 55 лет. Живу в Ереване, здоровье слабое.

Говорят дети

— Как твоя бабушка поживает? Здорова? — спросили у пятилетней Оли.

— Нет, болеет, — ответила Оля. — Она от бури намагничивается.

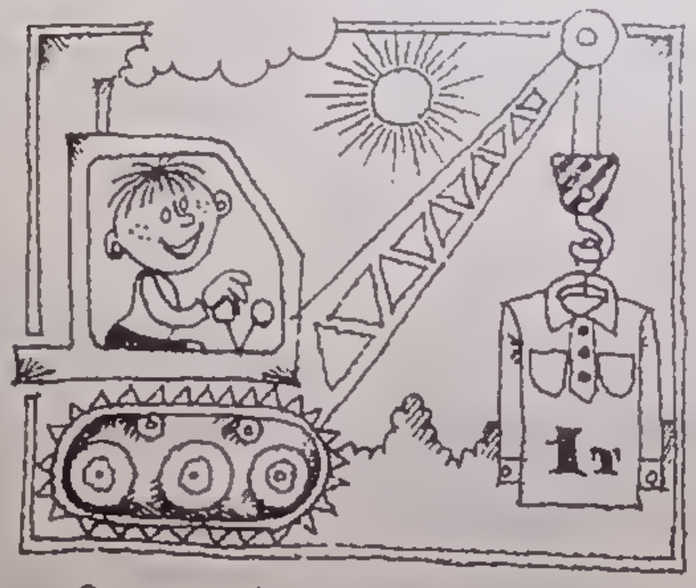
Записала Н. Кутищева (Владивосток)

Четырехлетний Славик спрашивает:

— Почему волк ест зайца?

— Потому что он мясо любит.

— Да? Зайцев из мяса делают? А у нас есть мясо? Давай зайца сделаем!



Он же предполагает:

— Однотонная рубашка — это которая весит одну тонну?

Записала И. Перчик (Ленинград)

Трехлетний Антон, проснувшись, подходит к маминой кровати:

— Ну, мамочка, вставай! Включи глазки!

Назвал бабушку бабкой. Оправдывается

— Так ведь в книжке про репку написано: «бабка» и «дедка»!

Записала Т. Курчавая (Кириши)

Трехлетняя Раисат сама не умеет рисовать, но любит, чтобы ей рисовали. Тетя, которой надоело это занятие, ушла в другую комнату. Раисат проводит по бумаге несколько черточек и кричит:

— Тетя! Из чайника вода выливается! Скорее ведро нарисуй!

Записала А. Курбанова (с. Карабачимахи Дагестанской АССР)

Четырехлетний Ваня попытался напиться из лужи.

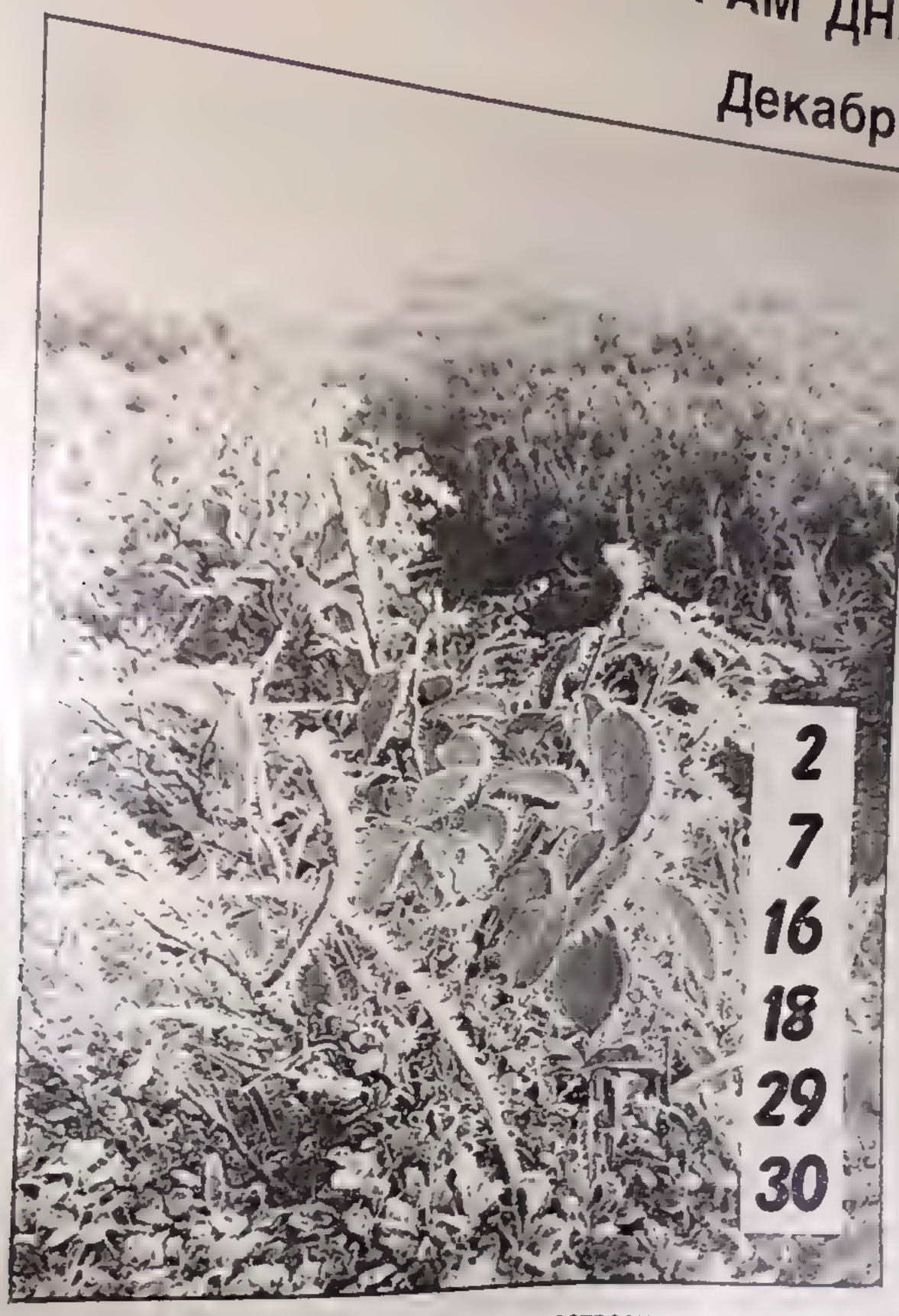
— Зачем ты это сделал?

— Я хотел попробовать, как стать козленком.

Записала И. Матвеева (Димитров)

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ

Декабрь



В последнее время многие жалуются на болезненные реакции в связи с переводом стрелки часов при переходе на «зимнее» или «летнее» время. Характерно: люди из совершенно различных регионов дают негативную оценку этим ежегодным искусственным вмешательствам в наши биоритмы.

А что говорят по этому поводу специалисты?

Исследования ведущих биоритмологов (так их называют во всем мире) свидетельствуют, что главный фактор, определяющий наиболее целесообразный ритм нашей жизнедеятельности,— суточное вращение планеты. При этом первостепенное значение для синхронизации суточных ритмов организма имеет цикл «свет — темнота» и «день — ночь». Рецептор света (глаз) по своей спектральной чувствительности настроен на определенный диапазон солнечного излучения. С первыми лучами солнца в организме активизируются процессы, обеспечивающие повышенную работоспособность.

Надо сказать, этот природой заложенный суточный ритм наиболее консервативен и плохо поддается перестройке. Перемещение человека в другие часовые пояса подтвердило, приспособление к новому часовому ритму длится от 10 до 25 суток. Нарушение привычного ритма сопровождается головной болью, ухудшением аппетита, бессонницей, «сбоем» пульса и артериального давления, снижением работоспособности. Ученые В. А. Доскин и Н. Н. Куинджи на основе многочисленных исследований сделали вывод о том, что переход с «зимнего» на «летнее» время не проходит бесследно даже у детей. Более того, дети и подростки более чувствительны к изменению временной среды, нежели взрослые.

Результаты научных исследований многих специалистов позволяют считать наиболее оптимальным, физиологичным такой ритм жизнедеятельности, когда он совпадает с реальной в данной местности сменой дня и ночи, с восходом и заходом солнца. Искусственное выделение часовых поясов, не согласованных с естественными ритмами светового режима, может стать дополнительным стрессовым фактором для населения данного региона. Именно при переходе на «летнее» или «зимнее» время, как свидетельствует статистика, возрастает психосоматическое напряжение, ухудшается самочувствие людей.

Особенно отрицательно сказывается переход на «летнее» время. Реакция на него сравнима с реагированием на перемещение в восточном направлении. А это, по данным исследователей, приводит к более длительному нарушению биоритмов, чем перемещение на запад.

В этой связи еще раз хочется напомнить: мы должны жить в полном согласии с ритмами Вселенной. И постараться исключить из нашей жизни все, что расшатывает эту гармонию, способствует развитию метеопатий. Это в полной мере относится и к социальным, и к производственным, и к домашним ритмам. Именно так, а не наоборот! Нельзя зависеть от ритмов, навязанных нами же самими — своей неорганизованностью, авралами! Этот вывод уже давно подтвержден в научных изысканиях Б. С. Алякринского: чем больше динамика профессиональной нагрузки соответствует биологическому ритму работоспособности, тем выше производительность труда.

Таким образом, перевод каждого региона в часовой пояс, который бы соответствовал истинному географическому времени, является одним из важнейших звеньев профилактики метеопатий. И тут есть о чем подумать местным властям.

В. И. ХАСНУЛИН,
доктор медицинских наук

Новосибирск

Уциньси — игра пяти животных

Мы продолжаем знакомить вас, дорогие читатели, с гимнастиками Древнего Китая. Они не только укрепляют здоровье, возвращают утраченные силы, но помогают самосовершенствованию, саморазвитию личности. Цель занятий восточными оздоровительными системами — достижение гармонии с окружающим миром и с самим собой, физическое и духовное раскрепощение.

Сегодня инструктор-методист школы оздоровительных гимнастик при московском городском обществе «Знание» ОЛЬГА ДЕНИСОВА предлагает вашему вниманию новый комплекс упражнений.

В начале I тысячелетия нашей эры знаменитый китайский врач Хуа-То создал на основе широко распространенных в народе упражнений систему оздоровления, построенную на подражании движениям пяти животных: тигра, медведя, оленя, обезьяны и птицы. Эта система и сегодня хорошо известна в Китае. Ее называют Уциньси — «Игра пяти животных». Уциньси оказывает положительное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную системы, укрепляет нервную систему, развивает гибкость.

Все упражнения просты в исполнении, поэтому доступны людям любого возраста. Движения ваши должны быть естественными, плавными и не очень быстрыми. Дышите медленно и только носом (во время дыхания не поднимайте плечи).

Заниматься можно в любое время дня и желательно на природе или в хорошо проветренном помещении.

1. Тигр выпускает когти

«Прими образ тигра» — так начинает описание упражнения Хуа-То. Здесь имеется в виду не только простое подражание определенной позе или движению, но и духовное перевоплощение. Для того чтобы правильно выполнить упражнение, занимающийся должен как бы очутиться в «тигриной шкуре», войти в образ тигра.

И. п.— представив себя тигром, встаньте прямо, ступни ног поставьте параллельно на расстоянии немного меньше ширины плеч. Руки опустите вдоль тела ладонями назад. Голову держите прямо, язык прижмите к небу, колени слегка согните.

Сделав вдох, задержите дыхание. Голову наклоните вперед, руки сожмите в кулаки и примите угрожающую позу рассердившегося тигра (**фото 1**).

На задержке дыхания, выпрямляя колени и поднимая голову, медленно доведите руки, сжатые в кулаки, до уровня груди (**фото 2**). Не меняя положения, сделайте глотательное движение, как будто проглатываете набранный при вдохе воздух.

Затем, продолжительно выдыхая, втягивайте живот и, раскрывая кулаки, медленно опустите руки, как бы надавливая ладонями вниз (**фото 3**).

Упражнение повторите 7 раз.

Китайские специалисты рекомендуют выполнять это упражнение при заболевании органов желудочно-кишечного тракта, желчевыводящих путей. Оно является также эффективным средством для нормализации деятельности сердца.

Напряжение мышц живота в момент выдоха изменяет внутрибрюшное давление, что, по мнению китайских специалистов, служит своеобразным массажем органов брюшной полости. Ритмическое изменение внутрибрюшного давления способствует активизации тока крови по нижней полой вене к сердцу.

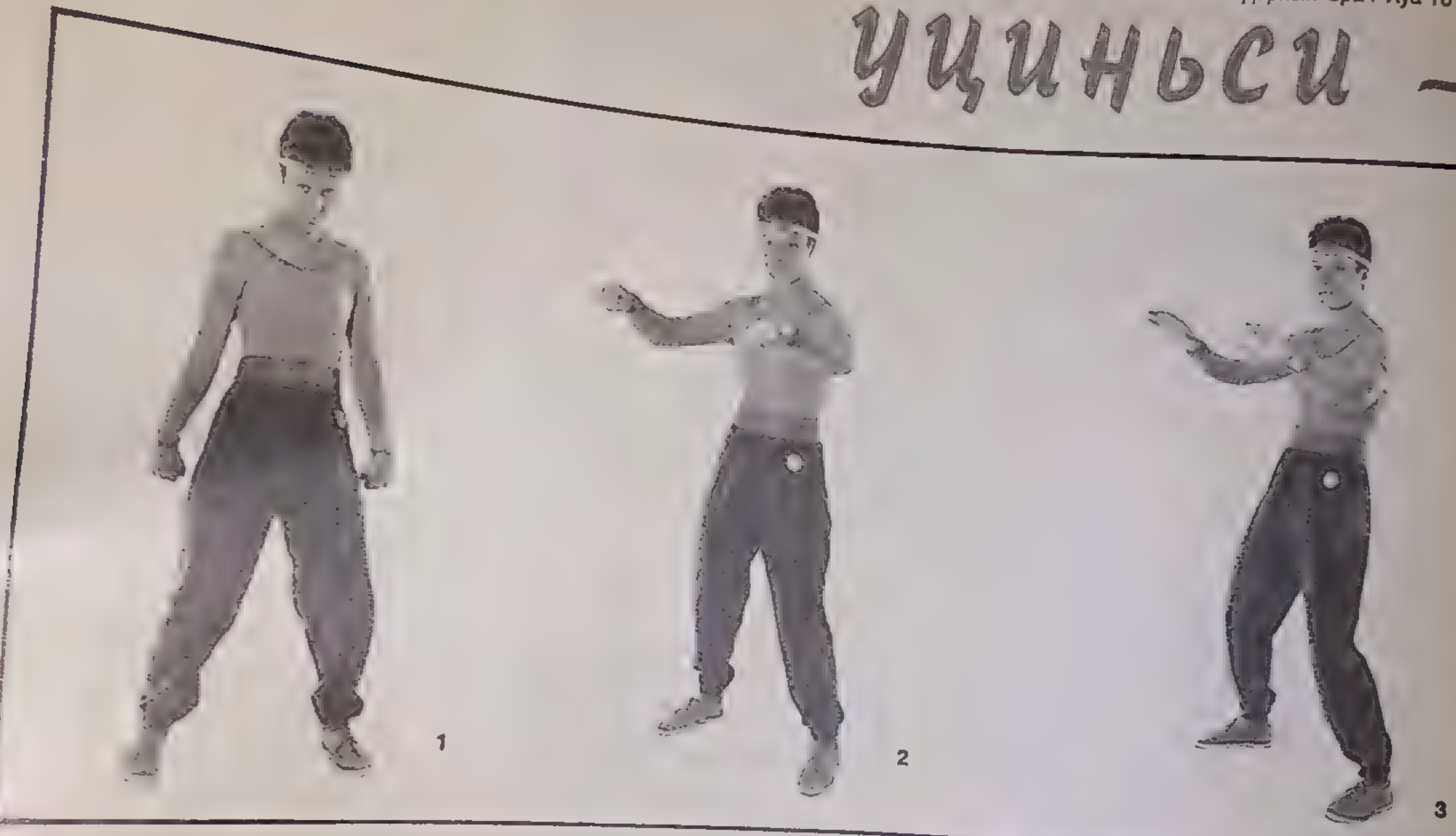
Сам легендарный врач Хуа-То считал, что поза тигра применяется «для гармонизации жизненной энергии и служит для предупреждения ста недугов».

2. Медведь идет за медом

И. п., как в предыдущем упражнении.

Представьте себя неуклюжим добродушным мишкой. Повернитесь на 30° вправо, перенося вес тела на левую ногу, подняв над полом правую пятку. Одновременно поднимите правое плечо, согнув в локте правую руку ладонью вниз. Левое плечо при этом опущено, левая рука внизу (**фото 4**). Это движение сделайте на выдохе. На вдохе вернитесь в и. п.

Выдыхая, развернитесь влево на 30°. Перенося вес тела на правую ногу и поднимая над полом левую пятку, приподнимите



...рекомендуют
...ли заболева-
...ического такта,
...ается так-
...для нормали-
...6

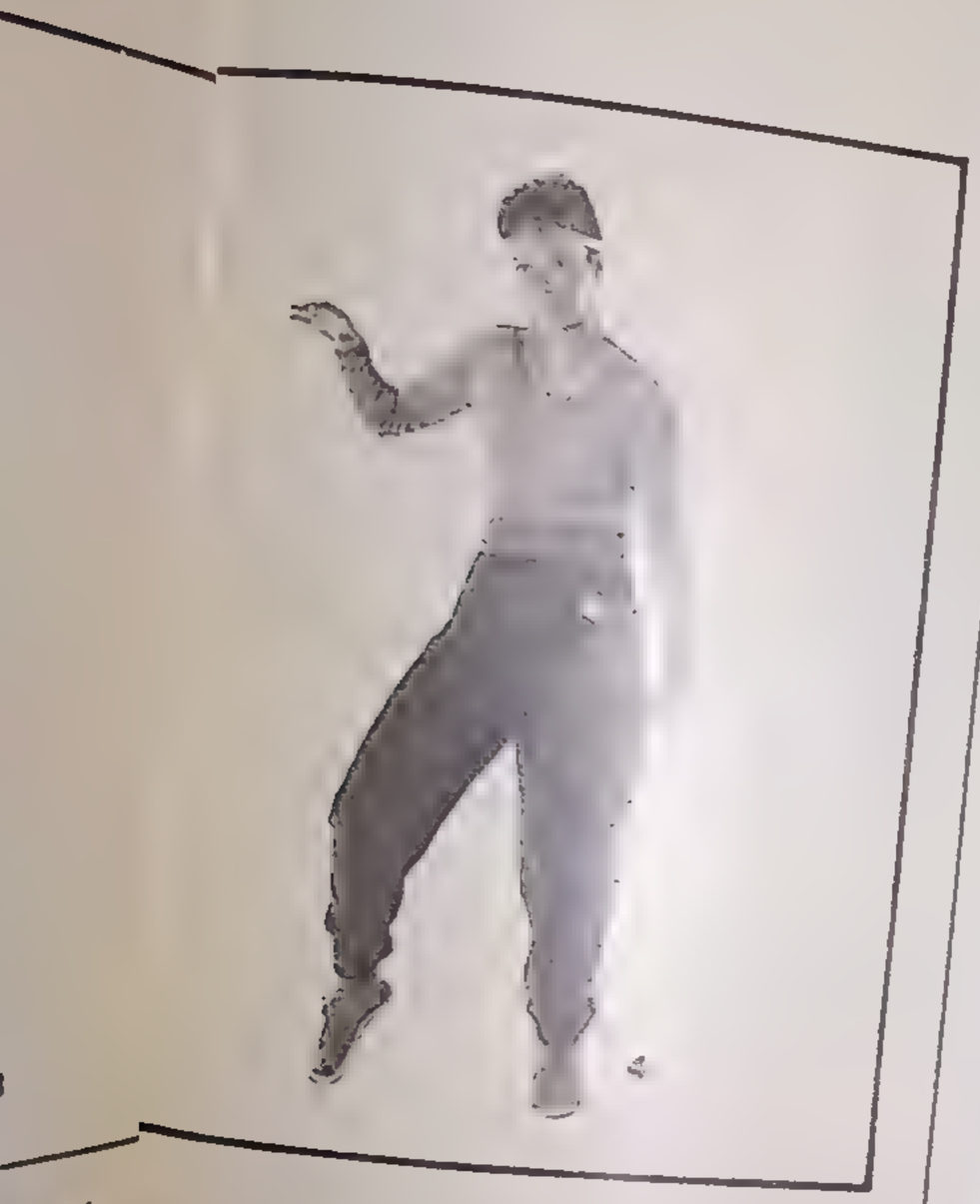
...е в момент вы-
...ное давление,
...специалистов,
...ажем органов
...кое изменение
...способствует
...нижней полой

...уа-То считал,

левое плечо и левую согнутую в локте руку ладонью вниз. Повторите повороты по 7 раз в каждую сторону.

Упражнение делает более подвижным поясничный отдел позвоночника, предупреждает развитие остеохондроза.

Для того чтобы гимнастика Уциньси действительно принесла вам пользу, ощутимый оздоровительный эффект, делайте ее ежедневно. «Игру пяти животных» вы можете использовать как самостоятельный комплекс, еще лучше, если эти упражнения вы будете выполнять перед комплексом Бадуаньцзинь (см. «Здоровье» №№ 2, 4, 6, 8 за этот год).



...ых

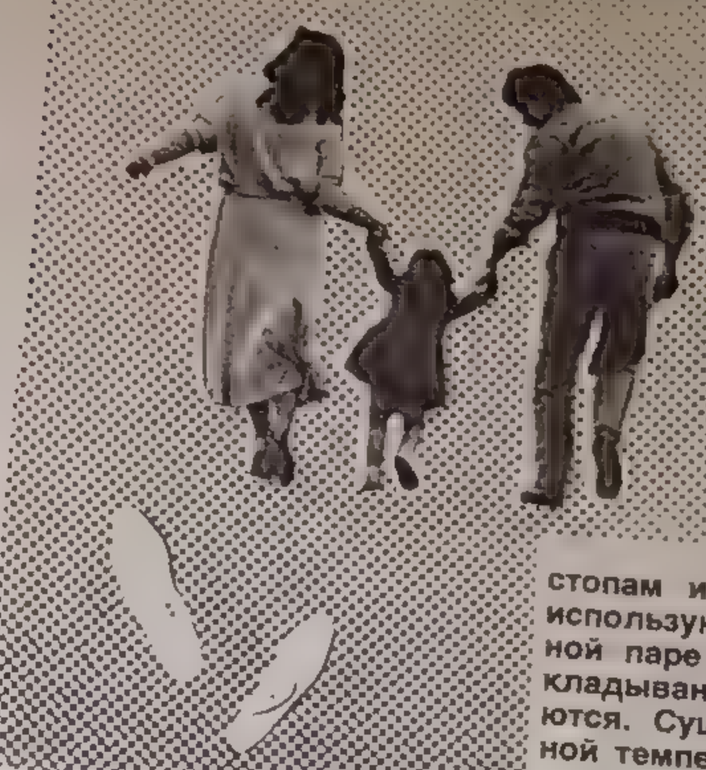
...мони-
...для

Было бы замечательно, если бы вы занимались Уциньси вместе с детьми или внуками. Для них древняя китайская гимнастика станет увлекательной, веселой игрой, которая сделает их крепкими, гибкими и незаметно приучит к занятиям физической культурой, несущим радость и здоровье. Попробуйте и вы увидите, с каким старанием будут ребятишки изображать из себя тигра или медведя, оленя или обезьяну, стремясь в движениях передать характер каждого животного, его повадку, настроение. Наверняка это получится у них более естественно и свободно, чем у вас. Так что вам можно будет поучиться у ваших малышей легкости и раскованности движений.

Следующие три упражнения Уциньси мы опубликуем в № 12 нашего журнала.

...ПЛОСКОСТОПИЯ

«ВАЛЕНТЕР» ПРОТИВ ПЛОСКОСТОПИЯ

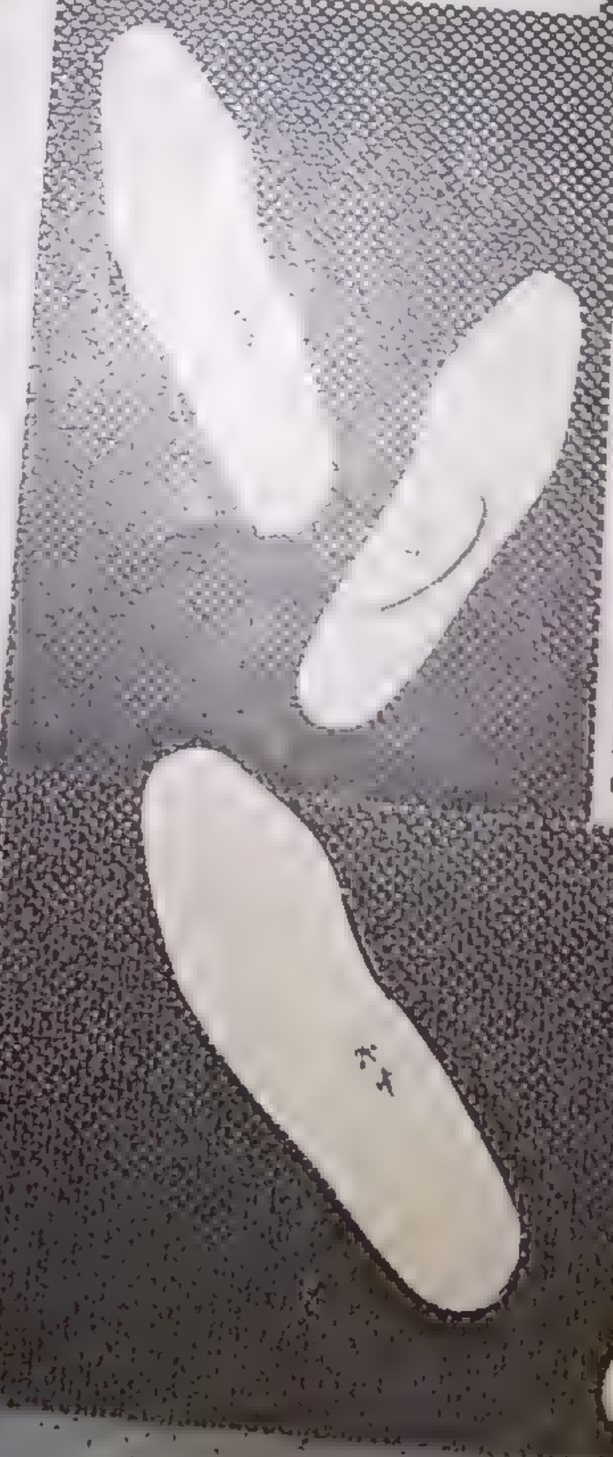


Ортопедические стельки в обычной обуви — действенная мера профилактики и лечения плоскостопия. И у детей, и у взрослых.

Если у вас утомляются ■ болят стопы — вам не обойтись без стелек из мягкого и легкого материала, которые выпускает ленинградский кооператив «Валентер».

Вложите стельки ортопедическим элементом вниз в стандартную обувь (если вы носите босоножки, подклейте стельку в области пятки) — и гуляйте с комфортом: стелька сформуется по вашим стопам и туфлям. Потому используют стельки в одной паре обуви, без перекладывания. Они легко моются. Сушите при комнатной температуре.

«Валентер» рассылает ортопедические стельки как индивидуальным заказчикам, так и организациям, предприятиям.



ПЕРЕВЕДИТЕ деньги на счет № 57200461692 в ОПЕРУ-1 ЛОУ ЖСБ в Ленинграде МФО 161013 из расчета 2 рубля за одну пару стелек и 50 копеек за пересылку.

ОТПРАВЬТЕ квитанцию о переводе денег (или копию платежного поручения) почтой по адресу: 195272, Ленинград, а/я 148 «Валентер».

ВЛОЖИТЕ в этот же конверт письмо, в котором укажите фамилию (или название организации), адрес, количество пар стелек и размер обуви.

Стельки «Валентер» высылает в месячный срок после получения письма с квитанцией об оплате.

РЕЦЕПТЫ ДРЕВНЕЙ РУСИ

НОВАЯ РУБРИКА

МОРКОВЬ ПОСЕВНАЯ

А почему бы нам не ввести такую рубрику? Заглянув в «травники», мы утвердились в своем мнении. Самые прозаические, те, что круглый год на нашем столе обощи и растения, поданы здесь в совершенно неожиданном ракурсе. Вот, в частности, морковь. Что мы о ней знаем?

По содержанию каротина она уступает лишь сладкому перцу. Каротин под воздействием фермента печени (в присутствии жира) превращается в витамин А, который способствует нормальному обмену веществ, росту, физическому и умственному развитию организма, повышает сопротивляемость инфекциям, улучшает зрение. Чтобы удовлетворить суточную потребность человека в витамине А, достаточно съесть 18—20 граммов моркови.

Морковь и сок из нее назначают больным с сопутствующим гипо- или авитаминозом. В официальной медицине применяют препарат из семян моркови даукарин в качестве спазмолитического средства при хронической коронарной недостаточности, атеросклерозе и стенокардии.

На Руси рекомендовали морковь при кашле, туберкулезе, геморрое, при затрудненном мочеотделении.

Сгущенный сок применяли при кровавом поносе у детей и против глистов (аскарид): утром и вечером, а порой и чаще давали младенцам по столовой ложке сока.

Семя моркови также обладает противоглистным действием. Использовали его в качестве ветрогонного средства и для успокоения колик в кишечнике.

Морковным отваром и соком, смешанным с медом, полоскали рот при воспалениях слизистой оболочки, десен.

Народные целители при вздутии живота назначали 3 раза в день по 1 грамму сухого порошка из семян моркови или по стакану горячего настоя 3 раза в день (столовую ложку семян залить стаканом кипятка и настаивать ночь).

Тертую или мелко измельченную морковь можно залить водой и размешать до получения «размазни». Такую кашицу в виде холодных примочек рекомендовали в старину прикладывать утром и вечером к пораженной золотухой и цингой коже, к язвам на коже. В результате притуплялась боль, останавливалось отделение «смрадной» сукровицы, края язв смягчались, наблюдалось даже их заживление.

Морковь издавна считалась эликсиром здоровья и красоты. В одном из руководств по врачебной косметике говорится: если вы регулярно станете пить утром, перед обедом и вечером стаканчик свежеприготовленного морковного сока, у вас будет здоровый, цветущий вид. Можно добавить еще, что под воздействием этого простого средства исчезает усталость, человек чувствует себя помолодевшим и полным сил.

Особенно рекомендуется морковный сок тем, у кого сухая вялая кожа, и не только внутрь, но и наружно, для питательных масок. Морковный сок, к которому добавляют несколько капель лимонного сока, применяют для отбеливания кожи лица и против веснушек. А если регулярно втирать морковный сок в смеси с лимонным в кожу головы, волосы растут лучше и приобретают красивый блеск.

А. М. РАБИНОВИЧ,
профессор

СВЕТ МОЙ ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ...

Лебединая шея

Не зря говорят, что шея «выдает» возраст женщины, как бы прекрасно ни была она одета, подкрашена и подтянута. Кожа шеи старится быстро. И даже к 30 годам может стать отвислой, дряблой с поперечными морщинами. Причин тут много: и болезни, и образ жизни.

При заболеваниях печени и органов желудочно-кишечного тракта на шее появляются пятна желтоватого цвета или с красным оттенком, напоминающие сетку. Подобное возможно и после солнечных ожогов. Морщины на шее могут быть и у тех, кто спит на высокой подушке либо же при чтении и письме «водит» носом по столу. Обратите внимание на то, как вы ходите. Двигайтесь свободно, с высоко поднятой головой.

Как всегда, при уходе за кожей самое главное — чистота. Ежедневно очищайте шею, используя самое легкое и нейтральное мыло — крем для бритья. Если крема под рукой нет, приготовьте отвары из трав: ромашки, липового цвета, мяты, березовых почек, шалфея. Аккуратно, смочив ватный тампон, протрите одним из этих отваров шею. Можно приготовить и лосьон. Вот несколько рецептов.

1-й рецепт. Желток одного яйца смешайте с 100 граммами сметаны, добавьте четверть столовой ложки водки и сок половины лимона или апельсина.

2-й рецепт. Яичный желток смешайте с соком одного лимона или апельсина, добавьте столовую ложку водки и половину стакана сливок.

3-й рецепт. Натрите на терке свежий огурец. В полученную кашицу (приняв ее за 4/5 части) добавьте 1/5 часть водки. Настояв 10 дней, процедите.

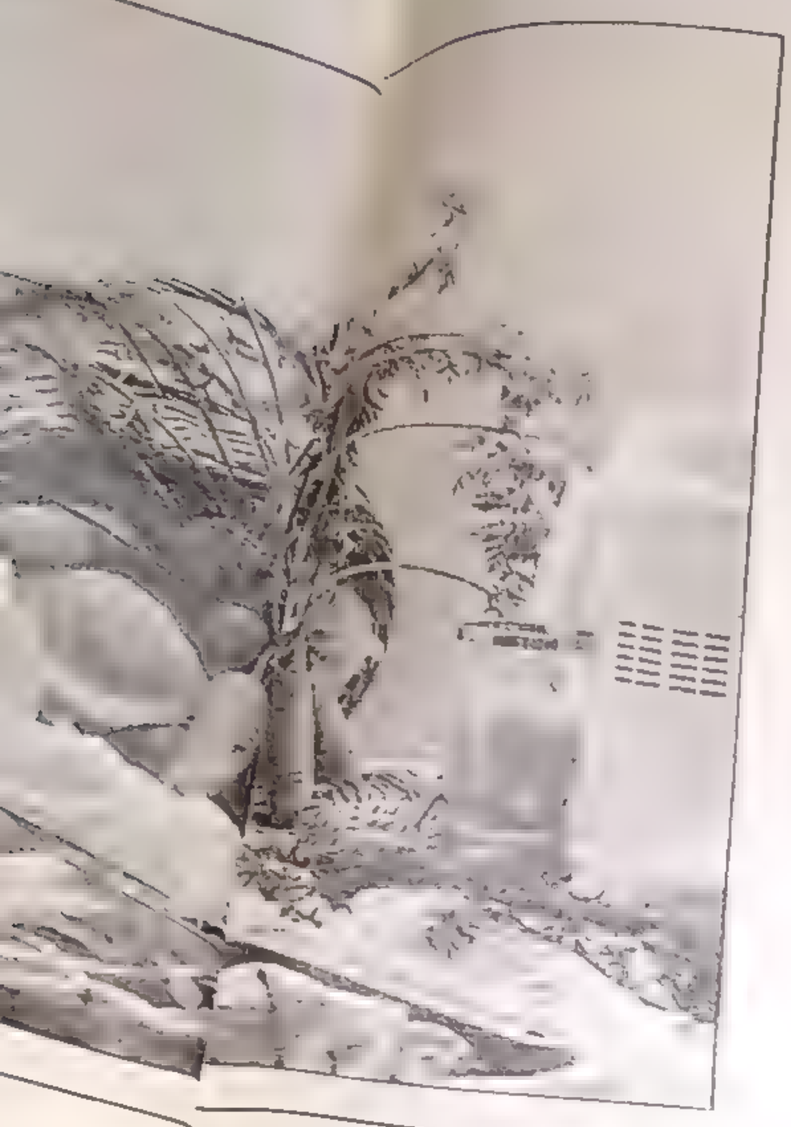
Вы заметили, конечно, что количества лосьонов, приготовленных по приведенным выше рецептам, хватит не на одно очищение кожи шеи. Не беспокойтесь, они не пропадут и не потеряют свои свойства, если их хранить в холодильнике и использовать ежедневно.

После того как вы очистили шею движениями снизу вверх, необходимо нанести жирный крем.

Его с успехом могут заменить теплое растительное масло, вытопленный из труб-

НОВАЯ РУБРИКА

ДЛЯ ВАС, ХОЗЯЙКИ



КАПУСТА НА ВСЕ ВКУСЫ

На дворе осень. И, думается, нам вновь небезынтересно заглянуть в книгу И. И. Литвиной «Кулинария здоровья: принципы, а не рецепты», которая готовится к выпуску в издательстве «Физкультура и спорт» в 1991—1992 годах. На этот раз гвоздь программы — белокочанная капуста.

Клетчатка ее способна «выскрести», удалить из кишечника все ненужные организму вещества, образующиеся в процессе пищеварения. При приготовлении салатов из белокочанной капусты остается в силе правило всячески подчеркивать, выделять ее естественный вкус, не заглушать его острыми приправами.

Капуста прекрасно сочетается с другими некрахмалистыми овощами, даже с таким «капризным», как помидор. Словом, вместе с капустой можно использовать все те овощи, которые найдутся в доме, но не более 4 видов. Максимум 5...

Перетирать нашинкованную капусту на доске, да еще с солью не следует, так как при этом теряется до 35% ценнейшего сока, содержащего, в частности, витамин С и многие минеральные соли и натуральные сахара.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ОВОЩАМИ. Нашинковать капусту, добавить натертые на крупной терке морковь и кислое яблоко, ломтики огурца, кольца лука. Заправка: растительное масло или сметана, различная зелень. Пропорции — на ваше усмотрение.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ С ЗЕЛЕНЬЮ. Нашинковать 3 горсти капусты, добавить немного нарубленных сельдерея, петрушки или укропа, тмин. Заправка: столовая ложка растительного масла, мелко нарубленный зеленый лук, 3 столовые ложки любого кислого сока или натертого кислого яблока, мед по вкусу.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ С ПОМИДОРАМИ. Мелко порубить примерно 2 горсти капусты, помидор среднего размера тонко нарезать и положить сверху. Заправка: столовая ложка растительного масла, столовая ложка кислого сока, чайная ложка толченых душистых трав (в том числе мяты перечной).

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ С МОРКОВЬЮ. Нашинковать тарелку капусты, натереть на крупной или мелкой терке 1—2 морковки, добавить в любом количестве зелень (петрушку, сельдерей и т. п.). Заправка: растительное масло с яблочным уксусом.

КАПУСТА ПО-КОРЕЙСКИ. 2 средних кочана капусты нашинковать, чуть-чуть перетереть на блюде или подносе, чтобы сохранился сок. 300 граммов моркови натереть на крупной терке, большую головку лука и небольшую головку чеснока мелко порезать, добавить немного красного перца. Перемешать, положить все овощи в эмалированную или керамическую посуду, сверху — груз. Оставить так на 2—3 дня. Если капуста нужна в тот же день, добавьте в нее немного уксуса, лучше яблочного.

САЛАТ «ВЕНИЧЕК», предложенный В. С. Михайловым. 2 кочерыжки, 1 небольшую свеклу и такую же редьку натереть на крупной терке, заправить сметаной. Название салата ассоциируеся со знаменитым «салатом-метелкой» (или «веником»), который Поль Брэгг рекомендует как первую еду после краткосрочного (24- и 36-часового) голодания, чтобы очистить, «выскрести» кишечник.

чатой кости костный мозг или нутряной свиной жир (смалец). А теперь сделайте легкие постукивания в области подбородка тыльной стороной кисти. Это предохраняет от появления двойного подбородка. Через 20—30 минут промокните излишки жира мягкой бумажной салфеткой.

В выходной день постарайтесь выкроить несколько минут для компресса. Небольшое (лучше махровое) полотенце намочите горячей (50—60°) водой, слегка отожмите и оберните им шею на 2 минуты. На столько же времени оберните шею полотенцем, смоченным холодной водой. При этом хорошо добавить в воду поваренную (а если есть — морскую) соль из расчета 2 чайные ложки на литр воды. Можно добавить — в той же пропорции — отвар трав или молоко. Закончите холодным компрессом. Попеременное действие холодной и горячей воды оживляют и омолаживают кожу шеи. И сразу же смажьте кожу любым питательным кремом.

Многие женщины не отказывают себе в удовольствии побаловать семью и гостей пирогами. Пирожки и кулебяки — гордость каждой хозяйки. Однако по опыту знаю, что в таких случаях все внимание столу, а не себе. Выделите кусочек дрожжевого теста и для косметических целей. Раскатайте его в [illegible]ой в шею. Оберните ее тестом на 15—20 минут. Затем снимите, а кожу протрите ваткой, смоченной разбавленным (1:2) лимонным соком.

Полезны для шеи масляные компрессы. Персиковое, оливковое или любое другое растительное масло нагрейте до 40—45°, пропитайте им тонкий слой ваты или марли, сложенной в несколько слоев, и наложите от подбородка до ключицы на 20 минут. Сверху желательно положить полиэтилен и зафиксировать бинтом или косынкой.

После компресса не забудьте о так называемом похлестывании полотенцем подбородка. Сверните полотенце (небольшое, лучше детское махровое) полосой, намочите центр его в соленой воде (чайная ложка соли на стакан) и, взяв его под подбородком за концы, сильно, решительными движениями разведите руки в стороны. Делайте так от 3 до 5 минут. Хорошо бы ежедневно, даже когда нет времени на компресс. Очень скоро вы ощутите, что кожа шеи стала более упругой.

А как быть, если кожа шеи темнее лица? Прежде чем наносить смягчающий крем, протрите ее лимонным или огуречным соком. Если же сильно выделяются пигментные пятна, смочите сложенную в несколько слоев марлевую салфетку 3%-ным раствором перекиси водорода и наложите на участки с пятнами минут на пять. А затем обязательно смажьте питательным кремом или растительным маслом. Такие процедуры повторяйте не реже 2—3 раз в неделю.

А вот рецепт компресса на скорую руку, правда, воспользоваться им можно только в летний сезон. Нарежьте огурцы очень тоненькими кружочками, плотно облепите ими шею и закрепите бинтом или косынкой. Через 20—30 минут все снимите, а кожу смажьте кремом.

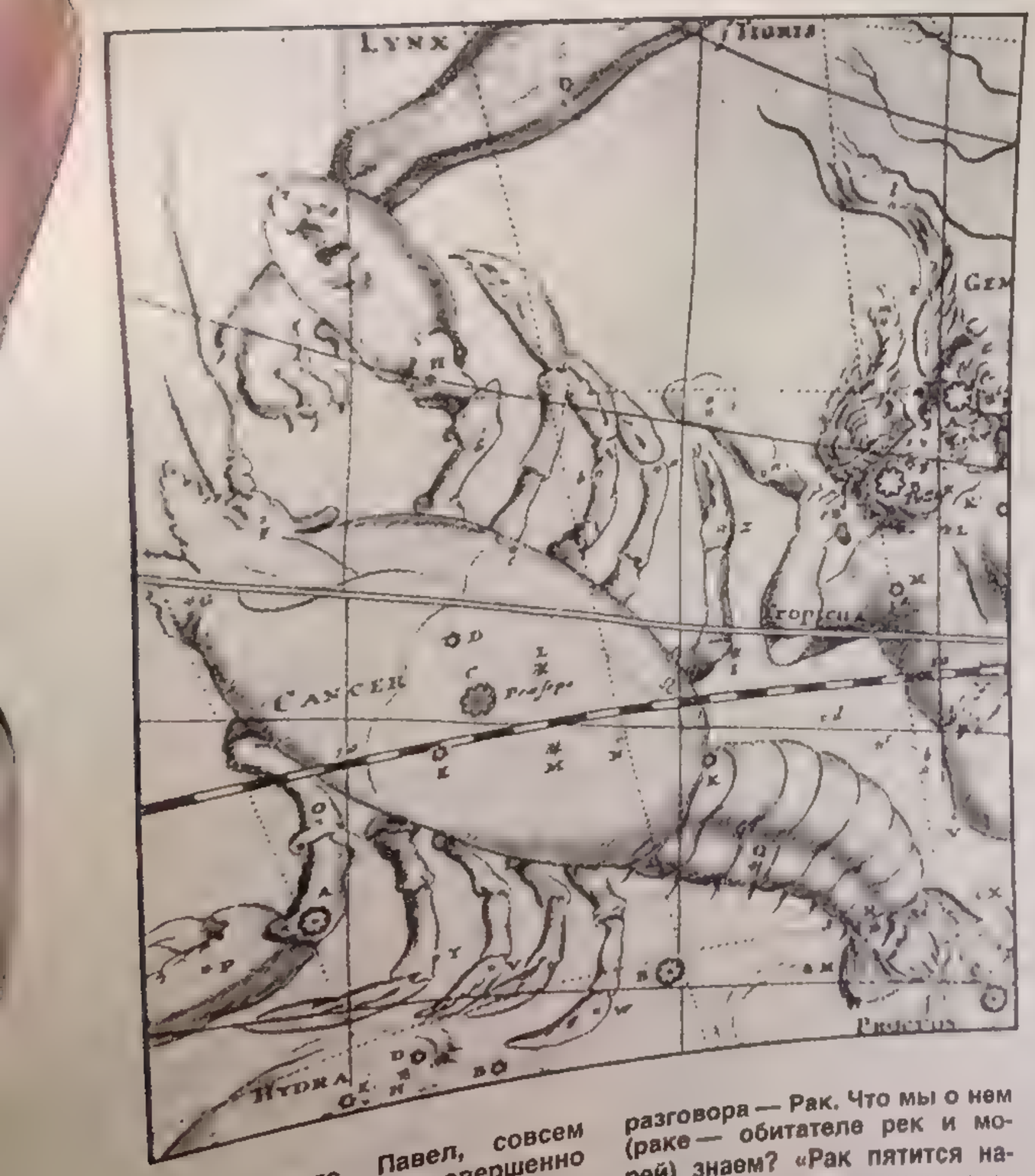
У вас в меню картофельное пюре? Не забудьте про шею. Добавьте в небольшое количество пюре столовую ложку растительного масла или взбитое яйцо, хорошо размешайте и нанесите на шею горячим, сверху положите кусочек хлопчатобумажной ткани. И, если есть время, полежите. Через 20 минут вымойте шею теплой водой.

Мы познакомили вас лишь с некоторыми «хитростями», которые помогут сохранить моложавый вид и подчеркнуть достоинства, данные природой. На это, поверьте, требуется не так уж много времени. Чуть-чуть силы воли и настойчивости, надеюсь, вам не занимать?

М. Ю. ПЕРМЯКОВА,
врач косметологической лечебницы
«Институт красоты»

Беседы с П. ГЛОБА

«РАК ПЯТИТСЯ НАЗАД...»



Знаете, Павел, совсем недавно я, совершенно не задумываясь, просто фиксировала: родился человек в начале июня — Телец, в начале июня — Близнец. Теперь же не могу избавиться от аналогий. Если Близнец, как ему на роду написано, ищет свою половинку, Телец — это нечто большое и надежное, то предмет нашего сегодняшнего разговора — Рак. Что мы о нем (раке — обитателе рек и морей) знаем? «Рак пятится назад...» Еще бывает рак-отшельник... Неужели и человек, появившийся на свет под знаком зодиака с таким названием, хотя бы в какой-то мере обладает сходными чертами?

— Увы, я сам Рак. Потому-то, наверное, с особым пристрастием отношусь ко всем, кто родился в период с 22 июня по 23 июля. Специфика знака, несомненно, накладывает на характер человека свои особенности.

— В чем же это выражается?

— Прежде всего Раки мнительны. Настолько, что склонны к преувеличениям дурных вестей и поступков. В своих деяниях они ориентируются на прошлое, любят покопаться в душе, возвращаясь неоднократно к каким-либо даже незначительным обидам. А главное — испытывают глубокую ностальгию по отчему дому, родине...

— Но ведь все мы «родом из детства»?

— И все же, смею заверить, такой зависимости от воспитания под родительским кровом, такой через всю жизнь проносимой внутренней привязанности к отцу и матери, пожалуй, не наделяет человека ни один другой знак зодиака. Девочки-Раки, как правило, ориентируются на пример отца, мальчики, напротив,— матери. А есть еще Раки-отшельники. Такими люди становятся с возрастом, когда, формируясь как личность, вдруг обнаруживают, что родители, заботливые и внимательные в быту (для ребенка можно ли желать более!), духовно далеки от него, живут другими идеалами [illegible] родительского авторитета [illegible] водит к замкнутости, у [illegible] Рака начинает нарастать [illegible] цирь». Внешне вроде [illegible] никакого нет. Отец и мать [illegible] него, с точки зрения окружающих, святое. Но... в свою «скорлупу» такой отшельник уже никого не допускает. Душа его закрыта даже для столь близких до недавнего времени людей.

— Но ведь появление «рачьего домика» не может не сказаться на психике?

— Конечно. Тем более что правящая планета Рака — Луна. Самая изменчивая из всех планет, управляющая эмоциями. Человек, родившийся под знаком Рака, настроен на лунные ритмы. А ритмы эти связаны с периодом синодического оборота Луны — от новолуния до новолуния. И фазы у Луны меняются постоянно, что тоже сказывается на психике. Человек настраивается на удовлетворение внутренних капризов, реагирует повышенно на изменения погоды и внешней среды.

— Насколько я помню, и в Близнецах Луна обусловливает повышенную реакцию на окружающую среду?

— Совершенно верно. Мы говорили об этом в прошлой беседе, Близнецы реагируют на видимые факторы — дождь, ветер. У Рака же геофизическая чувствительность. Говорят, он чуток, как барометр. Рак (а это знак воды) реагирует на невидимые изменения, воспринимает любые перепады давления, магнитные бури, даже незначительные сейсмические колебания. Есть термин: Луна в Раке — в собственной обители. Именно поэтому вывести человека-Рака из депрессивного состояния, если оно развилось, чрезвычайно трудно. Особенно если личность уже сформировалась. Скорректировать можно, но изменить... Потому-то детство для Рака как прочный фундамент всей жизни.

— Теперь я смотрю на вас совсем другими глазами. И, не скрываю, с большим сочувствием. При повышенной эмоциональности (родиться под [illegible] воды, управляемым [illegible] — это что-то да значит!), [illegible]ой зависимости от внешн[illegible] факторов, насколько же [illegible]дно вам — Ракам — адаптироваться в столь непростой [illegible]альной жизни! А с точки зрения астроанатомии что для Рака наиболее уязвимо?

— Грудная клетка, нижняя доля легких, плевра, желудок. Кроме диафрагмы, которая относится к сфере влияния следующего знака зодиака — Льва. Органы тела, которые «курирует» Рак, осуществляют кровеочищение, что, в свою очередь, тоже ставит человека в зависимость от внешней среды. Любые ее изменения требуют дополнительных сил, энергии на адаптацию. Исходя их этого Ракам не рекомендуется, если, конечно, для этого нет веских причин, менять климатическую зону.

— Если я правильно поняла, в силу предрасположенности к стрессам и соматические

внутренних
повышенно
и внешней

я помню,
обусловли-
реакцию на

но. Мы го-
шлой бесе-
т на види-
ь, ветер.
ская чув-
он чу-
к (а это
невиди-
инимает
ия, маг-
читель-
ебания.
Раке —
Именно
а-Рака
ояния,
ычай-
лич-
лась.
из-
для
иент

вас
не
ув-
но-
од
м
),

болезни Раков развиваются на нервной почве?

— По большей части так. Язва, гастрит... Если же говорить о легких, то это чаще эмфизема. Кстати, курить Ракам не менее опасно, чем Близнецам.

— Между Близнецами и Раками так много общего... Наверное, человек, родившийся на стыке правления этих знаков зодиака, не дает такого «всплеска» трудносовместимых черт, как, например, у марсианцев и венерианцев? И сразу вопрос, который задают многие читатели: как определить «стык»?

— Логичнее начать с конца вопроса. Астрологи рассматривают границу двух знаков зодиака не как устойчивую систему, а как аморфную. «Стык» может слегка смещаться. Растяжение его по времени зависит от расположения координат Солнца относительно Земли, и различные годы и определяется только по таблицам. Но, несмотря на все несовершенство наших календарей, берусь утверждать, что всегда на границе двух знаков зодиака родятся люди «мутанты» (конечно, в астрологическом смысле). Для этого периода июня как раз в силу некой схожести Близнецов и Раков в эмоциональном плане вероятно появление на свет нервозных, беспокойных, переменчивых, с очень неустойчивой и лабильной психикой людей.

— Знаете, Павел, я вдруг подумала, родители не должны считать такие дни рождения роковыми: в этом есть свои и преимущества, и недостатки. Ведь подобные люди обычно наделены потрясающей интуицией, которая в жизни многое определяет. Но вот что касается ранимости... Легкоранимый человек [illegible] для всякой должности годится. Значит, при выборе профессии это надо предусмотреть. Кстати, Рак любит главенствовать?

— Только в семье, в узком, близком по духу кругу. В больших коллективах Рак чувствует себя двояко. Он тяжело переживает, когда его не замечают, а мнение игнорируют. Но и начальственное положение для Рака чаще всего болезненно. Из-за своей внутренней переменчивости, беспокойства, способности наглухо запираться в раковине своего «я» он не всегда умеет быть контактным. Сам Рак этого не ощущает, а окружающие (люди-то все разные!) порой не способны правильно воспринять нюансы его настроений.

— И все-таки, Павел, Рак мне симпатичен. Мы должны ему помочь и — поможем своим разговором. Ведь если у меня, допустим, растет дочка или сын, родившиеся под знаком Рака, разве теперь я пущу его воспитание на самотек. Уж тут я всю душу наизнанку выверну, а отыщу струны, созвучные детской душе, которые не позволят обрезоваться «рачьему панцирю». Ведь теперь я знаю (спасибо вам, Павел, за это познание!), что наше духовное общение будет путеводной нитью моего сегодня еще юного потомка до глубокой старости.

Ну а взрослые Раки? Это люди глубокие, с тонкой психикой, не обделенные умом и интуицией. Возможно, кто-то из них другими глазами сумеет взглянуть на свою жизнь, возьмет себе ношу по силам, обретя внутреннее умиротворение и дома, и на работе.

— Отдаю должное, вы совершенно верно схватили суть и цель нашего разговора. Хочу лишь подчеркнуть: нельзя все воспринимать однозначно. Пока мы рассматриваем только одну из сторон, которая накладывает свой отпечаток на многогранный медицинский гороскоп человека. Правящая планета может сильно воздействовать на характер и слабо на судьбу, но возможно и обратное. Непременно примерьте полученные знания к себе, сделайте выводы, что-то подкорректируйте в жизни, но не спешите «выносить приговор». Наше путешествие в медицинскую астрологию длительное. Каждая беседа будет добавлять буквально по толике астрологической информации, столь необходимой для познания себя и своих близких.

М. АЛЕКСЕЙКИНА

ДОМАШНИЙ ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ

Занятия ведет
старшая медицинская сестра
московской городской
клинической больницы № 15
Т. В. ЩЕЛОКОВА

ИНГАЛЯЦИЯ

Вдыхание насыщенного различными полезными веществами воздуха на берегу моря, в горах или в хвойном лесу не что иное, как ингаляция, только естественная. А можно проводить искусственную ингаляцию дома.

Рекомендуется эта процедура для лечения заболеваний носоглотки, трахеи, бронхов и легких, таких, как, например, ларингит, трахеит, фарингит или бронхит.

Обычно дома делают паровые ингаляции с добавлением назначенных врачом лекарств. В кастрюлю или чайник с кипящими 4—5 стаканами воды добавляют 5—10 капель настойки йода, или 5 капель нашатырного спирта, или 1—2 чайные ложки истолченных сухих листьев эвкалипта, или кусочек брикета хвойного экстракта, или 10—15 капель ментолового или камфорного спирта, или чайную ложку ментолового, тимолового масла. Можно опустить в кастрюлю или чайник сок чеснока или лука (примерно чайную ложку), отвар ромашки из расчета 2—3 столовые ложки на 3 литра воды. Лук или чеснок натрите на мелкой терке и отожмите через три слоя марли. Иногда врач советует дышать паром, который образуется над только что сварившимся картофелем (в кожуре).

Не проявляйте ненужной самодеятельности! О том, какое средство использовать для ингаляции, вам должен сказать врач. Иначе можно себе навредить: например, усилить сухость в горле или вызвать раздражение и без того воспаленной слизистой оболочки носоглотки.

Теперь о том, как проводить ингаляцию. Вы можете свернуть из плотной бумаги воронку, ее широким концом накрыть кастрюлю или чайник, а через узкий просвет вдыхать пар. Многие предпочитают дышать паром над кастрюлей, накрыв голову полотенцем. Это тоже не возбраняется, только будьте осторожны, чтобы не опрокинуть на себя случайно кастрюлю с горячей водой. И учтите, что страдающим гипертонической болезнью, при повышенном артериальном давлении такой способ противопоказан.

Ребенку ингаляцию удобней делать из чайника или кофейника. Заполните его водой на одну треть. На носик наденьте соску с отрезанным концом или резиновую трубочку, через которую ребенок будет дышать. Проводить ингаляцию детям рекомендуется с 2—3-летнего возраста и обязательно под присмотром взрослого.

Продолжительность любой ингаляции 5—10—15 минут, для детей — до 5 минут. Делают ее 1—2 раза в день.

Ингаляцию начинайте через 5 минут, а для ребенка через 10 минут после того, как вода вскипела. Категорически запрещается дышать над кипящей водой!

Фото Юрия КОЛЕСНИКОВА (г. Калинин). «Дедушкин дом».

Фото Б. БОРИСОВА (Москва). «Поехали...».

ших учителей и ученики хорошие. Не случайно стала молодой еще врач, аспирантка Наталья Сергеевна, другом и духовником своих в общем-то не совсем обычных пациентов. Это она следит за каждым мигом их жизни в дни ожидания, провожает в операционную, переживает за них все эти пять-шесть нелегких для всех, чаще ночных часов, с ее глазами встречается очнувшийся после наркоза... Дай Бог всем нам, если судьба уготовит лечь на больничную койку, таких вот докторов!

Но, скажу честно, меньше всего мне хотелось бы сводить разговор пусть и к самым заслуженным комплиментам в адрес еще одного медицинского учреждения, освоившего пересадку сердца. Даже прочитав только вышеизложенное, внимательный читатель не может не задаться вопросами. Почему так мало делается этих операций? Почему так долго их ждут? Готово ли общество да и сами врачи к решению возникающих в связи с пересадками проблем? Как людям с пересаженными органами живется дома? Кто обеспечит их и дальше пожизненно необходимыми лекарствами? Две магнитофонные кассеты вместили в себя ответы на эти и множество других вопросов. Постараюсь кратко изложить оценки ситуации и конкретные предложения тех, кто сегодня имеет на это полное право,— профессора Б. А. КОНСТАНТИНОВА и доктора медицинских наук С. Л. ДЗЕМЕШКЕВИЧА.

— С появлением в начале 80-х годов циклоспорина, подавляющего иммунную систему, а значит, предотвращающего отторжение пересаженного органа, массовые операции такого рода стали в мире реальностью. Но не у нас. Помешал консерватизм. И как ни печально, не только всего общества, но и медицинских кругов. Консерватизм этот и сегодня процветает. Казалось бы, кто должен стать нашим союзником прежде всего? Анестезиологи и реаниматологи — те, кто героически сражается за спасение попавших в катастрофы, самоубийц, кто участвует в нейрохирургических операциях. Увы, не всегда эти битвы кончаются победой. А погибшие молодые люди — это донорский резерв. Но мы никак не можем договориться например, с НИИ скорой медицинской помощи имени Склифосовского. «Лист ожидания» на пересадку, скажем, почки — огромный. Половину из 1100 пересаженных в центре почек мы забирали в других городах.

Но и общество, население наше не подготовлено к новым реалиям жизни. В мире уже тысячи оперированных, полноценно живущих пациентов. И все еще бытует страх, а не угробят ли ради пересадки кому-то сердца или печени еще живого человека? Люди должны знать, что такие операции, хотя и дороги для общества, как у нас принято говорить, безвредны для донора. Констатацией мозговой смерти занимаются — и у нас тоже — независимые эксперты. К слову, прямая линия на энцефалограмме с момента фиксации мозговой смерти должна идти еще 12 часов. Только потом можно брать органы для пересадки.

В США у многих на водительских правах наклеена специальная марочка — знак того, что человек в случае его внезапной смерти готов стать донором любого органа. В католической Испании на стенах зданий многих городов можно прочитать призывы церкви: «Оставьте свои органы на земле, Богу нужна душа». Во всех странах создано множество общественных фондов, активно сотрудничающих с церковью, занимающихся сбором средств, пропагандой знаний, попечением больных тем или иным недугом: раком, астмой, гипертонической болезнью. Нам тоже нужно создать такой фонд, который бы опекал людей с пересаженными органами.

Не очень уютно живется им у нас. В местных поликлиниках порой открещиваются даже от тех, кому трансплантированы искусственные клапаны, хотя делается это с 1963 года, не знают, как лечить. А что говорить о более сложных случаях? Взять тот же сандимун (циклоспорин). Пока больной лечится у нас, он его получает, а дальше — по инструкции Минздрава СССР — больной должен получать его по месту жительства. Кто и как принимает такие решения?! Как в Орехово-Зуеве или Перми могут обеспечить пациента дорогостоящим валютным препаратом, который выпускает одна фармацевтическая компания в мире?

Мы, конечно, обеспечим своих пациентов лекарством. Но чем больше мы делаем таких операций, тем становимся беднее. На них тратятся огромные ресурсы. Достаточно сказать, что на пересадку печени расходуется 17 литров плазмы. Сколько нужно ее копить для следующей! Операция на сердце стоит 125—150 тысяч долларов за рубежом. У нас — 80—100 тысяч рублей, из них 20 тысяч в инвалюте. Сделаем 10 операций в год — миллион долой. По экономическому эксперименту за самую сложную операцию на сердце мы получаем 7 тысяч рублей (нормативы разрабатывались до пересадки сердца). Весь наш заработок — 14 миллионов рублей. Так что коллектив вправе спросить за убыток. Конечно, наше профессиональное честолюбие, наш энтузиазм не позволят так ставить вопрос, но разве так должно быть?

ОЖИДАНИЯ

Директор Всесоюзного научного центра хирургии АМН СССР Борис Алексеевич Константинов и лечащий врач Наталия Сергеевна Перфильева со своими пациентами харьковчанином Александром Васильевичем Жидковым и куйбышевцем Евгением Ильичом Бочаровым.

Однако или пересматривать цены, или отказать целевое финансирование таких вот операций. Думается, что решению вопроса будет способствовать создание в стране страховой медицины.

Прогресс не остановить. Среди семи больших научных программ ученый совет центра на первое место поставил программу по развитию трансплантологии. Реконструктивная хирургия подошла к той границе, когда «латание» не спасает наиболее тяжелых больных. Все шире применяются искусственные детали органов и целые органы, пересаживаются органы донорские. В этом будущее хирургии.

Вот почему так важно как можно быстрее принять соответствующий закон. Надо отдать должное члену-корреспонденту АМН СССР В. И. Шумакову, он первым пробивал инструкции, акты через академию, Минздрав. Но такие документы не закон. Хотя и они пробивались у нас с огромным скрипом. Нужно взять в закон все лучшее, что найдено усилиями юристов, церкви, общественности многих стран. И учитывать, конечно, сегодняшнее состояние трансплантологии. Ведь уже и сейчас видно, что результаты наших операций по отдаленным последствиям превосходят очень многие виды вмешательств.

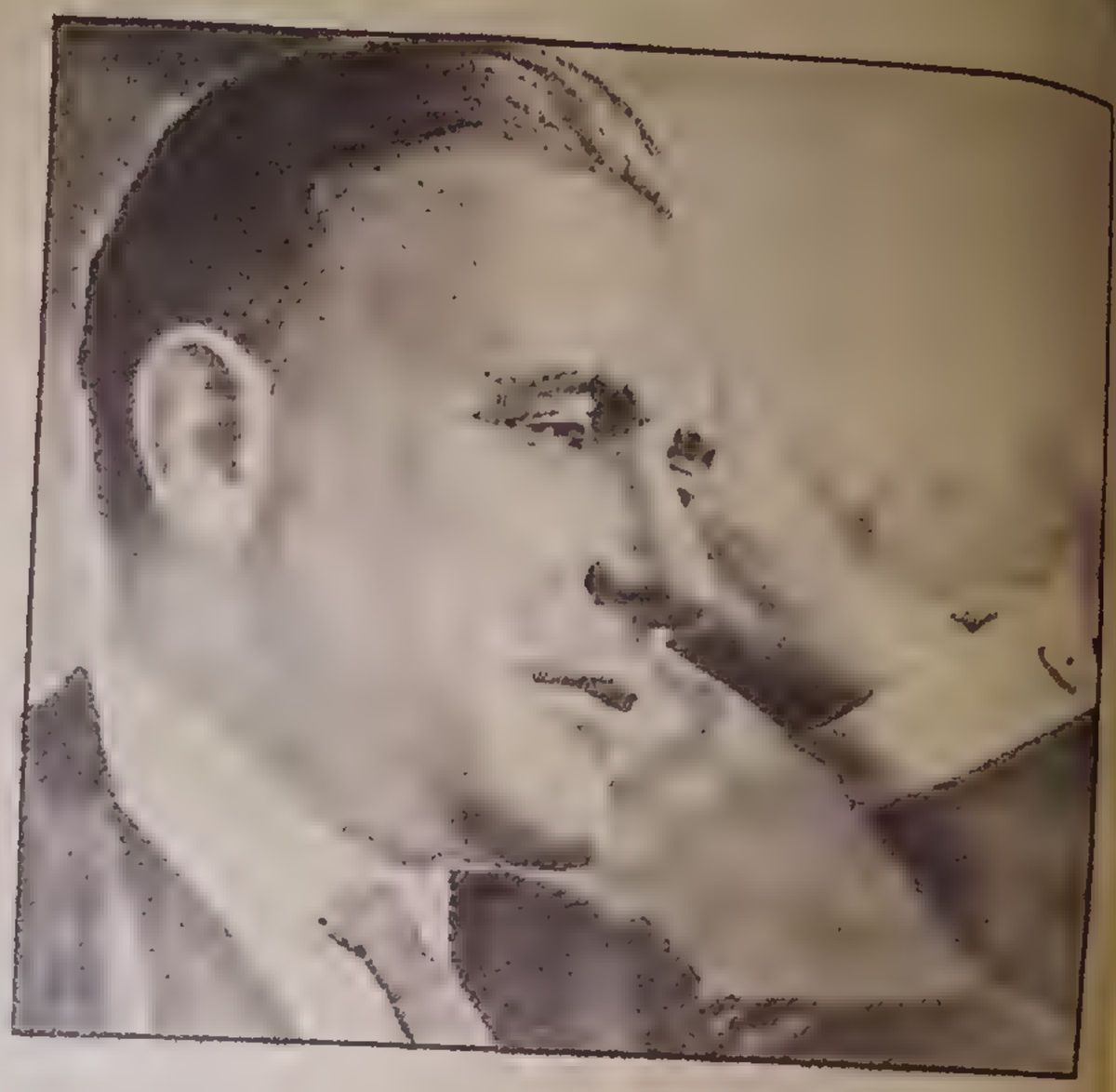
Должен, наконец, решиться вопрос об организации независимого СОЮЗТРАНСПЛАНТа. Подобные есть в западных странах. США. Там, например, в единую сеть увязаны 112 центров трансплантации всех штатов, их уровень одинаково высок. Если где-то что-то случилось, компьютер быстро, честно и объективно дает информацию, кому из ждущих операцию в любом центре подойдет тот или иной орган погибшего. Затем транспортировка и пересадка. Должны же мы когда-то начать работать на цивилизованном уровне.

Пока же у нас ничего, кроме профессионального честолюбия, нет. С одной стороны, это неплохо. Каждому человеку нужно проявить себя в настоящем деле. И как проявляют! Люди сутками возле больных. Единственная жалоба — нечем работать. С другой стороны, сколько же можно так вот?..

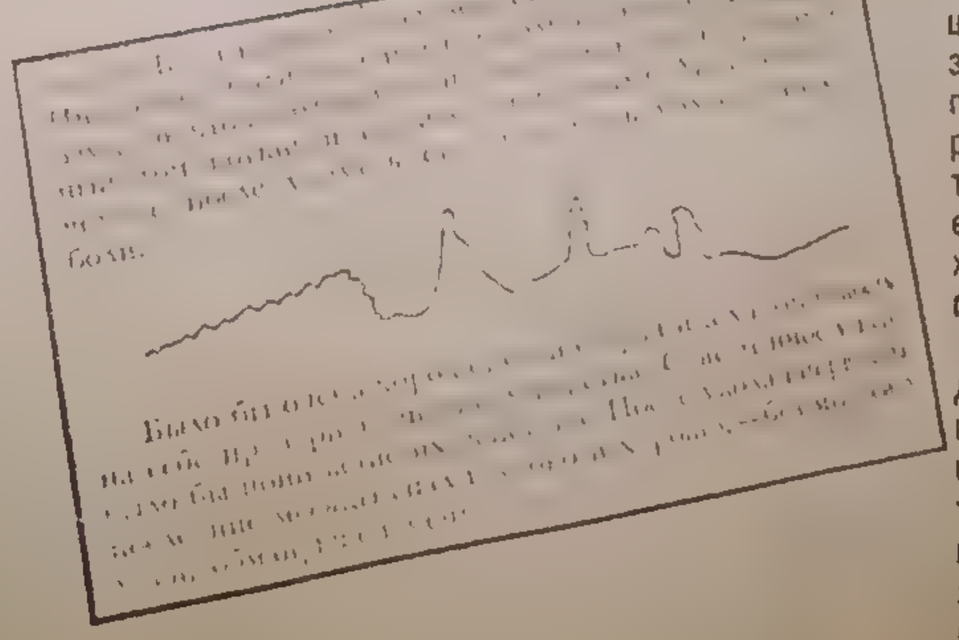
Боюсь, что какие-то проблемы в пересказе только обозначились, что-то прошло перечислением. Но скоро в ВНЦХ АМН СССР состоится большой и принципиальный обо всем этом разговор с общественностью. «Круглый стол», наверное, многое еще прояснит. Надеемся, расширить круг его участников поможет Центральное телевидение: ученые обратились с просьбой провести такую передачу.

Осенняя сессия Верховного Совета СССР должна слушать проект Закона о здоровье народа. Недавно в добром здравии выписалась из клиники НИИ трансплантологии и искусственных органов пациентка с пересаженной печенью. Прогресс очевиден. Это обнадеживает. Но по-прежнему стоит перед моими глазами «Лист ожидания»...

Неля МЕНЬШИКОВА



Медицинские истины Михаила Булгакова



Гемикрания, охватывающая болью половину головы; дифтерийный круп; стадии сифилиса; сыпнотифозный бред; морфинизм; навязчивые состояния и распад личности... Таковы штрихи своеобразной энциклопедии медицины, предстающей перед нами в романах и пьесах Булгакова, в рассказах «Стальное горло», «Крещение поворотом», «Звездная сыпь», «Полотенце с петухом»...

Литературное предназначение великого Мастера определилось рано. Но вполне закономерно, что Булгаков, получивший по окончании Киевского университета диплом лекаря с отличием, прошедший через будни земской больницы, через тревоги и испытания молодого врача, не раз обращался к впечатлениям своей первоначальной профессии. Волшебный свет булгаковских образов как бы оставляет в тени запечатленные в его творчестве реалии медицины. Но, внимательно читая Булгакова, начинаешь понимать, что ему принадлежат и незаурядные клинические предвосхищения.

«...Многие часы ночи, когда давно кончился жар в печке и начался жар в руке и голове, кто-то ввинчивал в темя нагретый жаркий гвоздь и разрушал мозг. «У меня жар,— сухо и беззвучно повторял Турбин и внушал себе: — Надо утром встать

и перебраться домой...». Гвоздь разрушал мозг и, в конце концов, разрушил мысль и о Елене, и о Николке, о доме и Петлюре. Все стало — все равно. Осталось одно — чтобы прекратилась боль».

Эти строки из «Белой гвардии», рисующие состояние доктора Турбина после ранения, по сути, одна из наиболее ярких характеристик «болевой жизни», тяжкого патофизиологического синдрома, впервые с научной достоверностью описанного А. П.Чеховым в рассказе «Именины».

Действительно, болевая доминанта извращает восприятие времени, изменяет все ощущения, скрывая за бредом серьезнейшее нарушение всех циклов жизнедеятельности. Быть может, в разделах клинических руководств о природе боли следовало бы, скажем, рядом с известной характеристикой картины шока, принадлежащей Н. И. Пирогову, приводить и слова М. А. Булгакова?

В эпизодах болезни Алексея Турбина писатель вводит и понятие, которое он определяет как «жизненные часы». «На сером лице Лариосика,— пишет он,— стрелки показывали в три часа дня высший подъем и силу — ровно двенадцать. Обе стрелки сошлись на полудне, слиплись и торчали вверх, как острие меча». Но вот Турбину становится хуже, у него повышается температура. «Виною траура, виною разнобоя на жизненных часах всех лиц, крепко привязанных к пыльному и старому турбинскому уюту, был тонкий ртутный столбик».

Подобные «часы» — отражение бесконечных оттенков и колебаний внутреннего состояния человека, повседневно стучат, разлаживаются и вновь выравнивают свой ход в нашем быту, мы просто вследствие душевной слепоты часто не замечаем, не видим их стрелок. А ведь к ним должны присматриваться и врач, и учитель, и психолог, да и вообще каждый человек в общении с другими людьми.

«...Туман. Жаркий, красноватый туман. Леса, леса... и тихо слезится из расщелины в зеленом камне вода. Такая чистая, перекрученная хрустальная струя. Только нужно доползти. А там напьешься — и снимет как рукой! Но мучительно ползти по хвое, она липкая и колючая. Глаза открыть — вовсе не хвоя, а простыня».

Этими необычными для медицины словами Булгаков рисует галлюцинаторный лихорадочный калейдоскоп, причудливые перевоплощения и столкновения образов, возникающие при высокой температуре. Сопоставим эти строки из «Записок на манжетах» с выдержкой из работы профессора Н. В. Краинского «О лихорадочном бреде».

«Психика больного,— указывает Н. В. Краинский,— живет своею особенною субъективною жизнью в виде мучительных грез, кошмаров, бреда и причудливых явлений, в которых своеобразно преломляются периодически врывающиеся туда внешние впечатления. Это состояние есть мучительное страдание, которое врач не только не должен игнорировать, но должен стремиться облегчить всеми силами своего знания. Больной редко повествует о своих видениях и бреде, а когда приходит в себя — волшебный мир злых снов бесследно исчезает».

Этот мир, не всегда открытый даже для медицины, с поразительной силой обрисовал Булгаков.

Разумеется, писатель не претендовал на какую-то особую научную значимость своего творчества и не для того писались эти строки. Но они подтверждают: знакомство с естественными науками, с научным методом так или иначе отражается в творчестве Булгакова.

Писатель смело вводил в литературу то, что считалось «грязной», низкой стороной жизни, но находил для этого необычные, изящные формы.

Главное, что высвечивает Булгаков в работе врача, можно, пожалуй, определить фразой: «Постарался убить страх...». Эти слова из «Звездной сыпи» достойны, как нам думается, включения в современную присягу врача, ибо слишком часто медики забывают о губительных свойствах «микроба отчаяния». Вслушаемся же, как это делал Булгаков как врач и отобразил как писатель:

«Затем настало самое трудное и мучительное. (Речь идет об обследовании молодой женщины, пришедшей в больницу с подозрением, что она заражена сифилисом.— *Ю. В.*). Нужно было успокоить ее. А как успокоить? Под гул голосов, нетерпеливо ждущих в приемной, мы долго шептались. Где-то в глубине моей души, еще не притупившейся к человеческому страданию, я разыскал теплые слова».

И еще одно подтверждение тому, какое значение придает М. Булгаков душевному состоянию пациента. Пройдем вместе с Турбиным мучительный путь к проблескам жизни после тяжелого ранения. Больной давно уже без сознания, он не видит и не понимает, что происходит вокруг него. И все же, прося доктора Бродовича оставаться около него, седой профессор говорит о крайней опасности, о возможном неблагоприятном исходе очень тихо, на ухо коллеге.

Это и есть булгаковское понимание истин деонтологии — не повреди неосторожным словом. Какая нестареющая заповедь!

В «медицинских» рассказах Булгакова прослеживается убежденность — врач должен бороться за человеческую жизнь до конца, до предела!

Как же вел доктор Булгаков эти битвы, много раз выигрывая их? «В жизни Мих. Булгаков был остро наблюдателен, стремителен, находчив и смел, он обладал выдающейся ламятью,— отмечала его сестра Н. А. Булгакова-Земская.— Эти качества определяют его и как врача. Диагнозы он ставил быстро, умел сразу охватить характерные черты заболевания, ошибался в диагнозах редко. Смелость помогала ему решаться на трудные операции. В «Рассказах» описаны подлинные случаи. Обморок фельдшера во время операции трахеотомии, которую производил М. Булгаков,— подлинное происшествие».

Вот этот эпизод, описанный в «Стальном горле»:

«Острый нож я вколол в горло — и обмер. Горло поднялось из раны, фельдшер, как мелькнуло у меня в голове, сошел с ума: он вдруг стал выдирать его вон... Я поднял глаза и понял, в чем дело: фельдшер, оказывается, стал падать в обморок от духоты и, не выпуская крючка, рвал дыхательное горло...»

В этом рассказе удивителен предшествующий диалог, который ведет врач с матерью, убеждая ее согласиться на операцию, и одновременно с самим собой — диалог между нерассуждающим чувством долга и столь естественной боязнью молодого, еще неопытного врача:

«Внутри себя я думал так: „Что я делаю? Ведь я же зарежу девочку". А говорил иное:

— Ну, скорей, скорей соглашайтесь! Соглашайтесь! Ведь у нее уже ногти синеют».

Операция закончилась благополучно, врач спас девочку. И это не только еще одна зафиксированная победа медицины. Рассказ заставляет нас подумать о большем: о том, насколько риск во имя спасения другого человека выше, оправданнее страха за себя, рассудочного расчета...

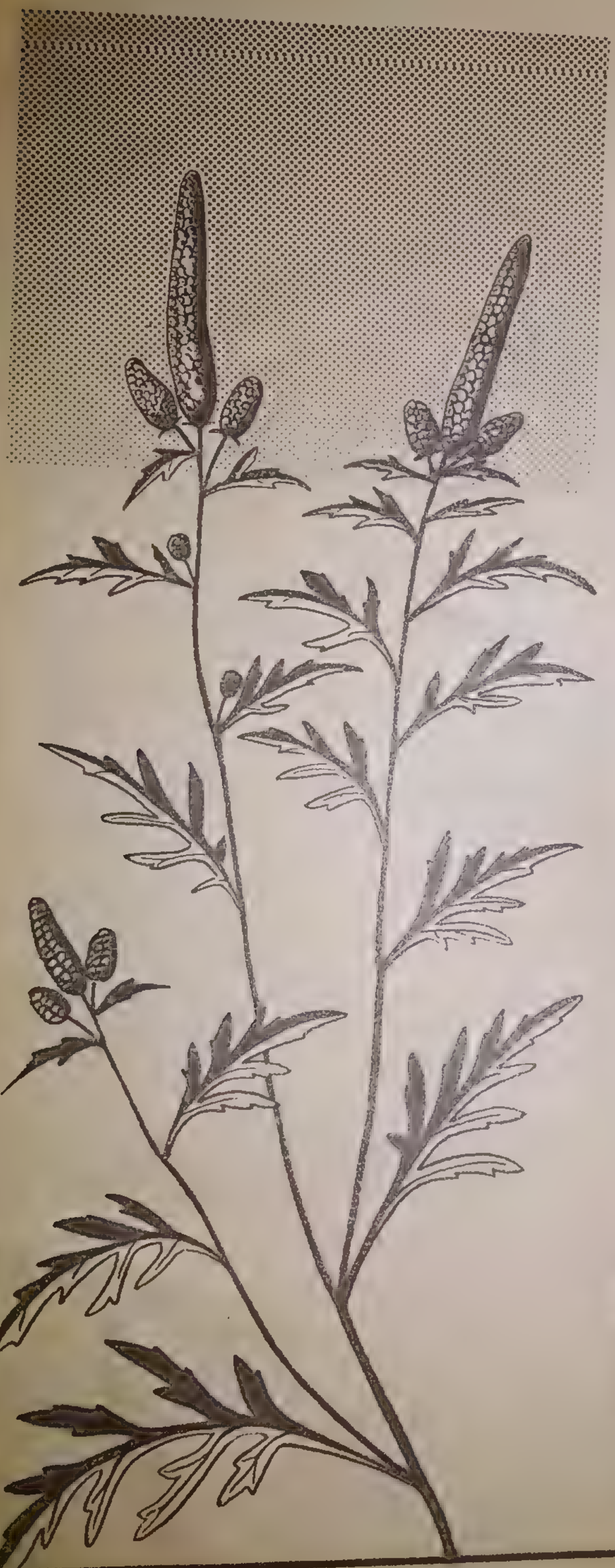
Очевидно, одним из первых в двадцатом столетии Булгаков показал грозную опасность наркомании и трагизм столкновения таких больных с медициной без милосердия.

«Нет, я, заболевший этой ужасной болезнью, предупреждаю врачей, чтобы они были жалостливее к своим пациентам»,— в этом призыве из дневника доктора Сергея Полякова смысл рассказа «Морфий». Быть может, убедительнее, чем любое научное исследование, его страницы побуждают взглянуть на больного наркоманией не с позиций обвинения и порицания, а с болью и состраданием. Дневник Полякова буквально вопиет о том, как трудно спасти такого больного, даже если он, наконец, сам желает этого. Ведь, пожалуй, именно вследствие равнодушия к больному, как к личности, до сих пор так низки результаты лечения наркомании.

Булгаков, возможно, мечтал о книге, посвященной медицине. Не случайно в дни его болезни Е. С. Булгакова записала под его диктовку: «Медицина, история ее? Заблуждения ее? История ее ошибок».

Конечно же, прежде всего Михаил Булгаков — сын своих дней, нерв своей трудной эпохи. Человеческая беззащитность в вихре событий гражданской войны, ненависть к насилию и лицемерию, опасности попрания интеллигенции, возможность губительных последствий научного авантюризма и невежества — вот пульсирующий круг его тем и тревог. Его книги, его моральные максимы несут дыхание великих истин. Они важны для мировой культуры. Для медицины. Для каждого из нас.

Юрий ВИЛЕНСКИЙ,
кандидат медицинских наук
Киев



«К вам опять обращаются работники Дома культуры города Арциза. После того как вы опубликовали наше письмо в «Здоровье» № 2 за этот год, мы получили озадачившее нас предложение из Прибалтики. Высылаем его вам. Помогите разобраться».

Напомним, речь идет об амброзии полыннолистной — злостном, вызывающем различные аллергические заболевания сорняке, бороться с которым (а попросту говоря, выдергивать руками) карантинная инспекция заставляла самих работников Дома культуры. Грозила штрафами лишь за то, что на территории данного учреждения трава растет.

Мы назвали материал «Кто чихает?!», уповая на то (и нисколько в том не сомневаясь), что, поняв, сколь коварно это растение, насколько усугубляет оно своими аллергенными свойствами и без того накаленную экологическую атмосферу, найдутся инициативные люди, пораскинут умом, изобретут нехитрые приспособления, исключат возможность массовых «чихов», а «красные волдыри» от ручной прополки перестанут быть повальным бедствием.

И что же мы вслед за жителями Арциза узнаем из так озадачившего их письма?

«...Вы жалуетесь на эту траву. Напрасно. Устойчивость (очевидно, ее неистребимость.— *Н. С.*) амброзии полыннолистной придают вещества, губительно действующие на многие коварные и страшные болезни. Пришлите, пожалуйста, нам в конверте семена и саму чудесную траву. Как можно больше! Будем вам благодарны».

НЕТ. ЭТО НЕ ШУТКА!

Далее следуют адрес, фамилия. Все, как полагается. Честно скажу, сначала растерялась. Отмахнуться, даже если это лишь шутка (а до шуток ли страдающим астмой и крапивницей!), нельзя. Прежде чем встать на ту или иную сторону, обязана проконсультироваться со специалистами. А вдруг действительно ценное лекарственное сырье пропадает?

Нет, мы не ошиблись. Фармакологи, ботаники, аллергологи подтвердили: все растение, особенно пыльца, обладает сильным аллергенным действием. Правда, трава содержит эфирное масло, в состав которого входят ценорол и камфора. Очевидно, благодаря этим свойствам есть упоминание о применении ее в народной медицине. В официальной растение не используется.

Но что особенно насторожило. Амброзия — абориген Америки. В нашей стране появилась (завезена вопреки карантинным кордонам) совсем недавно, но уже заполонила южные регионы. Размножаясь с невероятной быстротой, как бы жмется к людям. Однако не радует, а несет и провоцирует болезни. Об этом в журнал сообщают не только из Одесской, но и из других южных областей.

И вот просьба из Прибалтики, где, как мы понимаем, амброзия пока в дефиците. И слава Богу! Но, увы, письмо в Арциз — отнюдь не шутка; оно написано совершенно серьезно, даже с благими намерениями — дать дорогу народному средству. Просят: пришлите, размножим, распространим, вылечим... А вылечат ли? Не перевесит ли та чаша весов, которая губит здоровье? Растение-то КАРАНТИННОЕ. И непонятно, почему карантин по отношению к кори, скарлатине, холере, другим болезням соблюдать надо, а по отношению к растениям — не обязательно? Кто возьмется это объяснить людям?

Наталия САВИНА

АССОЦИАЦИЯ диабетических обществ России

Недавно в редакцию пришло письмо от больного сахарным диабетом. С возмущением и обидой он писал о том, что его уволили с работы. За что? Не может ездить в командировки, часто на работе ему бывает плохо, несколько раз подбирала на улице «Скорая», потом лежал в больнице... В общем, при переходе предприятия на хозрасчет начальство решило, что не удобен им такой человек. Где найти защиту? Оказалось, больные диабетом ее не имеют. Справедливо ли это?

Как выяснилось, отсутствие правовой защищенности — лишь одна из проблем, с которыми приходится постоянно сталкиваться диабетикам.

Вместе с тем каждый больной может оставаться полноценным членом общества, вести активный образ жизни, если будет поддерживать оптимальный уровень сахара в крови и тем самым предотвращать развитие тяжелых осложнений.

Для этого надо прежде всего систематически следить за содержанием сахара в крови, всегда иметь под рукой необходимые лекарственные препараты, соблюдать диету. Да, многое зависит от самого больного, его желания противостоять болезни, строго соблюдать предписания врача. Но, к сожалению, этого еще недостаточно.

Нужны инсулины, причем желательно человеческие, шприцы, тест-системы для самостоятельного экспресс-анализа, не говоря уж о диетических продуктах. Взять, к примеру, фруктовые воды, лимонады, соки. Сахар, которого в стране не хватает и он продается населению по талонам, добавлен в эти напитки в таких количествах, что и здоровому человеку они приторны. А диетических напитков у нас практически не готовят. Где достать фруктозу? Чем объяснить, что так дорого стоит сластилин? Почему ни в одном предприятии общественного питания нет заменителей сахара? А ведь все это и многое другое, в чем нуждается больной, не проблема в большинстве стран мира.

Сахарный диабет — одно из самых распространенных заболеваний. Только в нашей стране диабетиков около 12 миллионов! Но что делать, когда у нас для них почти все — дефицит? Вот почему больные диабетом и родители больных детей решили объединяться, чтобы вместе попытаться решать проблемы, смягчать трудности. С 1988 года в городах и сельских местностях РСФСР, как и во многих других республиках, стали создаваться диабетические общества.

Цель у них одна — помочь больным. Пути к ее достижению самые разнообразные. Вот, к примеру, как работает диабетическое общество Знаменского района Тамбовской области — одно из первых в сельской местности России. В районе из 25 тысяч жителей около 200 человек больны диабетом.

Работает общество всего год, но сделано не так уж мало. На своих приусадебных участках его члены выращивают необходимые для больных диабетом овощи и лекарственные растения.

Комиссия торговли и диетического питания этого общества следит за тем, чтобы больные получали в магазинах выделенные для них продукты. А лечебно-профилактическая комиссия организует консультации квалифицированных специалистов, беседы с врачами, обмен опытом по применению различных лекарственных растений.

Создана комиссия пропаганды и издательской деятельности. В бюллетене, который она выпускает тиражом 250 экземпляров, врачи рассказывают о том, как надо делать инъекции инсулина, следить за кожей, готовить диетические блюда.

А вот северодвинское детское диабетическое общество, объединившее родителей больных детей, обратилось за помощью и поддержкой к одному из крупнейших северных производственных объединений, на котором многие из них работают. Предприятие предоставило места в своем пансионате в Крыму для отдыха больных детей с родителями под наблюдением врача-эндокринолога, организовав на этот период диетическое питание, выделило валюту на приобретение импортных приборов для определения уровня сахара в крови.

Общество ведет контроль за распределением одноразовых шприцев и шприцев-«ручек», добилось постановления горисполкома об организации снабжения больных детей диетическими продуктами.

Да разве перечислишь все, что делают члены диабетических обществ (кстати, они работают только на общественных началах) для сохранения здоровья своего и своих детей!

Всего в РСФСР уже около 30 таких организаций, в том числе в Барнауле, Воронеже, Казани, Куйбышеве, Москве, Новгороде, Новосибирске, Петрозаводске, Саратове, Тамбове, Туле.

Но есть ряд проблем, которые не под силу решить на местах. Должна быть создана сеть специальных диспансеров, где больной может пройти полное обследование и получить врачебную консультацию. Ведь пока врачей-эндокринологов не хватает, подчас их нет даже в столичной поликлинике. Нужны тесные контакты между диабетическими обществами и ведущими медицинскими учреждениями, занимающимися проблемой диабета.

Пора, наконец, обратиться в правительство с законодательной инициативой о защите прав больных, централизованно решить вопрос об обеспечении их питанием, трудоустройстве и реабилитации. А разве не проблема — школы - интернаты и санаторные дошкольные детские учреждения для детей, больных сахарным диабетом? Ведь их не всегда принимают в обычные детские сады, и многим матерям приходится уходить с работы.

В решении таких непростых задач не обойтись без консолидации сил не только самих больных и родителей больных детей, но и врачей-эндокринологов, ученых, работников здравоохранения, органов Советской власти. Реальным шагом по этому пути явилось создание Ассоциации диабетических обществ России. Ее президентом избран кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник Всесоюзного эндокринологического научного центра АМН СССР Кондратьев Ярослав Юрьевич. Ему 36 лет, из которых 33 года он болен сахарным диабетом.

— Планов у нас много,— сказала вице-президент ассоциации Ирина Владимировна Косцова.— Прежде всего хотим создать в республике сеть школ для обучения больных. Ведь диабет — заболевание, при котором больной должен знать о своем состоянии не меньше, чем врач. Но все, как всегда, упирается в деньги. Как только зарегистрируем общество в Верховном Совете РСФСР, откроем свой счет. Тогда каждый желающий вступить в нашу ассоциацию сможет внести взнос и перечислить деньги. Мы же, в свою очередь, будем поддерживать тех, кто в своем городе, поселке решил создать диабетическое общество, помогать им в решении возникающих на их пути проблем. Рассчитываем и на поддержку журнала «Здоровье», который делает благое дело, публикуя под рубрикой «Школа для больных сахарным диабетом» очень нужные и полезные советы специалистов.

Номер счета, который откроет Ассоциация диабетических обществ России, адрес и номер телефона ее центра редакция сообщит в одном из ближайших номеров журнала.

Т. А. ЯППО,
кандидат медицинских наук

И. С. КОН,
академик АПН СССР

ДОН ЖУАН, ВЕ

Если вы читали замечательную книгу Стендаля «О любви», вы наверняка помните, как сравнивает автор любовные переживания Дон Жуана и гетевского Вертера. Страсть Дон Жуана требует многих личных достоинств — бесстрашия, находчивости, живости, хладнокровия. И при этом — странно, не правда ли? — люди именно такого типа часто бывают сухими эгоистами. Все обязанности, связывающие его с другими людьми, Дон Жуан отвергает. «На великом рынке жизни это недобросовестный покупатель, который всегда берет и никогда не платит».

Превращая любовь в интригу или спорт,

делая ее средством удовлетворения собственного тщеславия, он уже не может отдаваться ей сам. «Вместо того, чтобы, подобно Вертеру, создавать действительность по образцу своих желаний, Дон Жуан испытывает желания, не до конца удовлетворяемые холодной действительностью, как это бывает при честолюбии, скупости и других страстях. Вместо того, чтобы теряться в волшебных грезах... он как генерал размышляет об успехах своих маневров и, коротко говоря, убивает любовь, вместо того, чтобы наслаждаться ею...».

Антипод Дон Жуана — Вертер. Его любовь плохо приспособлена к реальной жизни, ее сопровождают драмы и разочарования. Но «любовь в стиле Вертера» открывает душу для всех искусств, для всех сладостных и романтических впечатлений: для лунного света, для красоты лесов, для красоты живописи — словом, для всякого чувства прекрасного и наслаждения им, в какой бы форме оно ни проявлялось, хотя бы одетое в грубый холст.

Дон Жуан и Вертер. Два образа-символа двух типов любви. И еще одна, столь же условная, символическая фигура — знаменитый авантюрист XVIII века Казанова, образ, созданный Стефаном Цвейгом. Он вообще никого не любит. Для Казановы секс — это спорт, развлечение и одновременно — способ самоутверждения.

Галерея литературно-художественных образов, ставших уже эталонами определенного типа любви или эротики, очень велика. Нежный, всепрощающий шевалье де Грие и легкомысленная, податливая Манон Леско, страстная и независимая Кармен, романтическая и нежная Наташа Ростова, беззаветно влюбленный в одноклассника Тонио Крегер из одноименной повести Томаса Манна, извращенно жестокий маркиз де Сад, ревнивец Отелло — список можно продолжить.

Но, спросите вы, зачем нужен этот экскурс в литературу? Видимо, все дело в том, что литература, как и искусство, и философия, выделяет различные типы людей и характеров, основываясь на житейских наблюдениях, определенных философских принципах.

Причем характеры эти настолько целостны и закончены психологически, что, кажется, можно «примерить» их к себе и сказать: «Я — Вертер» или «Я — Эмма Бовари»... Но, конечно же, не всегда индивидуальные особенности любви и сексуальных реакций определяются вот так, простым наложением на литературный образ.

В жизни все бывает сложнее, и большинство людей принадлежит к так называемым смешанным типам. Их любовные и сексуальные переживания противоречивы, в них бывает очень не просто разобраться и самому человеку, и его близким.

На помощь приходят научные исследования. Но они изучают не столько личность, сколько типы или группы людей, которых объединяют по определенным признакам.

Анализ индивидуальных особенностей сексуальных реакций на биологическом уровне — это прежде всего определение типа половой конституции, гормонального баланса, уровня сексуальных потребностей, привычных способов их удовлетворения.

И у мужчин, и у женщин возможны одни и те же типы половой конституции. О различиях мужской и женской сексуальности я уже говорил. Но о зависимости сексуального поведения и сексуальных установок от общих черт личности и характера мы еще знаем очень мало.

Я расскажу вам о выводах английского психолога Айзенка, которые подтверждены и другими учеными.

Проводя свои исследования, Айзенк, группируя самые различные черты и особенности личности, выделил несколько главных параметров — экстраверсию, невротизм, психотизм, а позже добавил к ним еще одно измерение — лживость, или притворство.

Определяя по этим параметрам тип и характер личности, он попытался проследить, как они влияют на сексуальный темперамент.

Но прежде всего нужно объяснить суть этих параметров.

Экстраверсия включает в себя коммуникативные свойства: общительность, активность, импульсивность, беззаботность, живость, любовь к шуткам. Эти свойства можно выстроить по определенной шкале, и люди, обладающие по этой шкале высокими показателями, то есть высокой степенью активности, общительные, веселые, подвижные и так далее, называются экстравертами. Те, у кого показатели низкие, то есть противоположные им,— интровертами. А посередине — амбиверты.

Невротизм. Этим термином обозначают высокую эмоциональную возбудимость, подвижность эмоциональных реакций, которые нередко приводят к возникновению невротических симптомов — уныния, частой смены настроений, бессонницы, раздражительности, чувства неполноценности.

Экстраверсия (включая свои противоположности) и невротизм свойственны, как правило, здоровым людям.

А вот психотизм в отличие от них — набор антисоциальных, нездоровых черт. Это прежде всего жестокость, враждеб-

Н, ВЕРТЕР И ДРУГИЕ...

ность, агрессивность, неконтактность. И наконец, притворство объединяет такие черты, как лживость, неискренность, приспособленчество.

Айзенк выделил и основные типы сексуального поведения: терпимость, удовлетворенность, невротический секс (при котором существует конфликт между влечением и внутренними запретами), безличный, неиндивидуализированный секс, порнография (отношение к сексуальному стимулированию), застенчивость, стыдливость, доминантность или подчиненность, сексуальное отвращение, сексуальное возбуждение, физический секс (отношение к телесной стороне сексуальности) и агрессивный секс.

Итак, как же зависит стиль половой жизни от типа личности?

Экстраверты. Наверное, нет необходимости еще раз объяснять, кого мы причисляем к этой категории людей. Они раньше интровертов начинают половую жизнь, у них больше сексуальных контактов с большим числом партнеров и в более разнообразной форме. Немалое значение они придают эротической любовной игре. Получают выраженное удовлетворение от своей сексуальности и не испытывают в связи с ней никаких тревог и волнений.

Если сравнивать экстравертов и интровертов, легко убедиться, что экстраверты больше ориентированы на смену партнеров. Интроверты же более сдержанны, даже заторможенны, тяготеют к более личностным, тонким и устойчивым отношениям. К сожалению, нередко в связи с этим они испытывают серьезные психологические трудности. Ведь найти по-настоящему

близкого человека гораздо труднее, чем просто сексуального партнера.

Но при этом интересно, что, по данным тестов и анкет, экстраверты проявляют больше любви к партнерам, чем интроверты, привязанности которых часто противоречивы, окрашены тревогой и неуверенностью. Возможно, тут сказывается ожидание «настоящей любви».

Интроверты-мужчины критичнее оценивают уровень интимности своих сексуальных отношений, зато они чаще говорят с женщиной о любви.

Интроверты-женщины очень редко имеют больше одного партнера. Застенчивые и сдержанные в повседневной жизни, они могут быть раскованны и открыты в отношениях с любимым.

Как правило, экстраверты эмоциональны, легко возбудимы сексуально, спокойно ведут разговоры на сексуальные темы. Женщины-экстраверты чаще, чем интроверты, имеют сексуальные отношения, чаще испытывают оргазм и сексуальную удовлетворенность.

Вот то, что касается экстравертов.

Теперь о невротиках. Те, кто относится к этой категории,— люди обычно непростые в общении и очень сложные в сексуальных отношениях. Сильное половое влечение невротиков сочетается часто с чувством вины и тревоги по поводу своей сексуальной активности. Иногда секс им кажется опасным и отвратительным, а собственные влечения ненормальными. Часто они страдают от сексуальной неудовлетворенности. И именно среди невротиков-женщин распространены аноргазмия и фригидность, а у мужчин — преждевременная эякуляция и импотенция.

Все это надо учесть близким таких людей и по возможности вести себя так, чтобы не допускать у них серьезных невротических расстройств.

Психотики отличаются высоким либидо (половым влечением). Но они предпочитают безличный секс — никакой духовной привязанности к партнеру не испытывают. Переживают сильное половое возбуждение и — это бывает страшно — не признают никаких социальных и моральных ограничений. Однако они редко удовлетворены своей сексуальной жизнью. Такие люди часто склонны к ненормальному, с точки зрения общепринятых норм, поведению, включая групповой секс. Их установки отличаются грубой биологичностью, начисто лишены какой-либо романтической окраски.

Теперь о «притворщиках». Их сексуальное поведение, впрочем, так же, как и другие стороны жизни, отличается конформизмом. Они придерживаются правил, принятых в обществе. Чаще всего изо всех сил они отрицают у себя какие-то необычные чувства и желания. Такие люди поздно начинают сексуальную жизнь, не одобряют до- и внебрачных связей, избегают и сексуального экспериментирования. Сексуальность они воспринимают в несколько идеалистическом свете. Слабое половое влечение сочетается у них с достаточной мерой удовлетворенности своей половой жизнью, других возможностей они просто не мыслят.

Обо всех этих выводах Айзенка и других зарубежных психологов я рассказываю для того, чтобы человеку легче было разобраться в себе и в близких ему людях. Но важно помнить, что нет таких психических черт и психологических особенностей, которые давали бы при всех условиях одинаковое поведение. Это касается и сексуального темперамента.

Многие индивидуальные особенности, заложенные в человеке и довольно-таки ярко проявляющиеся в подростковом возрасте и в юности, с годами утрачивают свое значение за счет адаптации к среде, к партнеру, к определенным жизненным условиям.

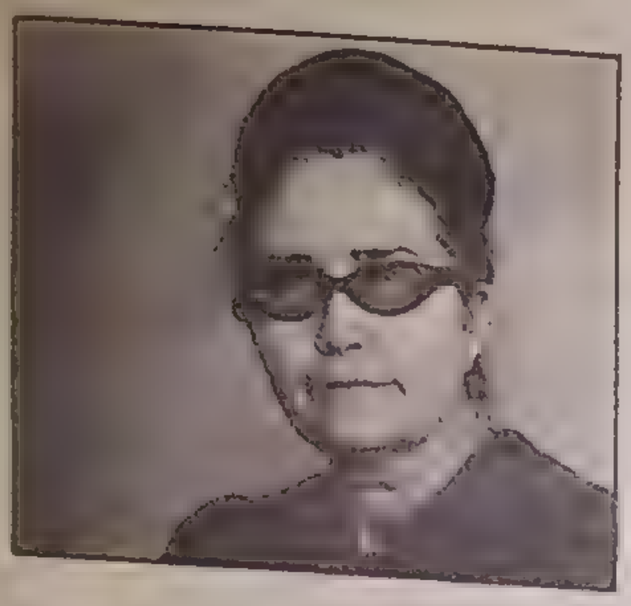
Доказательство? По данным сексологов, у супругов с длительным стажем главным становится качество супружеских отношений, а не степень, например, экстра- или интроверсии мужа или жены.

И еще одна характерная особенность. Поведение более молодых, неженатых и часто меняющих партнеров людей определяют индивидуальные психологические особенности. Но в длительном брачном союзе они гасятся, нивелируются взаимной адаптацией, условиями совместной жизни, привязанностью. И высокая сексуальная удовлетворенность характерна прежде всего для счастливых браков. А это еще

раз подтверждает: в том, что касается человеческой жизни, наука дает не столько рецепты, сколько пищу для самостоятельных размышлений, помогая человеку найти собственный стиль жизни и душевного творчества, высшим проявлением которого становится любовь.

Ю. П. ПОПОВА,
кандидат медицинских наук

Подагра



Раз в неделю обязательны разгрузочные дни: они оказывают благоприятное воздействие на обменные процессы в организме.

В переводе с греческого «подагра» означает «нога в капкане». Заболевание характеризуется глубокими нарушениями белкового обмена, что приводит к повышенному образованию в организме мочевой кислоты.

Небезынтересно отметить, что подагра — одно из древнейших заболеваний, описанное впервые еще Гиппократом. О ней часто упоминается как в медицинской, так и в художественной литературе на протяжении многих веков, причем болеют чаще мужчины.

При этом недуге образующиеся в избытке соли мочевой кислоты (ураты) откладываются в суставах, хрящах, сухожилиях и в некоторых других тканях.

А начинается заболевание чаще всего острой болью в суставах большого пальца стопы, вызванной отложением в них кристаллов мочевой кислоты. Если больной длительное время не обращается к врачу и не получает необходимого лечения, подагра переходит в хроническую форму и может привести к поражению многих суставов, их деформации, нарушению подвижности и даже к инвалидизации больного.

Наблюдения показывают, что чаще подагрой страдают те, кто ест в основном высококалорийную пищу, с преобладанием продуктов животного происхождения, да еще любит частенько приложиться к рюмке. Дело в том, что одним из источников образования мочевой кислоты в организме являются так называемые пуриновые основания (гипоксантин, гуанин, ксантин), содержащиеся главным образом в белковых продуктах питания. При обильном поступлении пуринов с пищей повышается содержание мочевой кислоты в крови, а любые алкогольные напитки способствуют замедлению выведения этой кислоты почками. В результате накапливающаяся в организме мочевая кислота начинает откладываться в суставах, вызывая болевой приступ.

Лечение больных подагрой направлено в первую очередь на уменьшение содержания мочекислых соединений, в том числе мочевой кислоты в организме больного. Этого в значительной мере можно достигнуть с помощью диеты. Из рациона приходится исключать продукты, богатые пуриновыми основаниями. К ним относятся все субпродукты (печень, почки, мозги, язык), мясо молодых животных, жирные сорта мяса и рыбы, консервы, копчености, сельдь, шпроты, сардины.

Разрешается лишь 200—300 граммов нежирного отварного мяса в неделю. Поскольку при варке мяса и рыбы до 50 % содержащихся в них пуриновых оснований переходит в бульон, мясные и рыбные бульоны больному есть нельзя.

Ограничивайте поваренную соль (до 6—7 граммов в сутки). Это значит, что готовить пищу надо без соли и только присаливать готовые блюда из расчета: половина чайной ложки соли на день. Исключите из рациона тугоплавкие жиры (бараний, свиной), поскольку они замедляют выделение мочевой кислоты почками. Можно есть сливочное, топленое (тучным ограничивать до 10 граммов в день), растительное масло.

Хотя в подавляющем большинстве источником пуринов являются продукты животного происхождения, содержатся они и во многих растительных продуктах. Это свежие стручки бобовых (гороха, фасоли, чечевицы), грибы, шпинат, цветная капуста, а также кофе, чай, какао, шоколад. Их тоже следует ограничивать. И наоборот, надо широко использовать в питании бедные пуринами молоко, молочные и молочнокислые продукты, яйца, картофель, хлеб, крупы.

Больше ешьте сырых овощей из тех, которые вам разрешены, а также ягоды и фрукты. Из фруктов предпочтительнее цитрусовые в связи с их выраженным ощелачивающим эффектом. Ягоды и фрукты можно есть и сырыми, и кулинарно обработанными.

Долгое время многие врачи, а за ними и пациенты очень настороженно относились к помидорам. Еще и сейчас существует мнение, что пользы от них значительно меньше, чем вреда, и связывают это с большим содержанием в томатах органических кислот.

Однако исследования последних лет показали, что для отрицательного отношения к помидорам нет никаких оснований. В них действительно много органических кислот, но прежде всего таких, как лимонная и яблочная, которые организму, безусловно, нужны. Содержание щавелевой кислоты в помидорах весьма незначительно: примерно в 8 раз меньше, чем в свекле или картофеле. А пуринов в томатах в десятки раз меньше, чем в мясе, рыбе, фасоли, горохе. Современная наука о питании утверждает, что помидоры даже полезны тем, кто страдает различными нарушениями пуринового обмена.

Всем больным, независимо от массы тела, рекомендуется проводить один раз в неделю разгрузочные дни. Вариантов разгрузок немало: овощные (1,5 килограмма овощей в любой кулинарной обработке), фруктовые (1,5 килограмма яблок или апельсинов без кожуры), творожные (400 граммов творога и 0,5 литра кефира), молочные или кефирные (1,5 литра кефира или молока). Разгрузочный рацион содержит очень мало пищевых пуринов и этим оказывает весьма благоприятное действие на обменные процессы в организме.

В любой разгрузочный день количество выпиваемой жидкости не должно быть меньше 1,5 литра. Столько же жидкости выпивайте и в обычные дни. Рекомендуются фруктовые, ягодные, овощные соки (для тучных людей — натуральные без сахара), молоко, некрепкий чай, щелочная минеральная вода типа Боржоми. В день разгрузки пейте только чай и минеральную воду.

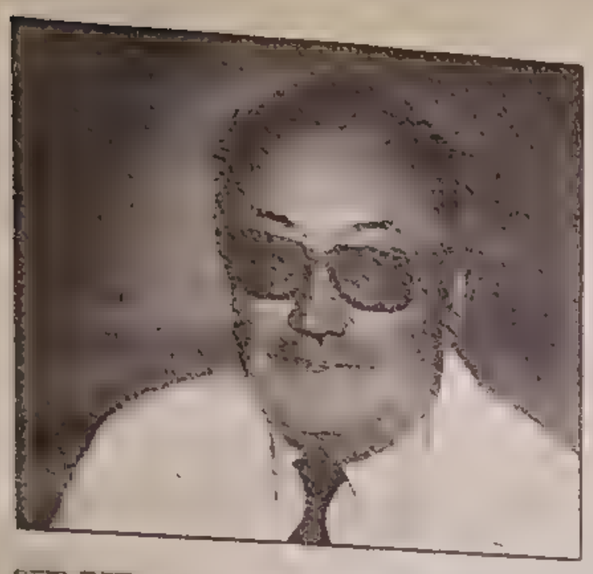
Больным подагрой ни в коем случае нельзя проводить даже кратковременные курсы полного голодания, столь сейчас модные. И вот почему: уже в первые дни голодания возрастает уровень мочевой кислоты в крови, что может способствовать развитию болевого приступа.

Если же подагра сочетается с ожирением, что наблюдается весьма часто, необходимо соблюдать редуцированную (со сниженной калорийностью) диету. В рационе при этом ограничиваются и продукты, о которых я уже упоминала выше, и сахар, сладости, торты, пирожные, мучные блюда, а также все жирное.

Диета при подагре, как вы уже, надеюсь, поняли,— важнейшая часть лечения. Комплексная терапия этого заболевания включает еще и лекарственные средства, и физиотерапевтические процедуры. Их назначает врач индивидуально каждому больному, учитывая тяжесть подагры, наличие сопутствующих заболеваний.

В. Я. ВИЛЕНСКИЙ,
кандидат медицинских наук

Косолапость



Успех лечения во многом зависит от того, насколько терпеливы и внимательны родители.

От каждой матери, которая приходит на прием с ребенком, страдающим косолапостью, слышишь один и тот же вопрос: почему у него такие ножки? Ответить бывает трудно, хотя ученые и установили множество причин косолапости.

Давно замечен, например, удивительный на первый взгляд факт: число детей, появляющихся на свет с таким дефектом, увеличивается вслед за войнами. Так было после походов Наполеона, после франко-прусской войны 1870—1871 годов, после первой мировой войны, в нашей стране в 1940—1950-е годы...

Ясно, что тяготы и тревоги, которые несут с собой войны, сказываются на здоровье женщины и тем самым — на внутриутробном развитии ребенка.

Еще одно наблюдение: зимой и весной косолалость у новорожденных регистрируется чаще, чем летом и осенью. Объяснение надо снова искать в особенностях внутриутробного периода жизни: зимний рацион беременной беднее витаминами, а они необходимы для правильного формирования органов и систем плода.

Многие исследователи указывают и на чисто механические причины косолапости, полагая, что стопы плода могут деформироваться под давлением мускулатуры матки, узлов, опухолей, или «в тесноте» — при маловодии.

Наконец, не исключается наследственная предрасположенность: приходилось наблюдать семьи, где косолапость прослеживалась в нескольких поколениях.

Как видим, причин много, и нелегко определить, какая стала решающей в каждом конкретном случае. Но в конце концов для матери не это самое главное. Ей важно знать, что косолапость поправима, но лечение будет длительным, потребует от нее терпения и некоторых навыков.

Диагноз косолапости достаточно прост: даже неспециалисту видно, что одна или чаще обе стопы ребенка как бы перевернуты: внутренний край подошвенной части стопы приподнят, наружный опущен, стопа завернута вовнутрь. Ткани, связки, сухожилия, мышцы с внутренней стороны укорочены и напряжены.

Если оставить ребенка без лечения, то, начав ходить, он был бы вынужден наступать на наружный край стопы. Можно ли допустить такое?

Лечить косолапость пробовали по-разному. В Центральном институте травматологии и ортопедии имени Н. Н. Приорова разработан и с успехом применяется простой, щадящий метод амбулаторного лечения косолапости, основанный на учете особенностей развития проводящих нервных путей.

В чем суть, так сказать, «изюминка» метода? Ведь он предполагает, как и при традиционной методике, наложение этапных гипсовых повязок. Но если «глухой гипс» надолго исключает возможность проведения лечебной физкультуры, заметно ухудшая тонус и питание тканей стопы и голени, то наша методика создает для стопы свободное пространство, позволяющее постоянно проводить пассивные и активные корригирующие движения, исправляющие деформацию.

Давайте представим себе, как это делается. Врач медленно, постепенно, не причиняя ребенку ни малейшей боли, растягивает мягкие ткани и напряженные связки стопы. Примерно за пять минут таких осторожных усилий удается хоть немножко скорригировать деформацию.

Теперь надо заставить непослушную стопу остаться в этом положении. Придерживая ее, надевают на ножку ребенка длинный хлопчатобумажный чулок и начинают накладывать прогипсованный бинт, ведя его круговыми ходами сверху вниз поверх чулка против направления деформации. К тыльной стороне стопы, в сторону коррекции, прибинтовывают клиновидную прокладку из вспененного полиэтилена. Когда гипс высохнет, прокладку удаляют, образуя тем самым пространство для движений.

Теперь дело за родителями — им предстоит каждый день по 5—10, а еще лучше по 15 раз проводить 3—5-минутные сеансы лечебной физкультуры. Ничего сложного она собой не представляет. Слегка потягивая мысок чулка вверх и в сторону свободного пространства, вы постепенно, понемножку исправляете положение стопы. Достигли хоть крохотного успеха? Стоп! Положите в образовавшийся просвет ватный валик или кусочек вспененного полиэтилена. И снова занимайтесь...

Мама, папа, бабушка, наверное, не один раз в день наклоняются над ребенком, агукают ему. Не упускайте этого момента, чтобы слегка похлопать по пальчикам, пощекотать подошву. Малыш в ответ рефлекторно задвигает, сколько сможет, стопой. В сторону деформации он поворачивать ее не сможет — гипс и прокладка не пустят; будет двигать кнаружи, активно занимаясь коррекцией сам.

Лучшее время для начала лечения — сразу же после выписки из родильного дома, когда ткани стопы еще наиболее эластичны и податливы.

В сущности, нет противопоказаний и для более раннего исправления дефекта. Еще в конце прошлого века была сформулирована рекомендация врачу: «Выходя из комнаты родильницы, не забудьте исправить косолапость у новорожденного». Действительно, есть данные некоторых исследователей, утверждающих, что мышцы ребенка наиболее податливы в первый день жизни. Тем не менее большинство ортопедов не рискует так рано накладывать гипс. Очень часто начинают с мягких фланелевых бинтов и продолжают пользоваться ими многие месяцы.

Я не сторонник такого метода. Мало способствуя исправлению дефекта, фланелевое бинтование создает иллюзию лечения, и дорогое время уходит...

Даже при легких формах косолапости лучше, на мой взгляд, один-два раза наложить гипс и добиться верного успеха, чем долго и с малыми результатами заниматься бинтованием.

Новорожденным первую гипсовую повязку накладывают всего на пять — семь дней, старшим — на более долгие сроки, до четырех недель. За это время связочно-мышечная контрактура ослабевает, связки растягиваются, и врач может, сняв гипс, подвинуть стопу еще немного и снова зафиксировать ее положение.

Надо следить за тем, чтобы гипсовая повязка не пачкалась, не промокала: подмокший гипс может разрыхлиться и сломаться. Между ножками ребенка прокладывайте пеленку. Перед купанием оберните ножку целлофаном, приспособьтесь держать ее на весу над водой.

У некоторых детей под гип-

сом кожа становится сухой, шершавой, на ней могут появиться небольшие ссадинки. Обычно бывает достаточно сделать теплую ванну, смазать кожу детским кремом, а ссадины — раствором бриллиантового зеленого или настойкой йода. Оставлять ребенка без гипсовой повязки на несколько дней недопустимо — предшествующее лечение может пойти насмарку. Если состояние кожи не позволяет наложить гипс полностью, врач ограничивается гипсовой лонгеткой или же срочно изготовленным по ноге сапожком из поливика. В подобном сапожке (туторе) ребенку предстоит спать в течение нескольких лет после окончания лечения.

А когда оно окончится? Точный прогноз я обычно делать не решаюсь. Бывает, что и при тяжелых деформациях успех наступает против ожиданий быстро, а легкие как будто формы косолапости оказываются весьма упорными. Это зависит не только от тяжести деформации, индивидуальных особенностей организма, но в немалой и даже, пожалуй, в решающей степени от того, насколько были терпеливы и внимательны родители, аккуратно ли они занимались с ребенком.

Но можно с уверенностью сказать, что, если гипс наложен в первые дни жизни, ребенок к году встанет на ровные ножки и правильно сделает свои первые шаги.

Разработанная в ЦИТО методика эффективна также при лечении косолапости у детей более старшего возраста, при рецидивах после консервативного и оперативного лечения и при паралитической косолапости различной этиологии. Сейчас эту методику применяют во многих лечебных учреждениях страны и за рубежом.

М. Я. ПОЛУНОВ,
профессор

Домашние средства плюс

Важно не столько, чем полоскать горло, сколько — как его полоскать.

Вы заболели ангиной. И, наверное, никто из родных, друзей, знакомых, которым вы об этом сообщили, не остался равнодушным. Вас забросали советами: надо полоскать шалфеем, эвкалиптом, ромашкой, содой, солью с йодом, завязать горло, пить горячее, съесть целый лимон!

Мне кажется, что ни при одном заболевании люди не занимаются так охотно самолечением, как при ангине. Не потому ли она часто заканчивается осложнениями, в том числе заболеваниями сердца, суставов, почек?

Я не хочу сказать, что, например, полоскания бесполезны. Они обязательно входят в комплекс лечения. И помимо всего названного можно делать полоскания и... чаем, и даже, если под рукой нет ничего другого, просто кипяченой водой.

Смысл полоскания в том, чтобы струей жидкости прежде всего смывать с поверхности воспаленных миндалин слизь, налеты, гной и, кроме того, оказывать противовоспалительное действие. И потому важно не только, чем полоскать, но и как полоскать. А вот этого-то многие и не знают.

Не слушайтесь дилетантских советов: полощи энергичней! Чаще! Интенсивное полоскание превращается в массаж миндалин, а воспаленный орган массировать не следует. Не будем забывать, что при ангине, особенно лакунарной, в извилистых лакунах — щелях, складках миндалин скапливается гной. Энергичное давление жидкости не смывает, а, наоборот, вдавливает его глубже. Болезнь затягивается, повышается риск развития околоминдаликового абсцесса, воспаления нижележащих лимфатических узлов.

Часто полоскать горло тоже нет необходимости — достаточно четыре-пять раз в день, в промежутках побольше пить, и не залпом, а спокойными медленными глотками.

Издавна известно, что боль в горле хорошо смягчается молоком. Его целебные свойства усилятся (правда, вкус не станет приятнее!), если на стакан добавить примерно половину чайной ложки пищевой соды. Можно разбавлять молоко минеральной водой боржоми (без газа), пить любые ягодные морсы, отвары сухих фруктов, чай.

Обильное питье назначают при многих инфекционных заболеваниях как средство, как бы промывающее организм, помогающее быстрее выводить токсины — продукты жизнедеятельности патогенных микроорганизмов. Таково же в основном его назначение и при ангине.

Щадя воспаленную слизистую оболочку миндалин, не надо пить ни слишком горячего, ни холодного, не следует есть острые блюда, приправы. Раздражающее действие может оказывать лимон. И хотя он привлекает высоким содержанием витамина С, лучше не есть его целиком, а добавлять лимонный сок в чай, в раствор для полоскания.

Когда становится больно глотать, так и тянет обвязать горло. Согревание действительно полезно, но в виде компресса, который ставят на два часа. Традиционный компресс — полуспиртовой. С таким же успехом можно сделать масляный (кусок ткани, лучше льняной, смачивается подогретым растительным маслом) компресс и просто водный (вода, разумеется, должна быть теплой).

Обернув шею увлажненной и отжатой тканью, поверх ее кладут вощеную бумагу, далее слой ваты или мягкий шерстяной шарфик и закрепляют бинтом или косынкой. Только не забывайте: после снятия компресса недопустимо охлаждение. Поэтому оберните шею на некоторое время чистой сухой косынкой.

Итак, полоскание, питье, компресс и совершенно обязательный постельный режим. Но это лишь часть лечения. Как правило, врач назначает еще и антибиотики или сульфаниламидные препараты. Они необходимы для того, чтобы обезвредить возбудителя инфекции, предотвратить осложнения.

Самый привычный путь введения лекарств — «per os», то есть через рот, в виде таблеток, растворов, порошков. При ангинах нередко прибегают и к инъекциям. Лекарства, введенные внутримышечно, действуют более активно. Но больные, особенно дети, не любят уколов. Да и пока нет у нас в достатке одноразовых шприцев, врачу приходится призадуматься: назначать ли инъекции?

Я предпочитаю третий вариант: вдыхание лекарственных веществ, распыленных в виде взвеси,— аэрозолей.

Каковы преимущества такого метода? Начнем с того, что вдыхание — самый физиологичный путь попадания лекарств в организм. Впрочем, и самый древний: лекари прошлого, столь охотно практиковавшие окуривание больного дымом различных тлеющих веществ, по существу, лечили его аэрозолями.

В распыленном виде лекарства становятся и физически, и химически гораздо более активными за счет колоссального увеличения их суммарной поверхности.

Масса вдыхаемых мельчай-

аэрозоли

ших частиц, плотно оседая на слизистой оболочке воспаленных миндалин, оказывает непосредственно местное лечебное действие.

Но этого мало. Именно благодаря своей дисперсности такие частицы, осевшие и на гортани, трахее, бронхах, быстро всасываются, попадают в лимфатическую систему легких и в кровоток.

Наконец, аэрозольтерапия становится и дыхательной гимнастикой, улучшающей вентиляцию легких и работу сердца.

Такое лечение вполне можно проводить дома и взрослым, и детям старшего возраста. Существуют готовые аэрозольные баллончики, содержащие лекарственные препараты (Каметон, Ингалипт, Камфомен). Пользоваться ими очень удобно и просто.

Если у вас есть карманный ингалятор, например ИК-01, можно с его помощью сделать ингаляцию составом, который вам назначит врач. Обычно длительность аэрозольной ингаляции 5 — 7 минут. Дышать надо спокойно, равномерно, вдох стараться делать поверхностным. Повторяют процедуру три-четыре раза в день.

Итак, если увидите в аптеке или в магазине «Медтехника» карманный ингалятор, покупайте! Он послужит вам не только при ангине, но и при ОРВИ, гриппе, парагриппе.

А главный совет — старайтесь избегать ангин! Как и при респираторных заболеваниях, основа профилактики — закаливание. И общее, и местное: не кутайте шею, не избегайте холодной воды, ешьте мороженое, конечно, в разумных дозах. И обязательно лечите хронический тонзиллит.

Т. А. ЩОРС,
кандидат медицинских наук

Когда дома онкологический больной

Множество вопросов возникает у родных и близких больного. И разрешить их поможет только врач!

Несмотря на значительные успехи в диагностике и лечении онкологических заболеваний, процент больных с далеко зашедшими формами злокачественных опухолей еще очень высок. И часто, к сожалению, приходится слышать от врача-онколога, что дальше проводить больному специальное лечение нельзя, а в выданной на руки справке есть лишь лаконичная запись — «рекомендуется симптоматическая терапия».

Что это такое и как быть дальше?

Симптоматическая терапия направлена прежде всего на устранение наиболее тягостных проявлений болезни: нарушений психоэмоционального состояния, боли, одышки, отеков, желудочно-кишечных расстройств. Клинический опыт показывает, что правильное проведение симптоматического лечения сохраняет жизнь на несколько месяцев и даже лет.

Сейчас во многих городах создаются кабинеты противоболевой терапии, решается вопрос об организации клиник по уходу за онкологическими больными. Но это будет завтра. А что делать сегодня, когда такой больной дома? Не секрет, что в подавляющем большинстве случаев основные хлопоты ложатся на плечи близких и родных. Множество проблем и вопросов возникает у них, но нужный ответ находится не всегда. Чем помочь? Как победить боль? Каков должен быть уход?

И еще один вопрос, который наиболее часто приходится слышать: не заразен ли рак? Исследования ученых не подтверждают передачу рака путем прямого контакта от больного человека к здоровому. Не отмечено случаев заражения врача злокачественной опухолью от онкологического больного.

Однако порой вокруг страдающего человека образуется своего рода вакуум, его изолируют, сторонятся, не допускают к нему детей, внуков. Это жестокость! Причем бессмысленная, потому что не имеет под собой никаких оснований.

Родные и близкие должны проявлять максимум милосердия, терпения, внимания, окружать больного заботой, ухаживать за ним, не боясь заразиться. Это очень важно еще и потому, что нередким спутником злокачественной опухоли становятся нарушения психоэмоционального статуса.

Тревога, напряженное состояние окружающих легко передаются больному. Ровное же и доброжелательное отношение в сочетании с правильно подобранными медикаментозными средствами может в значительной степени снять негативные проявления болезни и даже улучшить физическое состояние.

Одно из самых тягостных проявлений генерализованного опухолевого процесса — боль. Даже нерезко выраженная, но постоянная, усиливающаяся в ночное время, она способна причинять немалые страдания. Тактику терапии в каждом конкретном случае определяет только онколог, он и назначает необходимые обезболивающие лекарственные средства. Если они не снимают боли или снимают на очень короткий отрезок времени, самим увеличивать дозу не надо. Вызвав врача, расскажите ему об этом. Врач или увеличит дозу, или назначит другое лекарство. В дальнейшем вместе с онкологом лечит больного, наблюдает за ним участковый терапевт.

Часто у больных пропадает аппетит, что приводит к ослаблению и истощению организма. Поэтому особое внимание обратите на соблюдение режима питания. Лучше кормить больного небольшими дробными порциями несколько раз в день. Можно давать перед едой немного горечи (7—10 капель настойки полыни на 1/3 стакана кипяченой воды), витамины, отвар шиповника.

Наряду со снижением аппетита у больного может нарушиться деятельность кишечника. Начинаются поносы или запоры.

При поносах диета должна быть очень калорийной, с достаточным содержанием белков и витаминов, химически и механически щадящей. Мясо допустимо только вареное и в измельченном виде: паровые котлеты, кнели, суфле. Полезны соки ягод черники, брусники, черноплодной рябины. Совершенно исключите в этот период соки из слив, яблок, винограда, персиков. Если эти рекомендации оказываются недостаточными, снова идите к врачу, чтобы он помог скорректировать нарушения медикаментозными препаратами.

При запорах больному требуется больше растительной клет-

чатки. Помогут ему и очистительные клизмы с лекарственными травами, например, ромашкой, свечи с глицерином, солевые или растительные слабительные средства.

Очень важно оберегать ослабленных больных от гриппа и других вирусных заболеваний. Они могут вызвать тяжелую пневмонию или активизировать любой другой дремлющий очаг инфекции.

Думаю, вам понятно теперь, почему так важно ухаживать тщательно и за пролежнями, и изъязвлениями слизистой оболочки, кожи, ведь это открытые ворота для проникновения в организм возбудителей самых разных заболеваний. Поверхностные пролежни и язвы можно обрабатывать 3%-ным раствором перекиси водорода, слаборозовым раствором перманганата калия, делать повязки с 2%-ным раствором борной кислоты. Если это не помогает, спросите у врача, какой препарат лучше использовать в виде присыпок на рану. Когда речь идет о глубоких или обширных язвенных поражениях, обязательно посоветуйтесь с врачом.

Если у больного есть гнойные раны, выделения, это всегда создает в помещении, где он находится, специфический запах, неприятный не только для окружающих, но и для самого больного. Поэтому обязательно проветривайте комнату несколько раз в день, а протирая влажной тряпкой пол, подоконник, смачивайте ее в 1%-ном или 2%-ном растворе хлорамина. Родственникам придется научиться перестилать постель, не снимая больного с кровати, переодевать белье, как можно меньше беспокоя его при этом.

Чтобы сменить простыню, осторожно поверните больного на бок к краю кровати. Освободившуюся половину простыни скатайте валиком и на ее место постелите чистую простыню, половину которой тоже скатайте валиком. После этого поверните больного на чистую половину простыни, уберите старую и расправьте скатанную часть новой, а затем положите больного так, как ему удобно.

Страдающие раком верхней и нижней челюсти, языка нуждаются в помощи во время еды. Полость рта у таких больных несколько раз в день промывайте из резинового баллона дезинфицирующими растворами.

Тщательного наблюдения и ухода требуют больные с трахеостомической трубкой. Когда дыхание затрудняется, внутреннюю трахеостомическую трубку надо извлечь, прочистить, хорошо промыть, высушить, смазать вазелиновым маслом и вставить. Если и после этого больному трудно дышать, немедленно вызывайте врача-специалиста.

При раке легкого, сопровождающемся признаками сердечно-легочной недостаточности, больной должен лежать в постели с приподнятым головным ее концом. А в тех случаях, когда у него выделяется много мокроты, поставьте возле постели плевательницу и тщательно ее закрывайте. Чтобы не было запаха, налейте в нее 30—50 граммов скипидара.

Больные раком пищевода больше всего страдают от непроходимости пищи. Если радикальная операция невозможна, врачи накладывают желудочный свищ, в который вводят трубку. Через нее в организм больного поступает жидкая пища, вода. После каждого кормления протирайте кожу вокруг свища, а чтобы предупредить ее раздражение, смазывайте цинковой мазью или пастой Лассара.

Обязательно следите за тем, как принимает больной лекарства. Не держите все препараты у его постели, особенно это относится к сильнодействующим средствам или наркотикам. Ставьте на прикроватный столик или тумбочку столько лекарств, сколько требуется на один прием, а еще лучше — постарайтесь сами дать больному лекарство.

И, пожалуй, самое главное, что необходимо такому человеку,— это внимание и забота, борьба за каждый день его жизни. ■

Ю. А. НЕСТЕРЕНКО,
профессор

После желчном

Чтобы не возникли осложнения, не допускайте погрешностей в питании и очень постепенно наращивайте физические нагрузки.

Статистика действительно знает все. Если раньше первенство по количеству произведенных операций принадлежало аппендэктомии, теперь на первое место выходят хирургические вмешательства на желчном пузыре и протоках. Есть и объяснение этим статистическим данным.

Во-первых, мы стали больше есть жирного, меньше — растительной пищи. Во-вторых — и это тоже следствие несбалансированности нашего рациона, малоподвижного образа жизни,— все больше людей имеют избыточную массу тела. И в-третьих, существенно изменился возрастной состав населения: возрос удельный вес людей пожилого и старческого возраста. Отсюда столь часты нарушения желчеотделения, двигательных функций внутренних органов — неизменных спутников желчнокаменной болезни.

Наличие камней в желчном пузыре не всегда сопровождается воспалением его стенок. Но уж если оно возникло, единственный выход — хирургическое вмешательство. К сожалению, на сегодняшний день в арсенале врача нет медикаментозных препаратов, растворяющих камни.

А потому, когда у вас появляются повторяющиеся неприятные ощущения в правом подреберье, приступы печеночной колики, тошнота, отрыжка, горечь во рту, неустойчивый стул, вздувается живот, обязательно проконсультируйтесь у врача-гастроэнтеролога или хирурга.

Не тяните время. Операция, произведенная в «холодном» периоде, то есть между приступами, практически безопасна, осложнения в этом случае крайне редки. В ваших же интересах не затягивать с визитом к специалисту. Ведь воспаление стенки желчного пузыря нередко приводит к выраженным изменениям ткани печени, острым и хроническим процессам в расположенной рядом поджелудочной железе. Операция на высоте приступа чревата осложнениями — омертвением стенки пузыря и перитонитом (воспалением брюшной полости).

Современные достижения в области анестезиологии, усовершенствование хирургической техники, рациональное поведение больного в послеоперационном периоде позволяют добиваться успеха даже при многочисленных сопутствующих заболеваниях.

Но вот желчный пузырь удален, сняты швы, зажила рана, больной уже дома, среди своих близких. Естественно, у него возникает множество вопросов. Поскольку мне самому приходится нередко проводить подобные операции, я знаю, что именно интересует таких больных.

Прежде всего — питание. Выписавшиеся из хирургического стационара прекрасно

операции на пузыре

понимают, что пища может быть и болезнетворным, и лечебным фактором. Например, холодное вызывает спазм привратника желудка, рефлекторно передающийся на желчные протоки. Жирное, острое, соленое усиливает этот спазм, проявляющийся болью в правом подреберье. Большое количество пищи долго задерживается в желудке, следовательно, удлиняется период секреции и поступления желчи в кишечник.

Отдавайте предпочтение нежирному мясу, отварному или в виде паровых котлет, творогу или отварным овощам, кашам. Избегайте жирных продуктов, копченостей, тортов, пирожных, сдобы.

Неблагоприятно сказаться на состоянии больного, перенесшего холецистэктомию, может даже небольшое количество легких алкогольных напитков — пива, сухого вина.

Помните и о том, что есть теперь следует часто и понемногу: так пища будет лучше усваиваться.

Особо хочу остановиться на проблеме физических нагрузок. Ни в коем случае от них не отказывайтесь. Наращивайте активность постепенно. Первую неделю после выписки из больницы достаточно полуторачасовых прогулок в более чем спокойном темпе пешком и, разумеется, на свежем воздухе. На второй-третьей неделе подключайте утреннюю зарядку. Но помните: главный ваш советчик — врач! Любые изменения прежде всего согласовывайте с ним. Если же какое-либо новшество вызовет ухудшение самочувствия, об этом первым должен узнать тоже врач.

Недели через две-три, в зависимости от самочувствия, можно потихоньку подключаться и к домашним делам. Не должны вызывать неприятных ощущений несложная уборка квартиры, приготовление пищи. Значительные физические нагрузки: стирка, мытье полов, естественно, противопоказаны на весь адаптационный период.

Что касается личной гигиены — в первую неделю-две мойтесь только под душем, а когда окрепнет послеоперационный рубец, можно и ванну принять.

Адаптационный период длится, как правило, не более двух месяцев. По истечении этого срока больные чувствуют явное улучшение. Боль, неприятные ощущения, предшествовавшие операции, исчезают. Но случается, что через несколько лет они снова возвращаются. Это может быть связано с образованием камней в желчных и печеночных протоках.

В таком случае больного обследуют в стационаре. Полостная операция при обнаружении камней в протоках, как правило, не проводится. Через специальный прибор — дуоденоскоп — специалист рассекает большой дуоденальный сосок — регулятор оттока желчи из протока в двенадцатиперстную кишку. Мелкие камни отходят самостоятельно, более крупные извлекают при помощи различных приспособлений.

Причиной возникновения боли может быть и воспаление поджелудочной железы, панкреатит, вызванное жирной или острой пищей, злоупотреблением алкогольными напитками. Приступы панкреатита требуют немедленной госпитализации в стационар и интенсивного комплексного лечения.

Помните, что во всех случаях при возникновении боли, неприятных ощущений в правом подреберье, подъеме температуры тела незамедлительно обращайтесь к врачу для уточнения диагноза.

УКСУС ИЛИ КЕРОСИН?

«В этом году мне дважды пришлось выводить вшей у дочери-школьницы. Начался новый учебный год, и я себе места не нахожу: вдруг опять повторится этот кошмар? Тем более что чемеричную воду купить сейчас практически невозможно. Знаю, что многие пользуются уксусом или керосином. Не вредно ли это? Какое из этих средств лучше?»

О. К., Москва

Ответить на вопрос читательницы, волнующий, как показывает наша редакционная почта,— увы! — многих, мы попросили кандидата медицинских наук И. А. ЧИСТЯКОВУ.

— К сожалению, педикулез сегодня действительно не редкость. Причины известны: недавний дефицит мыла и шампуней, небрежное отношение к личной гигиене, полная неосведомленность молодых родителей в вопросах профилактики этого заболевания. В ряд дефицитных попали и лекарства против педикулеза — чемеричная вода, инсектицидное мыло, венгерский препарат ниттифор. Поэтому при необходимости вполне можно воспользоваться и испытанными «бабушкиными» средствами — уксусом или керосином.

СТОЛОВЫЙ УКСУС разводят водой в пропорции один к двум, ватным тампоном наносят полученную жидкость на волосы, закрывают их полиэтиленом и завязывают косынкой. Через 30—60 минут волосы тщательно вычесывают частым гребнем и промывают теплой водой с шампунем.

КЕРОСИН смешивают пополам с подсолнечным или льняным маслом, ватным тампоном наносят смесь на волосы, закрывают их полиэтиленом и завязывают косынкой. Через четыре — шесть часов волосы вычесывают частым гребнем и один-два раза промывают теплой водой с шампунем.

Оба средства достаточно эффективны, поэтому пользуйтесь тем, что у вас есть под рукой. Но в любом случае через 7—10 дней обязательно повторите эту процедуру в целях профилактики. Напомню также, что и чемеричной водой, и инсектицидным мылом, и уксусом, и керосином нужно пользоваться осторожно: оберегать глаза, следить, не появился ли сильный зуд или покраснение кожи лица и шеи. Если вы заметите что-либо подобное, немедленно вымойте волосы и проконсультируйтесь с врачом: он поможет вам выбрать иной способ избавления от педикулеза.

Возможно, кому-то тревога матери, написавшей в редакцию, покажется излишней: заболевание пустяковое, избавиться от него можно всего за час-полтора, так стоит ли так волноваться? А между тем она права! Давайте не будем забывать о том, что вши — переносчики сыпного тифа — тяжелой болезни, которая не всегда заканчивается благополучно. Кроме того, любое паразитарное заболевание, в том числе и педикулез, всегда оказывает неблагоприятное влияние на психику ребенка.

Можно ли снизить риск заражения? Безусловно. Но для этого обязательно нужно соблюдать простейшие меры профилактики.

Вспомните, сколько раз, опаздывая на работу, вы причесывали маленького сына или дочь своей расческой? Вот так у малыша вырабатывается стереотип поведения. И не удивляйтесь потом, когда в детском саду или в школе ваш ребенок воспользуется расческой друга или подружки, ведь для него они тоже не чужие! Тем более что дети есть дети: они не стесняются друг у друга что-то просить и охотно дают свои вещи. Так что лучше не экономьте время на таких «мелочах» и с самого раннего возраста приучайте ребенка к тому, что расческа, зубная щетка, полотенце, белье должны быть у каждого свои. Кстати, это не так уж сложно: дайте малышу яркие, красивые вещи, и, пользуясь ими ежедневно, он их запомнит, не будет путать ни с какими другими. Со временем все это войдет у него в привычку, а вы наверняка будете избавлены от многих забот и огорчений.

Один-два раза в неделю осматривайте волосы ребенка. Ведь обнаружить педикулез несложно: в волосах на висках и затылке хорошо видны беловатые шарики (яйца взрослых насекомых — гниды). Их не спутаешь с перхотью— они плотно прикреплены к волосам и не удаляются расческой. Если появятся сомнения, покажите малыша врачу. И, самое главное, обязательно предупредите родителей тех детей, которые были с ним в контакте. Ведь так часто из-за того, что мамы и папы стесняются об этом говорить, педикулез начинает «гулять» по всей группе в детском саду или в классе. В ваших же интересах этого не допустить, чтобы у ребенка не появились вши снова.

ИНТЕРВЬЮ ПО ВАШЕЙ ПРОСЬБЕ

ДИАГНОЗ —

«Моему пятимесячному ребенку врач поставил диагноз — энцефалопатия. Одни говорят, что это не страшно, все само пройдет. А другие пугают: мол, болезнь может перейти в детский церебральный паралич. Неужели правда? Что же делать, чтобы этого не случилось?»

М. Л-ва, Новосибирск

С этим письмом наш корреспондент Ирина БЫКОВА обратилась к руководителю Всероссийского центра педиатрической неврологии, доктору медицинских наук Игорю Арнольдовичу СКВОРЦОВУ.

— Энцефалопатия не болезнь, а состояние.— С такого утверждения начал Игорь Арнольдович.— Всякая «патия» означает слабость, «энцефалон» — головной мозг. Значит, слабость головного мозга. Но теперь совершенно точно доказано: при этом состоянии неблагополучен и спинной мозг. Как видите, термин не совсем точный, да к тому же он ничего не говорит о степени слабости, о том, что именно произошло в мозге. А это как раз и есть самое существенное.

Конечно, матерей волнует не термин, а судьба ребенка. Им важно и нужно знать: в энцефалопатии действительно заключена большая вероятность серьезного заболевания, но своевременным лечением эту вероятность можно свести к нулю, то есть предупредить развитие тяжелого состояния.

Что же касается причин энцефалопатии, то их несколько. Однако чаще всего — это дефицит кислорода во внутриутробном периоде или в момент неблагополучных родов. Ну, а дефицит почему? Его могли обусловить хронические заболевания матери, например, пиелонефрит или ревмокардит, и острые вирусные инфекции, даже протекавшие очень легко. И, конечно, курение, употребление алкоголя, наркотиков.

Мозг плода страдает от недостатка кислорода гораздо острее, чем другие органы, ведь развивается он более интенсивно и ему необходимо повышенное, бесперебойное обеспечение кровью, питанием.

Но каковы бы ни были причины энцефалопатии, изменения в состоянии ребенка примерно однотипны. Только вот одна особенность: выявляются они по-разному. Иногда в первые часы жизни, но чаще — много позднее и притом не одновременно. Пока не пришла пора малышу садиться, мы не узнаем, нарушено у него это умение или нет. Пока не положено ему заговорить, не узнаем, задеты центры, ответственные за речь, или не задеты. Пока не настанут сроки развития тонких движений кисти,— а это бывает в 3—4 года — не увидим, нормальна их координация или нет.

Так что я советую мамам быть предельно наблюдательными. А то ведь, бывает, даже явных нарушений не замечают, не осознают их как болезнь. Допустим, ребенок неправильно ставит стопу, не наступает на пятку, а родители утешают себя: у нас и папа так ходил, и дедушка.

— Но если энцефалопатия имеет такую протяженность во времени, возникает вопрос — до каких же пор? Когда мать может, наконец, вздохнуть спокойно?

— Я бы затруднился назвать четкий срок, одинаковый для всех. Нервная система такого ребенка еще долго остается сла-

ШКОЛА ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

ГИПОГЛИКЕМИЯ

М. Б. АНЦИФЕРОВ, кандидат медицинских наук,
Е. Г. СТАРОСТИНА, кандидат медицинских наук

Гипогликемия — состояние, которое развивается, когда содержание сахара в крови становится ниже уровня, необходимого для нормальной работы организма, то есть ниже 2,7—3,3 ммоль/ литр (50—60 мг %). Иногда гипогликемия возникает при резком падении сахара от высоких значений до нормальных и в некоторых других случаях.

Сахар в крови снижается до низких цифр под влиянием избытка инсулина. И того, который больной вводит в инъекциях, и того, который вырабатывает поджелудочная железа под влиянием сахароснижающих таблеток.

ТИПИЧНЫЕ ПРИЗНАКИ ГИПОГЛИКЕМИИ: ощущение сильного голода, слабость, потливость, дрожь в руках и ногах, учащенное сердцебиение, головная боль, головокружение, нарушение зрения (двоение в глазах, нечеткое видение предметов), невозможность сосредоточиться, раздражительность, повышенная возбудимость, агрессивность. Иногда появлению этих симптомов предшествуют своеобразные предвестники — онемение языка и губ, изменение вкуса, «блики» и мерцание в глазах. И возникают эти симптомы не обязательно все сразу и не всегда одновременно. Гипогликемия может проявиться лишь одним-двумя признаками из перечисленных.

Если сахар в крови снижается быстро, например, под влиянием инсулина короткого действия, как правило, человек ощущает голод, дрожь в руках и ногах, потливость, учащенное сердцебиение. Если же сахар снижается постепенно (при введении избытка инсулина продленного действия или сахароснижающих таблеток), то гипогликемия чаще проявляется головной болью, слабостью, изменениями настроения.

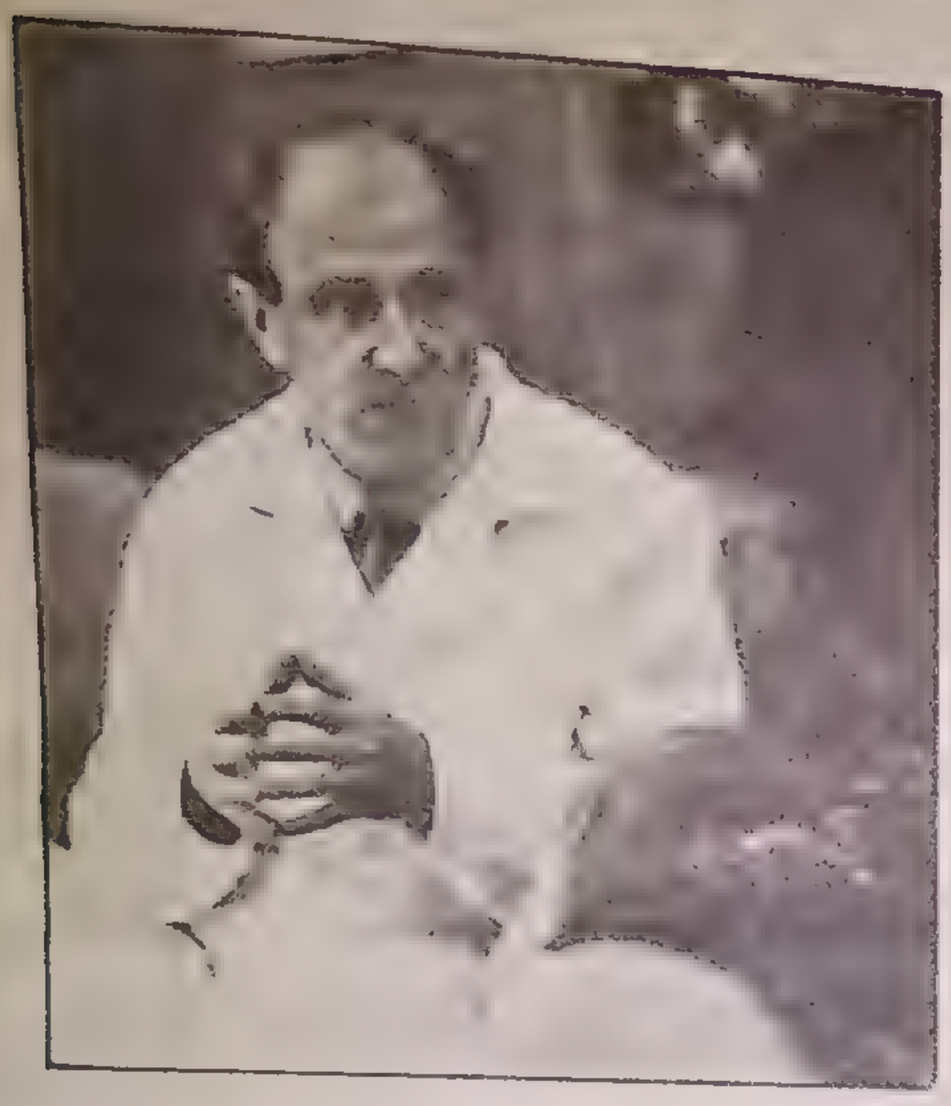
У некоторых больных, длительное время страдающих диабетом, чувство приближающейся гипогликемии может притупиться, и лишь окружающие замечают внезапные странности в его поведении: человек в сознании, но не отвечает на вопросы, беспричинно агрессивен или чрезмерно весел, движения его неуверенные, плохо координированные. Эти проявления гипогликемии иногда ошибочно расценивают как алкогольное опьянение.

Если в такой ситуации вовремя не принять необходимых мер, содержание сахара в крови продолжает падать, и мозг не получает нужного ему количества питательных веществ. И тогда может развиться гипогликемическая кома. Больной теряет сознание, кожа у него становится бледной, влажной, мышцы напряжены, возможны судороги. Если и в этот момент больному не оказать помощи, он может погибнуть.

Повторяющиеся тяжелые и длительные гипогликемии неблагоприятно отражаются на сосудах и деятельности центральной нервной системы, в первую очередь головного мозга. Вот почему необходимо уметь своевременно распознать гипогликемию, иметь представление о том, как ее предупредить.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ГИПОГЛИКЕМИЯ ДАЕТ О СЕБЕ ЗНАТЬ? Съешьте любой из продуктов, богатых легкоусвояемыми углеводами. Это как раз то, что обычно запрещено больным диабетом: сахар (3—5 кусков) или конфеты, мед или варенье (3—4 чайные ложки). Хорошо, если вы запьете это водой или чаем, лучше теплым. Жидкость, тем более теплая, ускорит всасывание углеводов и подъем содержания сахара в крови, поэтому гипогликемия пройдет быстрее. Если есть под рукой, можно выпить стакан фруктового или ягодного сока (даже нату-

ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ. А ПРОГНОЗ?



бым местом, чувствительным к любым неблагоприятным воздействиям — и к болезням, и к дефектам ухода, и даже к дефициту материнской любви и ласки.

Допустим, к году ребенок как будто выровнялся. Но нельзя забывать, что впереди у него еще много испытаний!

В развитии детского организма существуют так называемые критические периоды. Они часто сменяют друг друга в течение первых двух лет жизни; критическим становится возраст 3—4 года, затем 5—6 лет. Это периоды скачка, количественных и качественных изменений, больших перегрузок. И тогда-то могут выявиться или обостриться какие-то незаметные раньше нарушения, могут вновь зазвучать симптомы, которые как будто удалось уже скомпенсировать.

Сложны для ребенка и первые школьные годы, тем более что их начало совпадает с критическим периодом. Так что раньше, чем в 9—10 лет, прекращать диспансерное наблюдение нельзя. Врач должен, что называется, за ручку довести ребенка до школы и понаблюдать за ним в период адаптации к ней...

— Вы говорите о том, как должно быть. Но, мне кажется, так бывает далеко не всегда — иначе мамы не задавали бы нам столько вопросов. Ведь письмо взволнованной мамы из Новосибирска не единственное. И не она одна спрашивает, что будет с ребенком дальше. Значит, врач ей об этом не говорит? Или у врача просто нет прогностических критериев?

— Их разработкой как раз и занимается сейчас наш центр. У нас создаются схемы обследования, включающие неврологические и психологические методы, применение современной аппаратуры. Такое обследование даст возможность выявить самые минимальные отклонения, не видимые при обычном осмотре. Причем отклонения, которые служат как бы маркерами, предвестниками расстройств, возможных на следующем этапе развития. Опознав, зафиксировав такие маркеры, можно проводить превентивное, то есть предохранительное, предупреждающее лечение.

Это — одно направление нашей работы. Другое — раннее выявление патологии

Окончание на стр. 24.

ального — он содержит глюкозу), лимонада, «Фанты», «Пепси-колы». После этого съешьте кусок хлеба или яблоко, так как содержащиеся в них углеводы всасываются медленно и предотвратят дальнейшее снижение сахара в крови.

Как показывает опыт, человек не всегда успевает самостоятельно что-то съесть или выпить, чтобы снять гипогликемию. Поэтому родственники и коллеги по работе должны знать, как вам помочь. Расскажите им, каковы признаки гипогликемии. Главные из них — бледность и изменение поведения («странности»). В таких случаях окружающие должны дать вам съесть что-нибудь из перечисленных продуктов или, лучше, напоить сладким чаем. Объясните: если вы потеряли сознание, ни в коем случае нельзя пытаться влить в рот сладкий чай или другую жидкость! В бессознательном состоянии человек не способен глотать, и жидкость может попасть в дыхательное горло и затруднить или совсем остановить дыхание.

КАКИЕ МЕРЫ ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ У БОЛЬНОГО РАЗВИЛАСЬ ТЯЖЕЛАЯ ГИПОГЛИКЕМИЯ С ПОТЕРЕЙ СОЗНАНИЯ? Его нужно уложить на бок (на спину класть нельзя, так как при этом язык западает и мешает дыханию), положить 1—2 куска сахара (твердого!) между зубами и внутренней поверхностью щеки и вызвать «Скорую». Сахар, находясь за щекой, не помешает дыханию, однако, постепенно растворяясь, будет всасываться в кровь. Это, конечно, не снимет гипогликемии, но воспрепятствует дальнейшему снижению сахара в крови. А врач «Скорой» введет глюкозу внутривенно.

После того, как вы вышли из состояния гипогликемии, обдумайте, почему она возникла. Может быть, вы не поели вовремя или даже совсем не ели, или в пище было недостаточное количество углеводов. А может быть, вы ввели слишком большую дозу инсулина или приняли больше сахароснижающих таблеток по ошибке? Не выпили ли вы спиртного? Могла сказаться и бо́льшая, чем обычно, физическая нагрузка. Найдя причину, сделайте серьезные выводы на будущее.

Не забывайте строго соблюдать режим питания. Надо быть предельно внимательным при приеме таблеток и наборе дозы инсулина, особенно если вы недавно перешли на новые препараты.

Совершенно откажитесь от алкогольных напитков: во-первых, алкоголь при сахарном диабете оказывает особенно отрицательное влияние на печень, а во-вторых, гипогликемию, возникшую после выпитого спиртного или на фоне алкогольного опьянения, очень трудно распознать и лечить. Если же вы все-таки выпили некоторое количество алкоголя, необходимо обязательно после этого поесть, а на ночь дополнительно съесть 2—3 куска хлеба.

Помните: алкогольная гипогликемия может возникнуть не сразу после того, как вы выпили спиртное, а гораздо позже — ночью, когда вы спите (что особенно опасно), и даже на утро следующего дня.

А как быть, если ни одна из указанных причин развития гипогликемии, о которых было рассказано выше, к вам, как говорится, не подходит? Посоветуйтесь с врачом, возможно, он найдет нужным уменьшить дозу инсулина или сахароснижающих таблеток.

Если вы почувствовали надвигающуюся гипогликемию, находясь в стационаре, немедленно обратитесь к специалистам с просьбой взять анализ крови на сахар еще до приема пищи. Позже врач сопоставит результаты анализа с вашими ощущениями. Это поможет в дальнейшем лучше ориентироваться в своем самочувствии и вовремя замечать развитие гипогликемии.

Тем, кто получает инсулин или сахароснижающие препараты, всегда надо иметь при себе 4—5 кусков сахара или 3—4 таблетки глюкозы (препарат глюкоза с аскорбиновой кислотой по 15—20 граммов продается в аптеке). Таблетки глюкозы по 0,5 грамма менее удобны, так как для повышения сахара в крови придется принять за один раз 15—20 таких таблеток.

Старайтесь не выходить из дома без карточки больного диабетом (ее вы можете сделать сами), на которой указаны ваша фамилия, диагноз, вид лечения (инсулин, таблетки), домашний адрес, номер телефона. Положите ее так, чтобы сразу бросалась в глаза. В случае, если тяжелая гипогликемия возникнет у вас на улице, в транспорте, в каком-либо общественном месте, карточка больного диабетом поможет окружающим оказать вам своевременную помощь. ■

БАНЯ... И ПЕСТИЦИДЫ

Русская баня, финская сауна... Немало сегодня у них приверженцев. И это не только дань моде. Но и здоровью подмога. Ведь с по́том из организма выводятся конечные продукты обмена веществ. А пестициды? Исследовать такую возможность взялись ученые Ялтинского НИИ физических методов лечения и медицинской климатологии имени И. М. Сеченова. Совместно с киевским профессором Клисенко М. А. они обследовали группу механизаторов и полеводов — людей, которые постоянно контактируют с пестицидами и другими ядохимикатами. Многие из них страдают различными аллергическими заболеваниями, имеют сниженные показатели защитных сил организма, нарушения функций дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Как показали длительные наблюдения, регулярное санаторное лечение эффекта не давало. Несомненно, сказалась работа с ядохимикатами. И пока культура ведения хозяйства остается без видимых изменений, как «скорую помощь», приостанавливающую процесс накопления в организме вредных веществ, можно рекомендовать баню или сауну. Тем более на селе они есть. Обнадеживает, что при проведении более 500 определений хлорорганических пестицидов, ДДТ и их производных в крови, в моче и в поте, пот «побил все рекорды». Почти во всех пробах концентрация вредных веществ в нем оказалась в 1,5—2 раза выше, чем, скажем, в моче.

Но я отнюдь не призываю всех начать париться. Исхожу из тех соображений, что в сауне и русской бане, как известно, оказывают выраженное влияние на организм тепло, влажность, изменивший свои свойства воздух. Нагрузка на организм немалая! А это обусловливает изменение деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной, иммунологической и других систем. Поэтому каждому необходим индивидуальный, согласованный с лечащим врачом курс проведения процедур.

И все же, думается, общие практические советы не помешают. Имейте в виду, что чем выше температура воздуха в помещении парной, сауны, тем больше нагрузка на организм. При одной и той же температуре воздуха нагрузка возрастает по мере повышения его влажности. А значит, гигиенические условия в сауне более физиологичны для человека, чем в русской бане, ибо в сауне используется сухой (относительная влажность 10—20 %) воздух при температуре 60—100°С, а в русской бане — влажный (относительная влажность 40—60 % и выше) при температуре 40—60° и более. Температура воздуха возрастает от пола к потолку. В любой парной нагрузку на организм можно регулировать двумя путями: дозированно поливая водой на каменку, что повышает влажность воздуха, либо перемещаясь по полкам с учетом того, что нагрузка на нижней полке значительно меньше, чем на верхней.

Гигиенические условия в парной ухудшаются к концу рабочего дня по мере увеличения влажности: снижается в воздухе содержание кислорода, в несколько раз повышается концентрация углекислоты, растет количество положительных ионов. Поэтому люди, остро реагирующие на кислородную недостаточность, могут ощутить недомогание.

Общее время пребывания в бане зависит от состояния человека, индивидуальной переносимости процедур, возраста и не должно превышать 40—60 минут. Некоторые люди могут находиться в бане до двух часов. Больным (каким именно, рассказано в начале статьи) допустимо сделать 2—3 захода в парную длительностью 5—10 минут, а здоровым — 3—4 захода длительностью до 20 минут.

Для людей, не отличающихся крепостью здоровья, посещение сауны, парной рекомендуется (с учетом их состояния) 2—3 раза в неделю, на курс — 8—12 процедур. Повторный курс при хорошей переносимости можно повторить не ранее чем через 2—3 недели. Для лучшего выведения из организма пестицидов за сутки до посещения парной мы рекомендуем провести общий массаж тела путем разминания подкожно-жировой клетчатки, где часто образуется депо пестицидов и других вредных веществ. С этой же целью можно использовать и самомассаж (разминание жировой клетчатки на животе, груди), а также различные массажеры.

С по́том выделяются конечные продукты обмена: мочевина, молочная кислота, азот, хлор, а также попавшие в организм металлы — свинец, мышьяк, железо и ртуть... Это свойство нашего организма можно использовать при необходимости борьбы с интоксикациями, а также в профилактических целях при работе в неблагоприятных профессиональных условиях. Так, нами было рекомендовано применять лечение сауной у детей Черновцов при обнаружении у них в организме алюминия. Дети, кстати, хорошо переносят сауну с раннего возраста. И еще. У парной много не только преимуществ, но и противопоказаний. Помните об этом. Не переусердствуйте. Перед тем как «выгонять» ядовитые вещества паром, проконсультируйтесь с врачом.

В. В. НАВРОЦКИЙ,
доктор медицинских наук
Ялта

Рисунок К. МОШКИНА.

Боярышник

В конце мая — начале июня при среднесуточной температуре воздуха 15—17° одевается в белый наряд барыня-дерево, или боярка. От других цветущих деревьев и кустарников боярышник (Crataegus L.) легко отличить по колючим побегам и характерному неприятному запаху белых цветков, собранных в щитковидные или зонтиковидные соцветия. Листья у боярышника очередные трех-, девятилопастные или крупнозубчатые. Плоды желтые, оранжевые, красные или черные с 1—5 косточками и мучнистой мякотью.

Боярышник можно встретить в разреженном лесу, на опушке, на берегу реки. Всего боярышника 1500 видов. В нашей стране — 89 дикорастущих видов, и 90 введены в культуру. Все они внешне очень похожи, но к медицинскому использованию разрешены цветки и плоды только 12 видов. Здесь мы расскажем о некоторых из них.

Не все (даже специалисты) могут по цветкам отличить фармакопейные виды боярышника от нефармакопейных. Поэтому сборщики сырья должны быть очень внимательны. Советую дождаться осени, когда созреют плоды, и по ним определить возможность заготовок сырья с данного дерева или куста.

БОЯРЫШНИК КРОВЯНО-КРАСНЫЙ отличается кровяно-красными быстро опадающими плодами, блестящими с мучнистой желтоватой мякотью. Его ареал — евросибирский. В Восточной Сибири и на Дальнем Востоке произрастает БОЯРЫШНИК ДАУРСКИЙ. Он рано цветет, рано созревают и мелкие плоды, листья обычно голые и узкие БОЯРЫШНИК ЖЕЛТЫЙ распространен на Южном Урале, в горных лесостепных районах Джунгарского Алатау, Казахского мелкосопочника и Западной Сибири. Отличается от боярышника кровяно-красного оранжевыми плодами. БОЯРЫШНИК ОДНОПЕСТИЧНЫЙ растет на Кавказе, в Крыму, во многих районах Украины. Его характерные признаки: голые листья и соцветия, один прямой столбик и мелкие короткоэллиптические, интенсивно-красные плоды.

БОЯРЫШНИК ОТОГНУТОЧАШЕЛИСТИКОВЫЙ встречается от Прибалтики и Закарпатской области до Пензы, в Горном Крыму и на Кавказе. Его отличительные черты — узкие, длинно заостренные чашелистики, отогнутые при плодах, которые рано созревают и не опадают.

БОЯРЫШНИК СГЛАЖЕННЫЙ (колючий) произрастает в Прибалтике и Закарпатье. У этого растения тупые, обратнояйцевидные, трех-, пятилопастные, голые листья и мелкие плоды.

БОЯРЫШНИК ПЯТИПЕСТИЧНЫЙ распространен на Украине и на Кавказе. От других черноплодных видов боярышника, встречающихся в этом регионе, но не разрешенных к использованию в медицинской практике отличается сизым налетом на плодах и пятью гладкими с боков косточками Все виды боярышников, которые растут в Прибалтике, разрешены к заготовке.

Продолжительность цветения боярышника, как правило, составляет 3—5 дней, поэтому очень важно не пропустить его начала, когда и следует проводить сбор сырья. Не следует собирать бутоны (они буреют при сушке), поврежденные и отцветающие цветки (те, что осыпаются). Сырье складывайте рыхло (не утрамбовывая) в корзины, затем не более чем через 2 часа после заготовки его надо поставить в сушилки при температуре до 40° или сушить на воздухе под навесом, на чердаках или в помещениях с хорошей вентиляцией, куда не проникают солнечные лучи. Раскладывайте цветки тонким слоем на бумаге или ткани. Зрелые плоды держите в сушилках при температуре до 70° на решетках.

Из цветков и плодов боярышника выделено более 40 веществ флавоноидной природы. Обнаружены тритерпеноиды, дубильные вещества, органические кислоты, полисахариды, аминокислоты, жирные и эфирные масла, витамины (аскорбиновая кислота, каротин).

Препараты боярышника тонизируют сердечную мышцу и вместе с тем уменьшают ее возбудимость, регулируют ритм сердца, предупреждая и устраняя аритмию, улучшают коронарное и мозговое кровообращение, повышают чувствительность сердца к сердечным гликозидам, регулируют тонус сосудистой системы, нормализуя артериальное давление; снижают возбудимость нервной системы, улучшают сон.

Обычно препараты боярышника эффективны лишь при их длительном применении. Особенно это касается жидкого экстракта из плодов, который принимают внутрь за 30—40 минут до еды по 30—40 капель 3—4 раза в день. Так же применяют настойку боярышника.

Водные лекарственные препараты готовят из цветков и плодов по общим правилам и принимают по столовой ложке (настой цветков) и по 0,5 стакана (отвар плодов) 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Т. Л. КИСЕЛЕВА,
кандидат фармацевтических наук.

Рисунок А. ЮДИНА.

УРОК ВНЕ РАСПИСАНИЯ

Если вы когда-нибудь спрашивали у своих детей, что они делают на уроках физкультуры, то наверняка слышали в ответ про скучные обязательные нормы, которые надо выполнять всем — независимо от подготовки, от того, какого ты роста и сколько весишь. Слышали и про непроветриваемые физкультурные залы, и про маты, из которых годами не выбивается пыль. А о многом вам еще и не рассказывали. Например, о насмешках одноклассников, когда не удается прыгнуть, как надо. О всех возможных способах этот ненавистный урок прогулять.

Не более трех уроков в неделю выделено на физкультуру школьным расписанием, и те в большинстве школ проходят уныло, безрадостно, а главное, без всякой пользы для здоровья.

Но, к счастью, не везде. Есть школа, где физкультурой занимаются вне всякого расписания — и на переменах, и после уроков, и в выходные дни, где для ребят этот урок — один из самых любимых. И есть люди, которые превратили занятия физкультурой в настоящий праздник.

В московской школе № 81[illegible] тренажеры стоят не только в физкультурном зале, но и в коридорах, и в холлах. Елена Александровна Маркина, которая уже много лет преподает в школе физкультуру, добилась, что спортивные снаряды и тренажеры делают не только шефы, но и сами ребята в школьных мастерских на уроках труда. И конечно, как приятно им потом на этих тренажерах заниматься!

Посмотрите на эти снимки и вы поймете: не нужно больших средств, не нужно особенной специальной подготовки, чтобы увлечь детей движением, спортом. Нужно просто любить детей и свою работу.

Фото М. ШАБАЛИНА.

I

II

1

7

6

5

4

8

3

9

2

I. Схема расположения некоторых зон Захарьина—Геда, в которых может появиться боль при ряде заболеваний внутренних органов: 1 — легких и бронхов, 2 — сердца, 3 — кишечника, 4 — мочевого пузыря, 5 — мочеточника, 6 — почек, 7 — печени, 8 — желудка и поджелудочной железы.

II. На схеме показан механизм возникновения отраженной боли на уровне спинномозговых центров, деятельность которых контролируется головным мозгом.

По нервным волокнам (черные стрелки) сигналы от больного органа (сердца) поступают в спинальные центры (9). Здесь возникает возбуждение, которое проецируется в кожные области (заштриховано красным), иннервируемые этими центрами.

Красными стрелками показана обратная связь определенных участков кожи с внутренним органом (сердцем).

Рисунок А ЕВСЕЕВА

А. И. НЕЧУШКИН,
профессор

ЧУВСТВУЮ КОЖЕЙ...

Кожный покров тела... Эта хрупкая и одновременно прочная оболочка, в которую одет наш организм, отделяет «я» от «не я» и берет на себя роль... Сколько же сложных и важных функций выполняет наша кожа? Прежде всего роль защитника организма от неблагоприятных воздействий. Роговой слой, соединительная ткань, подкожная жировая клетчатка — не бог весть что, но тем не менее благодаря этим структурам кожа способна оказывать сопротивление давлению, ушибам, разрывам, прочим механическим травмам.

В определенной мере кожа защищает нас от чрезмерной инсоляции: ее роговой слой почти целиком задерживает инфракрасные лучи и частично ультрафиолетовые (УФ). А те УФ, которые все же проникают в глубь эпидермиса, стимулируют в клетках кожи выработку пигмента меланина, их же и поглощающего.

А бактерицидные свойства кожи? Только представьте: на поверхности кожи насчитывается от 115 тысяч до 32 миллионов различных микроорганизмов. И это на одном квадратном сантиметре! Но пока кожа здорова, она служит для них барьером. Более того, благодаря своей кислой мантии, в состав которой входят продукты типа лизоцима, жирные кислоты, секрет сальных и потовых желез, кожа способна обезвреживать, уничтожать многих микробов.

Участвует она и в процессах дыхания, терморегуляции, обмена веществ. Через кожу организм избавляется от избытка воды и отработанных продуктов обмена веществ (потоотделение) и через нее же способен всасывать многие жирорастворимые, водорастворимые, газообразные вещества... О каждой функции кожи можно говорить долго и увлекательно. Но я хочу рассказать о коже чувствующей, воспринимающей, ощущающей.

Чем ощущаем мы прикосновение, поглаживание, похлопывание? Конечно, кожей. А тепло или холод? Тоже кожей. И многое, многое другое — даже добрый и недобрый взгляд! — мы чувствуем кожей благодаря миллионам заложенных в ней рецепторов.

Подсчитано, что на одном квадратном сантиметре кожи (а площадь ее равна 1,5—2 м^2) находятся 100—200 болевых рецепторов, 12—15 холодовых, 1—2 тепловых и около 25 воспринимающих давление. Подобно чутким локаторам, рецепторы кожи улавливают, впитывают информацию из внешнего мира и передают ее в головной мозг с тем, чтобы организм мог сориентироваться и вовремя адаптироваться к окружающей среде, столь склонной к изменам и переменам.

Благодаря прямым и обратным связям, которые существуют между кожей и всеми внутренними органами (конечно, через посредство центральной нервной системы!), кожа получает информацию о состоянии внутренней среды. И совершенно не случайно врачеватели всех времен считали и считают кожу зеркалом организма. Ибо цвет кожных покровов, сухость, отечность, различные высыпания на коже — все это весьма ценные «вехи» на пути к точному диагнозу.

Но есть на коже определенные области, которые при заболеваниях внутренних органов становятся повышенно-чувствительными, а иногда и болезненными. Причем эта болезненность проявляется либо сама по себе, либо при надавливании, прикосновении, иногда даже очень легком. Впервые диагностическое значение этих областей оценил отечественный терапевт Г. А. Захарьин, а детальное их описание дал Г. Гед. Сегодня, спустя почти век после открытия, эти зоны используют для диагностики различных заболеваний. Врач слегка зажимает между большим и указательным пальцами кожу и слегка приподнимает ее кверху. Эта манипуляция абсолютно безболезненна, когда человек здоров. Но при наличии патологии соответствующего внутреннего органа всегда появляется боль. Выявляя границы болевых ощущений и сопоставляя их с зонами Захарьина — Геда на схеме (эти схемы есть практически во всех медицинских учебниках и руководствах по нервным болезням), врач делает предположение о том, какой внутренний орган в данном случае просит о помощи.

О состоянии внутренних органов можно судить и по изменениям электропотенциалов в зонах Захарьина — Геда. У здорового человека электропотенциал этих зон очень незначительно отличается от потенциала соседних участков кожи. А в острой стадии заболевания электропотенциал повышается до больших величин.

Исследователи установили, что изменения электропотенциалов происходят в проекционных зонах задолго до появления выраженных признаков болезни. Получается, что организм предупреждает о надвигающейся опасности, но мы, к сожалению, эти «молчаливые» предупреждения кожи не слышим. И даже тогда, когда становятся болезненными, скажем, участки кожи на спине, в голову не приходит, что это подает сигналы больной желудок.

Но было бы несправедливо приписывать открытие связи кожных покровов с внутренними органами только ученым. Наши предки, пользуясь методами народной медицины, лечили многие заболевания припарками да растираниями на строго определенных участках тела. А такой могучий целебный метод, как русская баня?! Сколько болезней бесследно исчезали после парной да искусных рук мастера-банщика!

А в 50-е годы мы познакомились с чужестранным лечебным методом — китайским иглоукалыванием и прижиганием активных точек (их называют точками акупунктуры, биологически активными точками, зонами иглоукалывания и т. д.), расположенных на разных участках кожного покрова. В короткое время этот метод завоевал широкую популярность и признание. Редко сейчас встретишь человека, который хотя бы не слышал об иглоукалывании, или рефлексотерапии (так назвали метод наши отечественные специалисты).

Относительно недавно зоны Захарьина — Геда были идентифицированы с некоторыми зонами иглоукалывания. Исследования показали, что основные процессы, протекающие в коже (теплообмен, кожное дыхание и другие), осуществляются преимущественно в области зон иглоукалывания. Выяснились и еще ранее неизвестные их свойства. Оказалось, что через зоны иглоукалывания происходит интенсивное перемещение электрических зарядов, благодаря чему поддерживается оптимальное

БОЛЕЗНЕННАЯ ЗОНА НА СПИНЕ, расположенная чуть ниже нижних углов лопаток, иногда является единственным проявлением скрытого заболевания желудка. Уточнить причину болезни и назначить лечение сможет только врач, поэтому обращайтесь к нему без промедления.

ЕСЛИ ВЫ ПРОСТУДИЛИСЬ и появилась болезненность (особенно резкая при надавливании) в наружных отделах подключичных областей и на спине между лопатками ближе к их верхним краям — срочно обратитесь к врачу! В этом случае нельзя исключить возможность развития воспаления легких.

БОЛЬ В ОБЛАСТИ ПОЯСНИЦЫ, довольно распространенная у людей пожилых, необязательно следствие радикулита. Она может свидетельствовать о расстройстве деятельности толстого кишечника (но возможны иные причины). Когда последний раз был стул? 2—3 дня назад? Тогда надо принять срочные меры, чтобы освободить кишечник. А потом вместе с врачом установить причину частых запоров и выработать тактику, чтобы стул был регулярным.

их соотношение в организме. Это крайне важно для процессов адаптации к постоянно меняющимся внешним условиям.

А что случится, если зоны иглоукалывания в силу различных причин будут плохо справляться с такими обязанностями? Станут страдать связанные с ними внутренние органы, может пострадать организм в целом. У некоторых людей проявлением такого страдания бывают недомогания, возникающие при изменениях электрического состояния атмосферы, электрического и магнитного полей Земли. Болезни, обусловленные неблагоприятными геофизическими факторами, были известны давно, но только в последнее время становятся понятными некоторые причины и особенности их развития.

В этой связи по-новому удается взглянуть и на сущность тяжелых осложнений, возникающих при обширных повреждениях кожного покрова. Бесспорно, организм теряет много крови, а с ней и воду, белки, соли и другие жизненно необходимые вещества. Бесспорно и то, что обширные раны широко открывают двери для беспрепятственного проникновения болезнетворных микробов, всевозможных ядов. Но кроме всего прочего, организм еще и теряет свою энергию, «разряжается».

То же, но в гораздо меньшей степени, происходит при повреждении кожного покрова в области отдельных зон иглоукалывания. Исследования показали, что при ранении или длительном их раздражении, сопровождающихся повреждением кожного покрова, могут развиться как местные (боль, нагноение), так и глубинные сдвиги в деятельности органов и систем, связанных с этими зонами.

В свою очередь, при некоторых заболеваниях внутренних органов нередко развиваются изменения в области определенных зон кожного покрова (покраснение, изъязвление, местное расширение кровеносных сосудов, изменение чувствительности). Иногда они появляются очень рано, когда еще нет других видимых признаков болезни. Но, пожалуй, самыми ранними изменениями, возникающими в биологически активных точках, являются стойкие нарушения электрических потенциалов, которые можно быстро выявить с помощью приборов. На этом основаны многочисленные диагностические методики.

Воздействие различных целебных факторов — не только классическое иглоукалывание и прижигание, но и современная электропунктура, лазерная акупунктура — на кожные зоны способно восстановить нарушенную деятельность соответствующих органов (параллельно нормализуются электрические процессы в коже). Такое воздействие на организм практикуется не только для лечения болезней, но и для снятия утомления, повышения жизненного тонуса, работоспособности.

Сегодня открываются все бо́льшие возможности уменьшить применение химических препаратов, столь небезразличных для организма. И все ярче вырисовываются контуры медицины, использующей удивительные нервно-рефлекторные связи кожного покрова со всеми системами организма и сочетающей безопасные способы диагностики и целенаправленного лечебного воздействия.

ПАЛЬЦЕВАЯ ТЕРАПИЯ

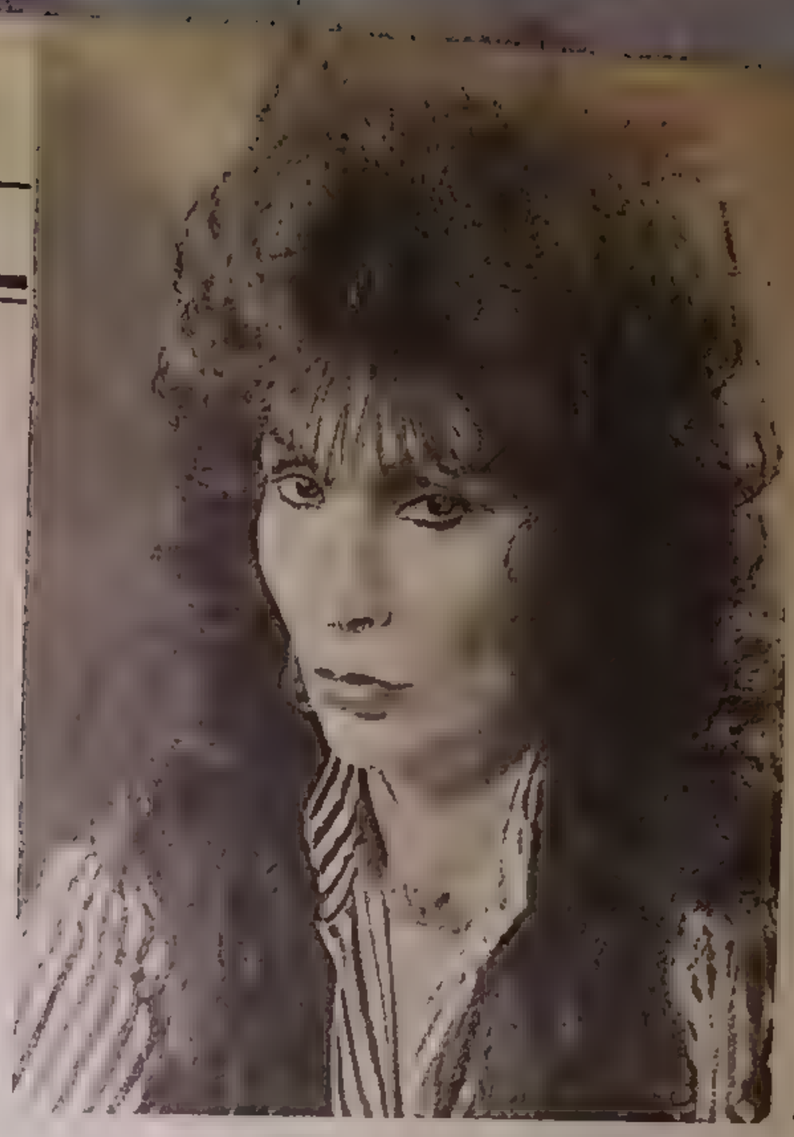


Фото В. МИРОНОВА.

Итак, я сегодня снова встречаюсь с теми, кто решил овладеть методикой бесконтактного массажа. Еще раз прошу: верьте тому, что энергия вашего организма может быть целебной! Это не фантазия, не плод самовнушения, а объективная реальность. Существование биополя человека, возможность делиться своей энергией и воспринимать чужую — факт, получивший наконец объективное подтверждение.

Впрочем, надеюсь, что многие мои заочные ученики уже ощутили это на практике. И если у кого-то из ваших близких разболелась голова, если он плохо переносит перемену погоды, почему-либо излишне нервничает, вы теперь можете не просто сочувствовать ему или предложить таблетку. В ваших руках (и это не в переносном, а в самом прямом смысле) целебное средство — бесконтактный массаж.

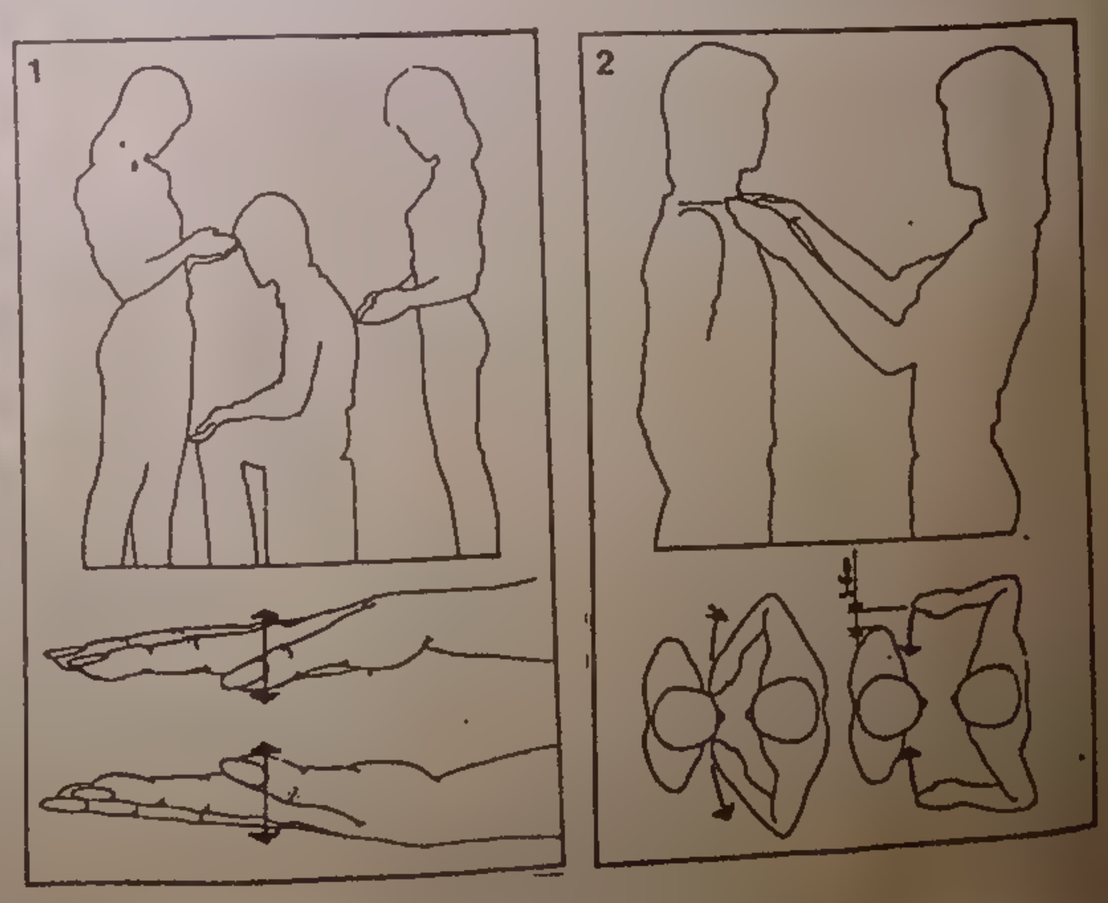
О некоторых приемах такого массажа мы уже говорили. Сегодня пополним ваш арсенал.

ПРЕССОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ проводят так: представьте себе, что между вашими ладонями положен клубок эластичных ниток или резинка, которую вы то растягиваете, то сжимаете. Ладони пальцами направлены к телу пациента, и вы методично, спокойно сводите и разводите их в горизонтальной плоскости. Промежуток между разведенными ладонями — 5—10 сантиметров, между сведенными — 3—5 сантиметров **(рисунок 1)**.

Движения повторяются непрерывно в течение 5—10 минут; с их помощью удается снять дискомфорт, ощущаемый в разных частях тела.

Один из вариантов прессовых движений — САБЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Руки при этом опущены ладонями вниз, кончики пальцев также направлены к пациенту. Вы сводите и разводите горизонтально лежащие ладони, допустим, на уровне его плеч. Движения ваши не резки, плавны, но размашисты — размах на 5—7 сантиметров шире, чем его плечи **(рисунок 2)**.

Попробуйте овладеть и так называемой ВЫТЯЖКОЙ. Это круговые движения рукой вокруг



См. «Здоровье» №№ 6,7 за 1990 год.

ПРОШУ ВАС, ТРЕНИРУЙТЕСЬ ДАЛЬШЕ!

...небольшого участка тела, ну, допустим, затылка при головной боли. Пальцы при этом соединены в щепоть, но неплотно прижаты друг к другу и обращены перпендикулярно к пациенту. Сделав 5—6 таких движений, точно рисуя на его коже невидимые витки, отведите руку на 5—10 сантиметров в сторону и плотнее сожмите пальцы **(рисунок 3).**

В ходе бесконтактного массажа вы направляете свою энергию на человека, ждущего вашей помощи. Есть такой специальный прием — НАПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ. Мысленно сосредоточившись на кончиках своих пальцев, вы медленно движете кисти неплотно сомкнутых рук перпендикулярно определенному участку тела **(рисунок 4).** Очень важно при этом приеме добиваться обратной связи: удерживая руки неподвижно, вы должны ощутить ответный ток легкого тепла или, наоборот, холода, характерное покалывание в кончиках пальцев.

И, наконец, последний прием, которым надо овладеть,— НАКАЧКА.

Стоя перед пациентом, сложите кисти обеих рук в неплотно сомкнутые горсти, обратите их пальцами к его телу. И начинайте подымать ладонями вверх от солнечного сплетения до подбородка, затем поверните ладонями вниз и опускайте до той же точки, от которой начинали движение **(рисунок 5).** Это повторяется несколько раз, причем в верхнем положении, прежде чем руки начнут скользить вниз, встряхните кисти, как бы сбрасывая с них что-то.

Конечно, один профилактический сеанс не предполагает применения всех этих приемов, но со временем вы научитесь использовать те, которые в каждом случае наиболее эффективны.

А самый общий прием — это уже известное вам распределение энергии, с которого вы и начинаете свою целительную работу.

Да, повторю еще раз — это работа! Надо стараться внутренним усилием направлять всю свою энергию в руки, в кончики пальцев. Не думайте в эти моменты ни о чем постороннем, не отвлекайтесь.

Но напрягаться не надо! Руки должны скользить легко, плавно, в одном темпе. И надо стараться почувствовать, что руки ваши не пусты, ощутить тяжесть лежащего в них невидимого вещества, которым вы как бы обволакиваете тело человека, которому хотите помочь.

Все эти тонкие, труднообъяснимые ощущения возникают не сразу, а по мере тренировки. Упражняться надо не на человеке, а пока без него, добиваясь автоматизма движений, легкости, точности.

А как быть тем, кто пока пробовал свои силы без успеха? Я настоятельно прошу — тренируйтесь дальше!

Не будет преувеличением сказать, что одно из самых распространенных лекарств, назначаемых при ишемической болезни сердца и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы,— коринфар (нифедипин). Он хорошо известен и врачам, и пациентам. Многие больные буквально умоляют выписать им этот препарат, стараются достать его всеми правдами и неправдами. А между тем у нас в стране производится лекарство с таким же механизмом действия — ФОРИДОН.

Как и коринфар, и ряд других лекарственных средств, он относится к так называемым антагонистам кальция, применение которых для лечения сердечно-сосудистых заболеваний основано на их способности улучшать условия для работы сердца. Эти препараты расширяют периферические артерии, благодаря чему сердечной мышце приходится работать с меньшим усилием, что особенно важно во время физической нагрузки. Кроме того, форидон и подобные ему средства способны понижать тонус гладкой мускулатуры коронарных (сердечных) артерий, препятствуя возникновению спазма этих сосудов.

Клиническое изучение действия форидона

ФОРИДОН

ПРОТИВ

СТЕНОКАРДИИ

подтвердило его высокую эффективность при лечении страдающих гипертонической болезнью I и II стадии, стенокардией напряжения.

Побочное действие форидона, как и коринфара, проявляется иногда головной болью, покраснением кожи лица, тахикардией (учащением пульса). В этих случаях врач может назначить пациенту другой препарат.

Противопоказан форидон при пониженном артериальном давлении и тахикардии.

Суточная доза подбирается врачом каждому больному индивидуально, в зависимости от тяжести заболевания, начиная с 60 миллиграммов в сутки.

Форидон продается в аптеках в виде таблеток по 10 миллиграммов, 40 штук в упаковке. Цена упаковки — 3 рубля 22 копейки. Производит препарат экспериментальный завод Института органического синтеза Латвийской Академии наук, освоило его выпуск и производственное объединение «Латвбиофарм».

Новый отечественный препарат поможет многим страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы бороться с их недугами.

Г. В. ШАШКОВА,
директор Всесоюзного центра научно-фармацевтической информации ВО «Союзфармация».

Рубрику ведет журналист Ирина Голубева

С НОВЫМ ШКОЛЬНЫМ СТРЕССОМ!

Что принесла нам летняя почта? Из каждых пяти писем — четыре о том, как сложно жить на этом свете.

— Да,— удивилась Леля,— и это летом, в каникулы? А начнутся занятия в школе, прибавится неприятностей, а значит, и переживаний...

Ну что ж, это еще один довод в пользу того, что необходим разговор о психологическом самочувствии, о том, что помогает достичь душевного равновесия, мира с самим собой и добрых, хороших отношений с окружающими.

Если человеку 12—15, то, конечно же, невозможно сделать вид, что школьные дела на его настроение никак не влияют.

Существуют две крайние точки зрения: «школа — сплошная трепка нервов» (из письма в редакцию) и «школа — это праздник, который всегда с тобой» (из речи директора на первосентябрьской линейке). Допустим, второе как идеал пока недостижимо, но можно и нужно принять какие-то личные меры «безопасности», проявить некую дальновидность, чтобы первое утверждение не стало печальной реальностью.

Психологи говорят: есть золотое правило — избегай сверхзадач, то есть целей, если честно взвесишь свои возможности, практически недостижимых. Известно, например, что, прикидывая планы на день, не стоит задумывать больше, чем можешь выполнить, иначе в конце дня будет ощущение неудачи. То же и в отношении более далеких планов. Если в благодушном первосентябрьском порыве ты дал себе клятву стать отличником, то даже когда никто, кроме тебя, об этом не знал, в конце четверти, получив дневник, чувствуешь себя не очень уютно. Но и другая крайность — намерение жить исключительно припеваючи, так, как будто каникулы продолжаются,— только осложнит твою жизнь. Несколько приятно проведенных дней грозят долгим расхлебыванием неприятностей.

По мнению умных педагогов и психологов, лучше подумать с самого начала, как не попасть в тупик, чем ломать голову над тем, как из него выбраться. Вот типичная ситуация. Сначала не готовлюсь к контрольной, потому что смотреть телевизор легче и приятней. Потом, уже в некоторой тоске, этой контрольной ожидаю. Потом, чтобы избежать двойки и последующих тягостных разговоров с родителями, контрольную прогуливаю. Потом, уже с крайне скверным ощущением страха и безвыходности, жду, чем все кончится. А ожидание расплаты — одно из самых тяжелых психологических состояний. И сколько еще можно со страху наделать глупостей... Вот самый невинный и простой заход в тупиковую ситуацию. Тот, кто сказал, что двоечнику жить легче, чем четверочнику, просто никогда не бывал в этом положении.

Школа немножко похожа на трамвай. Сел вовремя, выполнил немудреные пассажирские правила — едешь. И затраченные усилия рано или поздно оправдываются. В какой-то момент ты начинаешь понимать: все идет накатанно, по колее, ты становишься уверенным в себе, школьные рифы тебя уже не пугают...

МОЯ ПОДВОДНАЯ ЛОДКА

Еще один повод для стрессов — отношения с родителями. Цитирую письмо: «Родители существуют исключительно для того, чтобы портить людям настроение». К сожалению, девочек и мальчиков, у которых отношения с близкими в семье складываются довольно напряженно, не так уж и мало. Конечно, со стороны бывает очень непросто разобраться, кто прав, кто виноват, да я и не берусь судить, а хочу только посоветовать: прежде всего не зацикливайся на конфликтах с родителями, не перебирай то и дело список своих обид и учиненных взрослыми несправедливостей, приплюсовывая к ним все новые.

Это касается не только отношений с родителями. «Купаться» в своих обидах, упиваться несчастным своим положением не надо никогда, ни при каких обстоятельствах. Характер от этого портится, а положение не улучшается. Самое конструктивное, считают психологи, простить обиды и переключиться на другие дела.

Говорят, подводные лодки устроены таким образом: когда затапливается один отсек, другие тут же герметизируются, и лодка остается на плаву. Не тонет такая лодка. И чем полнее твоя жизнь, тем больше в ней хорошего, тем легче удержаться на плаву, какую бы ты пробоину ни получил. И старайся это хорошее в своей жизни находить, а если надо, и организовывать. Поссорился с мамой, обиделся — возьми книжку хорошую, почитай или с другом на тренировку сходи. Сшей себе что-нибудь, сделай гимнастику. Глядишь — пришло время с мамой мириться, и никогда не бойся подойти первым!

Один философ сказал: «Нет такой печали, которую бы не развеяла часовая прогулка!» Простые, дарованные природой способы вывести себя из состояния, когда все не мило, а мир выглядит враждебным и черным, всегда помогают. Трудно представить себе, чтобы человек, пробежав с полкилометра по дорожке осеннего парка, попрыгав под музыку или поплавав в бассейне, думал о том, что жить не хочется. А потому оставь неразрешимые проблемы — бегай, плавай, гуляй. И никогда не думай, что твоя беда уникальна.

А ведь именно так и бывает в 12—15 лет. Некоторые безумно стесняются своих проблем, предполагая, что ни с кем на свете ни до, ни после них такого не случалось и не случится. Это не так. Пойми, что аналогичные неприятности происходят со многими людьми. И это понимание, а также убеждение, что безвыходных положений не бывает, помогут тебе найти выход.

НИ ДНЯ БЕЗ ОБЩЕНИЯ С СОБОЙ

— И все же,— сказала Леля,— может быть, есть какие-то упражнения — ну, вроде аутотренинга, которые помогут закалить себя, противостоять неприятностям, научиться не расстраиваться по пустякам, обрести, как вы говорите, душевное равновесие, быть собранным и подтянутым... Ну, в общем, не размазней...

— Есть. Я «припасла» для тебя советы замечательного психолога, доктора Владимира Леви. Вот какие упражнения он предлагает.

«Это не труднее, чем чистить зубы. Советую каждому хотя бы раз в день делать следующее:

1. Заставить поработать, подвигаться как угодно все мышцы тела, все суставы и сухожилия сверху донизу и обратно. Кто не работает, тот не живет!

2. Вспотеть в результате физических усилий — каких угодно. Потение от горячего питья, бани или просто жары — не в счет, хотя и это, может быть, хорошо. (Потение от нервозности и болезни — случай особый.)

3. Продышаться свежим воздухом так, чтобы почувствовать обновление крови. Вот главные составляющие этого чувства: облегчение дыхания и движений, оживление памяти и мышления, улучшение настроения или хотя бы прекращение его ухудшения.

4. Ощутить самопроизвольный аппетит, без которого ничего не есть. Ничего! Исключение допустимо для свежих фруктов, ягод и овощей (морковь, помидоры), а также для соков, усваивающихся и без аппетита...

5. Подвергнуть тело ощутимой смене температуры. Прохладные купания, холодный душ с последующим энергичным растиранием или контрастный, воздушная ванна с энергичными движениями и тому подобное — по вкусу, по выбору. Усвоим: температурные контрасты столь же естественны и необходимы, сколь смена дня и ночи в природе.

6. Найти повод хотя бы для одной маленькой радости и улыбки.

7. Помимо ночного сна днем хоть несколько минут побыть в состоянии полного покоя и мышечного расслабления. Или просто чуть подремать, отключиться с непременным убеждением в святости этого дела, с настроем: «Здоров, спокоен, живу, готов ко всему».

Ни дня без общения с собой!

«И еще,— считает доктор Леви,— должны быть «святые» минуты, когда в течение дня отводишь хотя бы 15—20 минут на глубокое целенаправленное ничегонеделание. Учитывая громадные запасы времени, расходуемые каждым на нецеленаправленное ничегонеделание, выделить такой момент в своем расписании довольно легко. Святое дело — полнейший отдых, совершеннейшее отключение от всяких обязанностей.

Хочешь просто отдохнуть и сосредоточиться — не надо как-то специально дышать, вызывать в себе какие-то особенные ощущения. Если ровное дыхание доставляет удовольствие — есть полное право им наслаждаться, если по мышцам разливается приятное тепло и истомная тяжесть — можно отдаться этим ощущениям. Но ничто не обязательно в эти минуты. «Отдыхаю, восстанавливаюсь покоем... Общаюсь с Главным в себе и в мире».

Мозг и тело в глубоком покое становятся как бы магнитной лентой, на которую можно записать что угодно. В эти минуты ты можешь легко внушить себе любые желаемые состояния: «Спокойствие, собранность. Сосредоточенность на занятиях. Свобода в общении. Всегда внутренне независим...» Подсознание само сделает все, что нужно.

Вот что советует психолог. Попробуй, не откладывая в долгий ящик, начать эту тренировку тела и духа. Ты увидишь, насколько легче станешь справляться со всеми своими трудностями.

ПРОБЛЕМА — ЛИДЕР

Попробую в каждом выпуске давать ответ на конкретный вопрос, чаще всего встречающийся в письмах. А поскольку ваши вопросы — это всегда проблемы, то эту подрубрику так и назову «Проблема — лидер». Анализ летней почты показал, что, помимо стрессов, на первом месте у наших читателей вопрос о волосах. Красивые, ухоженные, здоровые волосы. хочется иметь всем — и девочкам, и мальчикам.

Мы попросили косметолога кандидата медицинских наук М. С. ВАСИЛЬЕВУ еще раз повторить основные правила ухода за волосами, те, которые особенно необходимо взять на вооружение подросткам. Причем учтите: чем скупее по отношению к нам поступила природа, тем тщательнее надо эти правила выполнять. Итак!

Массаж. Героиня романа Скотта Фицджеральда «Ночь нежна» Розмари, для того чтобы быть красивой, каждый вечер перед сном делала двести взмахов массажной щеткой. Двести — это, наверное, малореальная задача. Но долго и тщательно расчесывать волосы (лучше пластмассовой щеткой) во всех направлениях и у приоткрытого окна (конечно, не зимой) очень полезно. Это и воздушная ванна, и гимнастика, и массаж.

Мытье. Мыть волосы надо по мере загрязнения. У многих они пачкаются и салятся очень быстро, и ребята спрашивают, не вредно ли мыть голову слишком часто. Нет, гораздо вреднее ходить с грязными и жирными волосами.

Мойте голову негорячей водой, аккуратно массируя кожу кончиками пальцев от ушей и лба по направлению к темени. Хороши для мытья всякие домашние средства, питающие корни волос, например, распаренный хлеб. Очень полезны и питательные ополаскивания: хмелем (горстку хмеля заварить кипятком и остудить), ромашкой, кипяченой, прохладной, подкисленной лимоном водой.

Время от времени (1—2 раза в месяц) мытье хорошо совмещать с масляным втиранием. Втираем в кожу головы репейное масло, тепло укутываем, можно в это время посидеть в ванне.

Твое меню, воздух, движение — от всего этого зависит, какие у тебя будут волосы. А потому включи в свой рацион петрушку, сельдерей, черный хлеб, молоко, содержащие вещества, необходимые для роста и укрепления волос.

Если у тебя длинные волосы, все равно периодически подстригай их, так они будут лучше расти.

А теперь совет девочкам. Что делать, если прическа выглядит неважно, стричься некогда, а нужно быть красивой именно сегодня — от этого зависит «все-все»? Существует быстрый вариант прически, который еще никого не подводил. Моем голову. Кстати, и настроение при этом улучшается. Героиня одного английского романа любила спрашивать: «Вы моете голову, когда вам грустно?» Потом подсушиваем феном нерасчесанные волосы. И на полувлажные чуть-чуть пшикаем маминым лаком для волос (если, конечно, не влетит от мамы за такое самоуправство, потому что лак нынче на вес золота). Красивая прическа, а значит, и хорошее настроение, и уверенность в себе обеспечены.

Фото М. ШАБАЛИНА.

ИНВАЛИДЫ: ИЩУ ДРУГА, СПУТНИКА ЖИЗНИ

Центр социально-трудовой реабилитации «Березка» просит писать заинтересовавшему вас абоненту по адресу: 141700, Московская область, Долгопрудный, ул. Первомайская, д. 9/4, ЦСТР «Березка», абоненту № ...

Абонент И-88
Познакомлюсь со скромной девушкой не старше 22 лет, можно домохозяйкой. Мне 33 года, рост 180, женат не был, инвалид II группы (общее заболевание), живу в Ярославле.

Абонент И-144
Хотела бы познакомиться с мужчиной не старше 47 лет, проживающим в Москве или Московской области. О себе: 37 лет, рост 170, живу в Московской области. Работаю, воспитываю двух девочек, жильем обеспечена. Инвалид III группы.

Абонент И-145
Надеюсь встретить мужчину 26—38 лет, доброжелательного, уравновешенного, любящего детей. Мне 26 лет, рост 172, образование среднее, есть сын, ему 4 года, живу в Москве. Понижен слух, ношу очки.

Абонент И-146
Скромная, симпатичная женщина с пониженным слухом, проживающая в Московской области, познакомится для создания семьи с добропорядочным мужчиной не старше 55 лет. Мне 50 лет, рост 170, средней полноты, работаю, жильем обеспечена.

Абонент И-148
Одинокий мужчина 35 лет, рост 160, страдающий сахарным диабетом, проживающий в Московской области, надеется на встречу с чуткой, самостоятельной женщиной. Ребенок помехой не будет.

Абонент И-149
Мне 52 года, живу в Харьковской области, инвалид I группы. Ищу добрую, скромную спутницу жизни, жильем обеспечен.

Абонент И-151
Мне 40 лет, рост 152, инвалид II группы (немного хромаю), живу в Московской области. Надеюсь на встречу с добрым и верным мужчиной, желающим иметь семью.

Абонент И-152
Хотела бы познакомиться с мужчиной не старше 30 лет, без вредных привычек, проживающим в Москве. О себе: 26 лет, рост 168, инвалид III группы (хромаю на правую ногу), живу в Москве.

Абонент И-153
Познакомлюсь с доброй и скромной девушкой. Мне 31 год, рост 188, живу в Волынской области вместе с родителями. Инвалид II группы.

Абонент И-154
52-летний москвич, рост 178, без вредных привычек, ищет верную и добрую спутницу жизни не старше 50 лет. Инвалид, правая нога ампутирована выше колена. Живу с престарелой матерью, есть садовый участок.

Абонент И-155
Ищу порядочного и честного спутника жизни. Мне 59 лет, образование высшее (преподавала математику), живу в Белгороде. Инвалид II группы — удалена почка

Абонент И-157
Мне 26 лет, рост 150, инвалид III группы, работаю, живу в Московской области. Для создания семьи познакомлюсь с порядочным мужчиной 27—35 лет.

Абонент И-158
Ищу доброго и уравновешенного спутника жизни. Мне 52 года, инвалид II группы, умею вести хозяйство, шить и вязать Вдова, живу в Московской области.

Абонент И-159
23-летний инвалид детства II группы мечтает о семье Характер уравновешенный, вредных привычек нет, материально обеспечен. Имеет двухкомнатную квартиру в Москве.

Абонент И-160
Мне 19 лет, инвалид II группы (нарушение опорно-двигательного аппарата), работаю, живу в подмосковном городе, есть дом в деревне. Надеюсь познакомиться с одинокой девушкой такого же возраста для создания семьи.

Абонент И-161
Для создания семьи познакомлюсь с мужчиной 45—50 лет, без вредных привычек. Мне 43 года, миловидная, скромная, хорошая хозяйка, живу в Москве. Страдаю псориазом.

Абонент И-162
Изящная брюнетка 34 лет, рост 163, русская, без вредных привычек, проживающая в Москве с двухлетним сыном-инвалидом, от которого отказался отец, просит откликнуться доброго человека, уставшего от одиночества, понимающего, что жить для себя бессмысленно.

Абонент И-192
Миловидная москвичка 40 лет познакомится с добрым, внимательным мужчиной не старше 55 лет. О себе: рост 160, образование высшее, интересы разносторонние, материально и жильем обеспечена. Инвалид детства II группы (хожу с тросточкой).

Абонент И-193
Проживающий в Донецкой области инвалид I группы (последствия производственной травмы) мечтает о встрече с доброжелательной женщиной не старше 30 лет. Мне 28 лет, рост 182, вредных привычек нет. Очень хочу иметь семью, детей. Материально и жильем обеспечен.

Абонент И-194
Мне 49 лет, рост 162, инвалид детства II группы (протез ноги), живу в Горьком. Надеюсь на встречу с женщиной своего возраста, возможно, тоже инвалидом, согласной на переезд.

Абонент И-195
Ищу доброго и чуткого друга не старше 40 лет. Мне 29 лет, миниатюрная, миловидная, интересы разносторонние, люблю рукоделие, умею хорошо готовить и водить автомобиль, жильем обеспечена. Инвалид детства I группы — нарушение опорно-двигательного аппарата.

Абонент И-197
Приглашаю к себе жить одинокую женщину, желательно имеющую медицинское образование. О себе: 68 лет, инвалид ВОВ, живу в Тульской области, имею двухкомнатную квартиру.

Абонент И-198
Мне 62 года, образование высшее, материально и жильем обеспечена, живу в Симферополе, есть дача. Инвалид III группы (гипертония). Надеюсь на встречу с пенсионером без вредных привычек, любящим садоводство, согласным на переезд.

Абонент И-199
Ищу спутницу жизни не старше 32 лет, можно с ребенком. Мне 29 лет, рост 165, материально и жильем обеспечен, интересы разносторонние, очень люблю детей. Живу в Ворошиловградской области, инвалид II группы (протезы обеих ног).

Абонент И-200
Мне 22 года, рост 174, образование среднее специальное, интересы разносторонние, материально обеспечен. Надеюсь создать семью с доброй, уравновешенной девушкой, мечтаю о детях. Живу в Ташкенте, инвалид I группы.

Абонент И-170
Одинокая жительница Донецка 50 лет, рост 157, инвалид детства III группы, познакомится с уравновешенным мужчиной своего возраста. Имею собственный дом и приусадебный участок, люблю шить и вязать.

Абонент И-171
Очень надеюсь встретить доброго, уравновешенного мужчину для создания семьи. Мне 25 лет, рост 150, работаю, люблю шить и готовить, живу в Челябинской области. Инвалид III группы (нарушение опорно-двигательного аппарата).

Абонент И-172
Мне 54 года, рост 173, живу в Калининской области в собственном доме. Хочу познакомиться с женщиной не старше 55 лет, без вредных привычек, среднего роста, согласной на переезд. Инвалид III группы (повреждена стопа).

Абонент И-173
Надеюсь, что откликнется добрая, порядочная женщина. Мне 37 лет, рост средний, работаю, жильем обеспечен. Живу в Волгоградской области, инвалид II группы (нарушение опорно-двигательного аппарата).

Абонент И-174
Надеюсь встретить мужчину до 40 лет, без вредных привычек, близкого по духу мне и доброжелательного к детям. Мне 32 года, рост 158, образование среднее специальное, живу с двумя детьми в Новосибирске

Абонент И-201
Надеюсь иметь счастливую семью и детей. Мне 37 лет, образование высшее, работаю в музее, живу в Горьком. Состояние здоровья хорошее, но немного нарушена координация движений. Жду письма от порядочного мужчины не старше 45 лет.

Абонент И-202
Жительница Донецка 52 лет, рост 160, приалекательная и общительная, надеется встретить доброго, порядочного мужчину своего возраста. Инвалид III группы (производственная травма руки).

Абонент И-203
Устал от одиночества, верю, что откликнется чуткая, верная женщина не старше 50 лет. Мне 48 лет, рост 167, худощав, живу в Архангельской области. У меня искривление позвоночника.

Абонент И-204
50-летняя жительница Ставропольского края, инвалид III группы, ищет друга с уравновешенным характером, физически крепкого, не старше 60 лет.

ШАНС, КОТОРЫЙ ДАЕТ «АГАФО»

ЕСЛИ ВЫ ЗАИКАЕТЕСЬ или страдаете какими-либо другими дефектами речи — не отчаивайтесь! Квалифицированную помощь предлагает вам творческое производственное объединение «Агафо» ВМЦ Советского фонда милосердия и здоровья. Занятия по методике специалистов «Агафо» помогут вам поверить в свои силы, преодолеть психологический барьер, приобрести необходимые речевые навыки.

В процессе обучения специалисты объединения разработают для вас индивидуальный комплекс упражнений, необходимый для дальнейшей самостоятельной работы.

ОБЪЕДИНЕНИЕ «АГАФО» ПРЕДЛАГАЕТ:

ТРЕХМЕСЯЧНЫЙ КУРС КОРРЕКЦИИ РЕЧИ ПРИ ЗАИКАНИИ — наиболее эффективный и полный! Чтобы вас зачислили на курс, необходима очная консультация или магнитофонная кассета с записью вашей свободной, не спланированной заранее речи. Занятия проводятся 5 раз в неделю, продолжительность — 3,5 часа.

Стоимость обучения — 250 рублей.

КРАТКИЙ КУРС КОРРЕКЦИИ РЕЧИ ПРИ ЗАИКАНИИ: в течение месяца вас познакомят с методикой занятий и помогут выработать первичные речевые навыки для дальнейшей самостоятельной работы. Занятия проводятся 5 раз в неделю в течение месяца, продолжительность — 2,5 часа.

Стоимость каждого занятия — 6 рублей.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАОЧНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ при заикании и других видах речевых расстройств.

Высланную вами магнитофонную кассету с записью свободной, не спланированной заранее речи проанализируют квалифицированные специалисты. Если самостоятельные занятия смогут принести вам пользу, вы получите индивидуальный комплекс упражнений для коррекции речи.

Стоимость заочной консультации — 25 рублей.

ОЧНЫЕ И ЗАОЧНЫЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ по проблемам, связанным с дефектами звукопроизношения у детей и взрослых. Используя рекомендации специалистов «Агафо», вы сможете самостоятельно формировать навыки правильного произношения речевых звуков.

Стоимость консультации — от 5 до 25 рублей (в зависимости от количества звуков, которые требуют коррекции).

ТИПОВЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАОЧНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, составленные на основе использующихся в объединении методов коррекции речи при заикании.

Стоимость комплекта рекомендаций — 10 рублей.

Иногородним пациентам «Агафо» поможет забронировать жилье.

Для оказания консультативной и коррекционной помощи «Агафо» заключает договоры с коллективами предприятий. Возможна оплата услуг по безналичному расчету.

Заявки на все виды обслуживания направляйте по адресу: 121467, Москва, Г-467, ТПО «Агафо», «Коррекция речи».

В письмо не забудьте вложить конверт с обратным адресом: вы получите подробную информацию о своем заказе и номер расчетного счета для оплаты услуг.

ТВОРЧЕСКОЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «АГАФО» ЖДЕТ ВАС!

ФОТОКОНКУРС «МЫ И ПРИРОДА»

Фото Бориса ЛАКСОВА (Москва). «Глаза».

Начало на стр. 23

нервной системы, даже сверхраннее, сразу после рождения.

Усилия многих исследователей сейчас направлены на поиски биохимических маркеров в пуповинной крови, в крови новорожденного. Мы знаем теперь, что появление в кровотоке определенных веществ, увеличение их содержания или, наоборот, уменьшение — это сигналы вероятности вполне определенных отклонений. Благодаря таким опознавательным знакам мы можем ожидать у ребенка отклонения, допустим, в двигательной функции, в функциях зрительного или слухового восприятия или даже в развитии интеллекта.

Такой прогноз позволит начинать лечение немедленно и вести его прицельно: не просто лечить нервную систему, а помочь именно тому отделу, который поражен. Например, мы убедились на собственной практике, что иногда можно «пробудить» зрение у детей, родившихся слепыми. Но только в том случае — подчеркиваю это! — если слепота связана не с анатомическими дефектами глаза и других структур, а с функциональными расстройствами. Методика довольно простая, и под медицинским наблюдением, под руководством врача ею может овладеть сама мать. В чем она заключается?

Обыкновенный фонарик мама подносит к лицу ребенка, зажигает на 2—3 секунды и гасит, зажигает и гасит. Так 10—15 раз за сеанс; сначала в день 3 сеанса, потом чаще, до 100 и более раз в сутки. И при этом шепчет ему на ушко (да, да, и новорожденному!): «Это свет»... Примерно через две недели ребенок начинает реагировать на свет, фиксировать взгляд на фонарике. Это уже успех! Затем начинают водить этот фонарик перед глазами, и ребенок следит за ним взором. Потом появляется реакция на свет в окне, на яркие игрушки.

Точно так же можно пробудить слух постукиванием — лучше деревом о дерево: деревянными ложками, кубиками...

— Выходит, есть основания о поражениях нервной системы говорить без пессимизма? Но вот вопрос, волнующий многих матерей: можно ли считать энцефалопатию предвестником ДЦП — детского церебрального паралича?

— ДЦП — это уже устойчивое патологическое состояние, когда создалась система аномальных двигательных реакций.

У нас есть тенденция как можно раньше ставить этот грозный диагноз. Казалось бы, правильно, но моя точка зрения иная. Она вас, может быть, удивит, поскольку не является общепринятой. Но я, как главный детский невропатолог РСФСР, на ней настаиваю: я против того, чтобы рано ставить диагноз ДЦП! Мне кажется, это своеобразная индульгенция, которую врачи себе выписывают: ну, раз ДЦП, что поделаешь. Тут и руки опускаются. А бороться надо всегда! Мы сейчас ни одной матери не говорим, что ее ребенок — бесперспективный. Детей с ДЦП можно и нужно не только лечить, но излечивать! У нас разработана обнадеживающая методика лечения ДЦП. Но это уже особый разговор.

— А какой совет можно все-таки дать нашей читательнице?

— Я бы ознакомил ее с нашей статистикой. Мы убедились, что, если ребенка лечить, начиная с первого полугодия, энцефалопатия нередко обратима, и можно добиться даже полного выздоровления; если начинать лечение во втором полугодии, положительных результатов почти вдвое меньше, после года — еще меньше. Вывод? Нельзя, никак нельзя ждать, что «все пройдет само»!

■

ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

— Хотите успокоиться? — спросил высокий парень.— Наберите полную грудь воздуха и не выдыхайте как можно дольше.

Он стоял на пляже в окружении почтительных зрителей и демонстрировал свои познания в йоге. Собравшиеся старательно вдыхали и надолго замирали. Их лица краснели, бурели. Наконец они с шумом выдыхали и долго не могли выровнять дыхание. Какое уж тут успокоение!

— Пранаяма — дыхательная система йогов,— сказал на прощание «знаток».— Сильная штука!

Сразу несколько ошибок допустил пляжный «учитель»

в своих объяснениях. Во-первых, задержка после вдоха является частью мобилизующего дыхания, а не успокаивающего. Во-вторых, сделав максимальный вдох, йоги не просто долго не выдыхают, а держат все дыхательные мышцы напряженными, чтобы не создавать избыточного давления в грудной полости и не навредить сердечно-сосудистой системе. В-третьих, нельзя вырывать из дыхательного цикла какой-то один элемент.

Занятие 5

Мобилизующее дыхание. По мнению физиологов, вдох связан с возбуждением симпатической нервной системы, выдох — с ее торможением. Поэтому если удлинить вдох и укоротить выдох, произойдет мобилизация всей нервной системы.

Если вы решили поднять тонус организма, осваивайте мобилизующее дыхание. Дышать можно, сидя на стуле или при ходьбе.

Допустим, вы сделали вдох на 4 шага, задержали дыхание на 2 шага и выдохнули на 4 шага (4:2:4). Это для вас удобный ритм. Подышите так 40—60 секунд. Затем начинайте постепенно удлинять вдох: 5:2:4, 6:2:4, 9:2:4. После этого немного удлиняется и задержка после вдоха: 9:4:5, 10:5:5, 11:5:5...

Указанный ритм ориентировочный. Каждый должен найти свой. Главное — только, чтобы вдох и задержка после него удлинялись быстрее выдоха. Например, вдох к концу ваших занятий возрастает в пять раз, задержка — в четыре-пять раз, а выдох — только в два раза.

Помните, что во время мобилизующего дыхания вы не должны ощущать никаких затруднений. Оно должно быть для вас комфортным.

А что же делать для того, чтобы успокоиться?

Здесь все наоборот: удлиняется выдох и пауза после него.

Удлиняйте выдох и задержку после него постепенно и естественно до тех пор, пока он не станет вдвое длиннее вдоха.

Сарвангасана

В переводе с санскрита «Сарвангасана» означает «поза для всех частей тела». Считается, что Сарвангасана обладает почти всеми достоинствами стойки на голове, но гораздо проще ее в исполнении. Она доступна и молодым, и людям среднего возраста. Пожилым, особенно тем, у кого имеются хронические заболевания, необходима консультация с врачом и специалистом по физической культуре перед занятиями Сарвангасаной.

Нельзя включать в свои занятия эту позу страдающим гипертонической болезнью, выраженным атеросклерозом, во время

тикально. Ноги должны быть на одной линии с туловищем. Поднимая ноги, делайте выдох (**рисунок 2**).

В этом положении вы упираетесь в пол плечами, шеей и затылком. Подбородок при этом мягко касается яремной ямки.

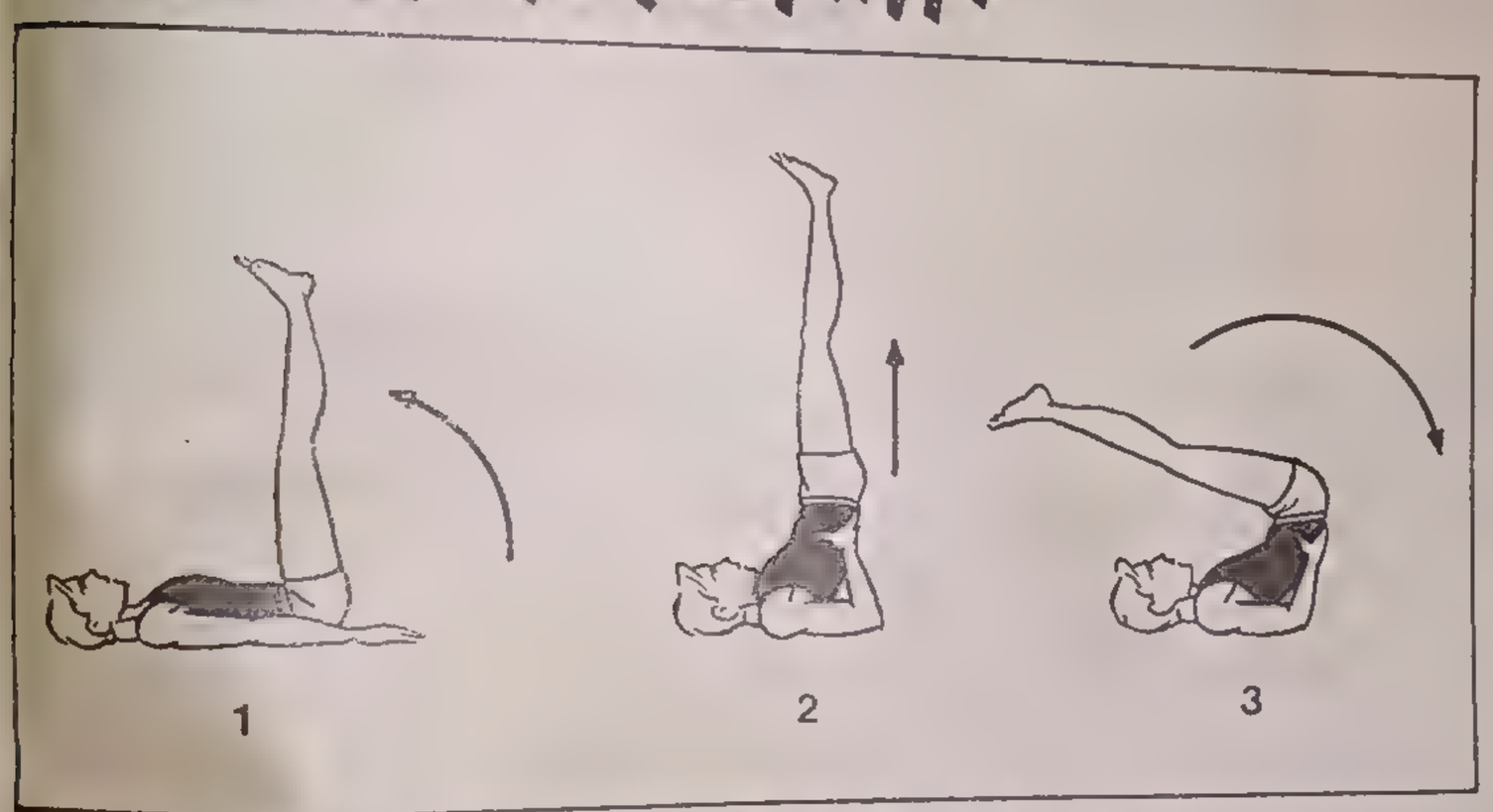
Постарайтесь максимально расслабиться.

Дышите полным дыханием без напряжения.

Для возвращения в исходное положение слегка согните ноги и приблизьте их к груди, мягко опуская на пол таз, а затем и ноги (**рисунок 3**). Ваше тело ни в коем случае не должно падать на пол!

После возвращения в исход-

САРВАНГАСАНА



ПРОТИВ АСТМЫ

острых и хронических инфекционных заболеваний.

Сарвангасана, как считают йоги, улучшает кровообращение мозга, помогает в лечении варикозного расширения вен, геморроя, ощущения внутренних органов. Она стимулирует венозное кровообращение и очень полезна при бронхиальной астме и нарушениях функций желез внутренней секреции. Рекомендуется Сарвангасана и тем, кто работает стоя.

Лягте на спину, руки вытяните вдоль туловища ладонями к полу. Медленно поднимайте ноги, не сгибая их в коленях (**рисунок 1**). Затем упритесь ладонями в поясницу (большие пальцы наружу) и поднимайте с их помощью таз до тех пор, пока туловище не расположится вер-

ное положение спокойно полежите 15—20 секунд.

Во время выполнения упражнения внимание концентрируйте на равномерном и постепенном движении ног и туловища. Находясь в статической фазе Сарвангасаны, все внимание сосредоточьте на щитовидной железе.

Вначале фиксируйте позу 1—2 секунды. Если нет неприятных ощущений, то в течение месяца увеличьте это время до 10 секунд. Затем, прибавляя по 10—15 секунд в месяц, доведите время фиксации позы до 1 минуты.

Сарвангасану вы можете включать в свои ежедневные занятия йогой.

П. СМОЛЬНИКОВ,
инструктор-методист

Говорят дети

Папа ушел на суточное дежурство. Четырехлетняя Лена недовольна:

— Мама, вот станете вы с папой старенькими, я вас тоже оставлю дома, сама уйду на работу и останусь там день и ночь. Вот будете тогда знать!

Л. Соколова, Чебаркуль

Юре пять лет. Нашел металлический рубль, спрашивает:

— Сколько таких денег надо, чтобы купить велосипед?

— Шестнадцать.

— А машину?

— Много.

— А маленького братика?

Т. Погорецкий, пос. Каменномостский Краснодарского края

Трехлетняя Гюнель внимательно рассматривает семейный альбом, увидела маму в детстве.

— Мама, а когда ты была такая маленькая, меня в садик кто водил?

А. Кулиева, Баку

— Бывают тучные люди,— размышляет вслух пятилетний Витя,— а облачные бывают?

А. Анисенко, Кузнецк

Валик в три года впервые увидел море. Спрашивает:

— Почему оно такое помятое?

А вот вопросы Валика четырехлетнего:

— Почему собачка высунула язык?

— Ей жарко.

— А почему же она шубку не снимет? Потому что на ней пуговиц нет?

В. Макаренко, Полтава

Дедушка разговаривает с бабушкой, а пятилетняя Яна настойчиво пытается привлечь его внимание к себе:

— Дедуль, а дедуль! Ну послушай меня в глаза!

М. Богданова, Москва

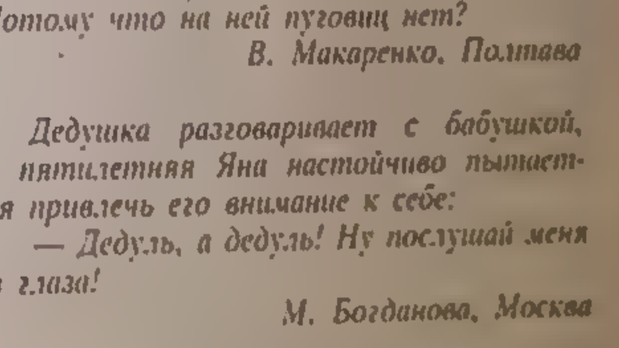
Пятилетний Руслан недоумевает:

— Почему по телевизору передают «Последние известия», а потом снова «Последние известия». Значит, те были не последние? Еще оставались?

Увидел в сарае железные вилы:

— Баба! Давай посмотрим, как корова будет кушать сено большой вилкой!

М. Пашина, Семипалатинск



Сарвангасана

В переводе с санскрита «Сарвангасана» означает «поза для всех частей тела». Считается, что Сарвангасана обладает почти всеми достоинствами стойки на голове, но гораздо проще ее в исполнении. Она доступна и молодым, и людям среднего возраста. Пожилым, особенно тем, у кого имеются хронические заболевания, необходима консультация с врачом и специалистом по физической культуре перед занятиями Сарвангасаной.

Нельзя включать в свои занятия эту позу страдающим гипертонической болезнью, выраженным атеросклерозом, во время острых и хронических инфекционных заболеваний.

Сарвангасана, как считают йоги, улучшает кровообращение мозга, помогает в лечении варикозного расширения вен, геморроя, опущения внутренних органов. Она стимулирует венозное кровообращение и очень полезна при бронхиальной астме и нарушениях функций желез внутренней секреции. Рекомендуется Сарвангасана и тем, кто работает стоя.

Лягте на спину, руки вытяните вдоль туловища ладонями к полу. Медленно поднимайте ноги, не сгибая их в коленях (**рисунок 1**). Затем упритесь ладонями в поясницу (большие пальцы наружу) и поднимайте с их помощью таз до тех пор, пока туловище не расположится вертикально. Ноги должны быть на одной линии с туловищем. Поднимая ноги, делайте выдох (**рисунок 2**).

В этом положении вы упираетесь в пол плечами, шеей и затылком. Подбородок при этом мягко касается яремной ямки.

Постарайтесь максимально расслабиться.

Дышите полным дыханием без напряжения.

Для возвращения в исходное положение слегка согните ноги и приблизьте их к груди, мягко опуская на пол таз, а затем и ноги (**рисунок 3**). Ваше тело ни в коем случае не должно падать на пол!

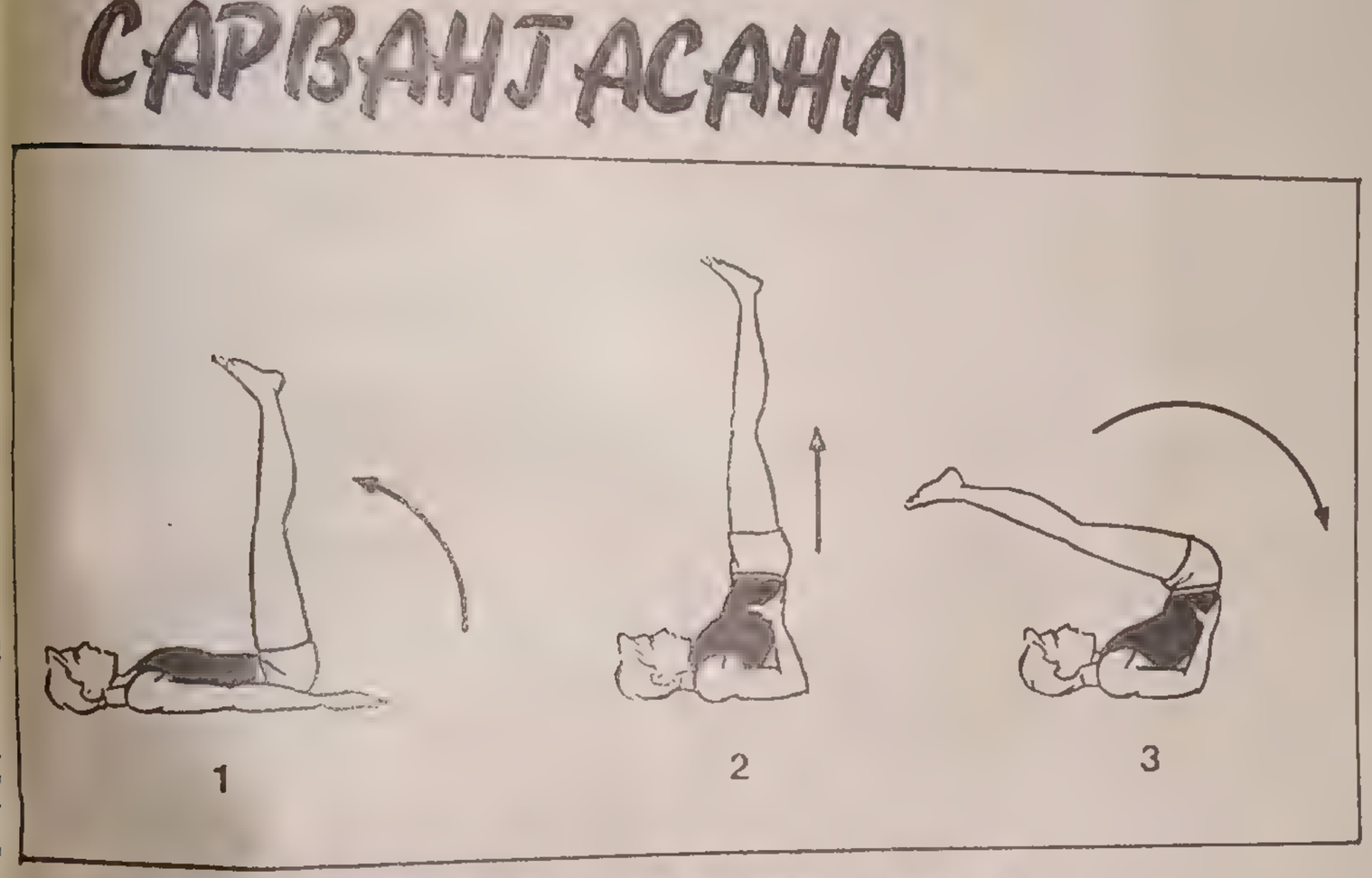
После возвращения в исходное положение спокойно полежите 15—20 секунд.

Во время выполнения упражнения внимание концентрируйте на равномерном и постепенном движении ног и туловища. Находясь в статической фазе Сарвангасаны, все внимание сосредоточьте на щитовидной железе.

Вначале фиксируйте позу 1—2 секунды. Если нет неприятных ощущений, то в течение месяца увеличьте это время до 10 секунд. Затем, прибавляя по 10—15 секунд в месяц, доведите время фиксации позы до 1 минуты.

Сарвангасану вы можете включать в свои ежедневные занятия йогой.

П. СМОЛЬНИКОВ,
инструктор-методист



ПРОТИВ АСТМЫ

Говорят дети

Папа ушел на суточное дежурство. Четырехлетняя Лена недовольна:

— Мама, вот станете вы с папой старенькими, я вас тоже оставлю дома, сама уйду на работу и останусь там день и ночь. Вот будете тогда знать!

Л. Соколова, Чебаркуль

Юре пять лет. Нашел металлический рубль, спрашивает:

— Сколько таких денег надо, чтобы купить велосипед?

— Шестнадцать.

— А машину?

— Много.

— А маленького братика?

Т. Погорецкий, пос. Каменномостский Краснодарского края

Трехлетняя Гюнель внимательно рассматривает семейный альбом, увидела маму в детстве.

— Мама, а когда ты была такая маленькая, меня в садик кто водил?

А. Кулиева, Баку

— Бывают тучные люди,— размышляет вслух пятилетний Витя,— а облачные бывают?

А. Анисенко, Кузнецк

Валик в три года впервые увидел море. Спрашивает:

— Почему оно такое помятое?

А вот вопросы Валика четырехлетнего:

— Почему собачка высунула язык?

— Ей жарко.

— А почему же она шубку не снимет? Потому что на ней пуговиц нет?

В. Макаренко, Полтава

Дедушка разговаривает с бабушкой, а пятилетняя Яна настойчиво пытается привлечь его внимание к себе:

— Дедуль, а дедуль! Ну послушай меня в глаза!

М. Богданова, Москва

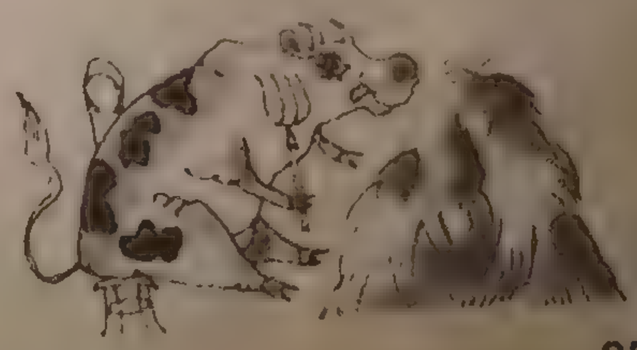
Пятилетний Руслан недоумевает

— Почему по телевизору передают «Последние известия», а потом снова «Последние известия». Значит, те были не последние? Еще оставались?

Увидел в сарае железные вилы:

— Баба! Давай посмотрим, как корова будет кушать сено большой вилкой!

М. Пашина, Семипалатинск



ОТЧЕГО ВЗРЫВАЮТСЯ БАНКИ С КОНСЕРВИРОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ?

«Я каждое лето консервирую огурцы. И вот за зиму несколько банок непременно взрывается. Отчего это происходит, может быть, я что-то делаю неправильно?»

Р. Д. ЖУКОВА,
Горьковская область

Банки с консервированными огурцами, заготовленными в домашних условиях, «взрываются» обычно из-за того, что в них попадают микробы. В процессе жизнедеятельности они образуют газ, который и вызывает бомбаж (вздутие) банок.

Обычно в консервах выживают споровые болезнетворные микробы. Имеющаяся у них оболочка-спора позволяет им переносить многие неблагоприятные факторы внешней среды, в том числе и нагревание до 100°. В промышленных условиях консервы стерилизуют в автоклаве при 120°, что уничтожает микроорганизмы.

Прорастанию спор в банках и образованию так называемых вегетативных форм микробов, выделяющих газ, а также и опасные для человека токсины (особенно опасен токсин ботулинуса), способствуют недостаточное количество кислоты, которую полагается добавлять в маринад, а также хранение банок при комнатной температуре.

Теперь вы, наверное, поняли, в чем ваша ошибка. А чтобы не допускать ее впредь, напомню правила, которые необходимо соблюдать при домашнем консервировании огурцов, да и всех других малокислых овощей. **Тщательно промывайте их перед тем, как класть в банки, а испорченные, подгнившие выбрасывайте. По всем правилам,** указанным в книгах по домоводству, **стерилизуйте банки и крышки. В кастрюлю, куда помещаете банку для стерилизации, лучше наливать не воду, а насыщенный раствор поваренной соли** (400 граммов соли на 1 литр воды). Температура его кипения — около 108°. Это обеспечивает наиболее надежную стерилизацию.

Перед консервированием тщательно, с мылом мойте руки. Добавляйте в маринад рекомендуемое по рецептуре количество кислоты: на 1 литр маринада — 3—4 столовые ложки 9%-ного столового уксуса. **Храните домашние консервы при температуре не выше +8°.**

Консервы из банок со вздувшимися, «взорванными» крышками есть нельзя. Это опасно для жизни!

Е. Е. РЯЗАНЦЕВА,
кандидат
медицинских
наук

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ А

К сожалению, пока во всем мире нет радикального средства, кроме хирургической операции, с помощью которого можно было бы избавиться от аденомы — доброкачественной опухоли предстательной железы.

И все же некоторые лекарства, настои и отвары лечебных растений, а также физические упражнения, лешие прогулки помогают улучшить кровообращение в органах малого таза, в том числе в мочевом пузыре, предстательной железе. В результате уменьшается затрудненность мочеиспускания, улучшается самочувствие пациентов.

Приводим комплекс таких физических упражнений. Он составлен методистом по лечебной физкультуре одного из подмосковных санаториев З. А. РОГАЧЕВОЙ.

Особенно полезны эти упражнения мужчинам преклонного возраста, которым операция противопоказана по состоянию здоровья. Выполнять их лучше утром. Самое главное условие — ничего не делать через силу. Не превозмогайте себя, если какое-то упражнение покажется вам трудным, пропустите его. Если вдруг станете хуже себя чувствовать, обязательно обратитесь к врачу. Надеемся, что с урологом у вас постоянный контакт и он разрешил вам занятия лечебной физкультурой. Итак, приступим.

Комплекс упражнений

Лежа на спине

1. И. п.— руки вдоль корпуса, ноги прямые. Руки вверх — вдох, опустить руки — выдох. Повторить 3—4 раза.

2. И. п.— то же. Натянуть носки ног на себя, поочередно выдвигать прямые ноги вперед, скользя пятками по кушетке (пиление). Дыхание произвольное. Повторить 10 раз.

3. И. п.— ноги согнуты в коленях. «Пиление» коленями, не двигая стопы с места. Дыхание произвольное. Повторить 10 раз.

4. И. п.— то же. Прижать плотно поясницу к кушетке (полу), сильно сжать на вдохе ягодицы и на выдохе расслабить. Повторить 5—6 раз.

5. И. п.— то же. Развести колени в стороны и свести вместе. Дыхание произвольное. Повторить 10 раз.

6. И. п.— то же. Расставить стопы шире плеч, наклонить колени влево так, чтобы правое колено достало левую пятку, потом наоборот. Дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз.

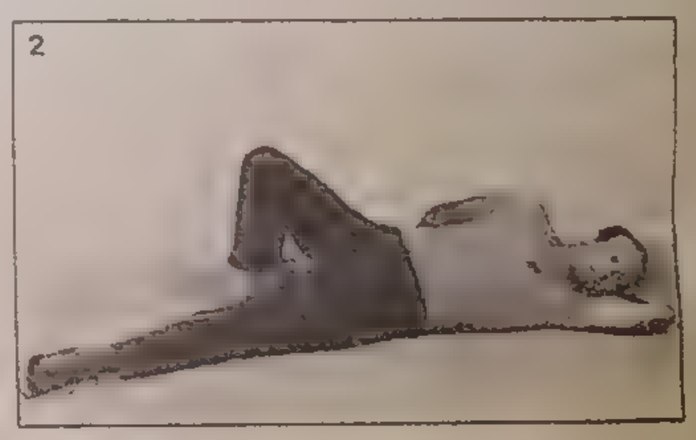
7. И. п.— ноги прямые. Сильно сжать ягодицы на вдохе, втягивая в себя прямую кишку, на выдохе расслабить. Повторить 10 раз.

1

8. И. п.— то же. Перебросить левую ногу через правую, потом наоборот. Дыхание произвольное. Повторить по 5 раз.

9. И. п.— то же. Руки вверх — вдох, опустить — выдох. Повторить 3—4 раза.

2



10. И. п.— то же. Ноги, соединив стопы подошвами, подтянуть к тазу, развернув колени в стороны, и выпрямить вперед, сильно сжимая ягодицы («лягушка»). Сжимать ягодицы на вдохе. Повторить 6—8 раз, затем 2—3 минуты отдохнуть (фото 1).

11. И. п.— ноги согнуты в коленях. Скрестить стопы, локтями упереться в кушетку (пол), поднять вверх таз — вдох, опустить — выдох. Повторить 5—6 раз.

Через 1—2 недели тренировки можно выполнять это упражнение из исходного положения — ноги прямые, скрещены.

12. 2—3 минуты лежать расслабившись.

Лежа на левом боку

Все упражнения выполнять в и. п.— левая рука под головой, правой держаться за край кушетки или упираться

ДАРЫ ДАЛЕКОЙ МАНЬЧЖУРИИ

Что греха таить, купить лекарственные растения в аптеках сегодня трудно. Можно заготовить самому. Но при условии: если нужные виды растут в регионе, где вы проживаете, если вы безошибочно умеете их распознавать среди многоцветья, если они не пропитаны выхлопными газами пролетающих мимо машин, не окутаны шлейфом промышленных выбросов. Конца этим «если», «где», «в какое время» нет. Знаем из опыта. Тем более, когда речь заходит о лекарственных растениях, произрастающих в отдаленных и труднодоступных местах. И тут свою помощь предлагает агрофирма «Исток». Наложенным платежом она высылает сухие лекарственные корни, собранные в Маньчжурии и Алтайском крае.

АРАЛИЯ МАНЬЧЖУРСКАЯ. Подобно женьшеню, она тонизирующе действует на центральную нервную систему, стабилизирует сердечную деятельность, снижает физическое и умственное утомление. Цена упаковки (10 граммов) 4 рубля 80 копеек.

БАДАН ТОЛСТОЛИСТЫЙ рекомендуют при кишечно-желудочных и многих гинекологических заболеваниях. Цена упаковки (30 граммов) — 2 рубля 40 копеек.

ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ обладает мочегонным, желчегонным, отхаркивающим и противомикробным действием. Цена упаковки (20 граммов) — 1 рубль 50 копеек.

ПИОН УКЛОНЯЮЩИЙСЯ, или МАРЬИН КОРЕНЬ, назначают при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, пониженной кислотности, вегетососудистых заболеваниях, бессоннице. Цена упаковки (40 граммов) — 3 рубля 60 копеек.

РОДИОЛА РОЗОВАЯ, или ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ, лечит заболевания нервной системы, способствует повышению физической и умственной работоспособности. Цена упаковки (20 граммов) — 9 рублей 60 копеек.

ЭЛЕУТЕРОКОКК КОЛЮЧИЙ оказывает стимулирующее воздействие на центральную нервную и сердечно-сосудистые системы. Цена упаковки (10 граммов) — 4 рубля 80 копеек.

Инструкция по применению прилагается к каждой упаковке.

Заказы от населения (обязательно укажите количество упаковок по каждому виду отдельно и общую сумму стоимости заказа в рублях) принимаются по адресу: 340000, Донецк, ул. 50-летия СССР, 106, Агрофирма «Исток». Справки по телефону: 53-09-59.

Принимаются также заявки от предприятий, организаций и кооперативов. Оплата за наличный расчет или по перечислению. Справки по телефону: 93-58-75.

АДЕНОМЕ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

в пол. Дыхание произвольное.

1. Поднять прямую правую ногу вверх и опустить. Повторить 4—5 раз.

2. Поднять правую ногу вверх, к ней

поднять левую и вместе опустить. В начале занятий повторить 3—4 раза, затем 6—8 раз.

3. Согнуть правую ногу, поставить стопой за левое колено, отвести до отказа правое колено назад, не отрывая стопы, и наклонить вперед. Повторить 10 раз **(фото 2).**

4. «Ножницы» — правая прямая нога — вперед, левая прямая нога — назад, менять положение ног до 10 раз.

Между упражнениями отдых по 1—2 минуты.

То же на правом боку.

Лежа на животе

1. И. п.— ноги вытянуты. Перевести левую прямую ногу через правую, потом наоборот, по 5—6 раз. Дыхание произвольное. Затем 2—3 минуты отдохнуть.

2. И. п.— то же. Оторвать коленки от кушетки, сильно сжать ягодицы и, опустив колени, расслабить. Сжимать ягодицы на вдохе. Повторить 6—8 раз.

Стоя на четвереньках

1. Шагнуть левой коленкой к правой ладони, отвести ногу в и. п., потом правой коленкой к левой ладони, отвести ногу в и. п. Дыхание произвольное. Повторить по 5—6 раз.

2. Встать на колени, руки вверх — вдох, опустить руки, сесть на пятки — выдох (если нет расширения вен, тромбофлебита или других заболеваний вен).

3. Вращать тазом по 5 раз вправо

и влево, втягивая в себя прямую кишку. Дыхание свободное. Затем 1—2 минуты отдохнуть.

4. Держась руками за края кушетки, опустить левую ногу справа, поставить на пол, вернуться в и. п., затем опустить правую ногу слева и вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить по 5 раз.

Сидя

1. Сесть на кушетку (пол), ноги выпрямить перед собой, кисти на колени, передвигаться вперед ягодицами без помощи рук, если не трудно, можно и назад. Дыхание произвольное **(фото 3).**

2. Сесть на край кушетки (стула), ноги выпрямить, скрестить, правая нога сверху. Сильно сжать ягодицы — вдох, втягивая прямую кишку в себя, расслабиться — выдох. Повторить 10 раз, поменять положение ног и повторить 10 раз.

Стоя

1. И. п.— держаться рукой за опору (стол, стул, стена), ноги скрестить: правая впереди, левая сзади. Поднимаясь на носках, сжимать ягодицы (на вдохе). Повторить 10 раз, поменять ноги, левая впереди, правая сзади. Повторить еще 10 раз.

2. И. п.— ноги на ширине плеч, носки повернуты вовнутрь, кисти на поясе. Полуприсесть, сводя колени вместе, сжимая промежность,— вдох, спина прямая, вернуться в и. п.— выдох. Повторить 5—6 раз.

3. И. п.— ноги вместе, руки вниз. Руки вверх — вдох, опустить — выдох. Повторить 3—4 раза.

4. И. п.— держась руками за опору. Ходьба на месте перекрестным шагом — 30—50 шагов **(фото 4).**

А. А. ГОРЛОВ,
кандидат медицинских наук

ВЫ НА КУХНЕ

По данным статистики, у нас ежегодно регистрируется около 11—12 миллионов бытовых травм. А прямой экономический ущерб от них составляет несколько миллиардов рублей в год. И если государство вкладывает немалые средства в борьбу с производственным травматизмом, совершенствуя службы техники безопасности и производственной санитарии, то в быту, в частности в вашей квартире, вы должны сами позаботиться о профилактике травм и других несчастных случаев. А мы постараемся помочь вам советами, основанными на многолетнем опыте изучения причин и последствий не одной тысячи бытовых травм. Согласно статистике, больше всего неприятностей в квартире случается именно на кухне. И причина этих несчастий кроется обычно в нас самих — в неосторожности, неосмотрительности, переоценке своих возможностей (особенно в молодом и пожилом возрасте), спешке.

Назову наиболее травмоопасные участки на кухне. Начнем с двери. Чаще она бывает наполовину или полностью изготовлена из прозрачного стекла. А теперь представьте себе, что вы из хорошо освещенной комнаты вбегаете (подгорает масло!) в полутемное тесное пространство перед кухней и натыкаетесь со всего разбега на дверь, считая, что она открыта (вы это сами сделали минуту назад). Хорошо еще, если вы отделаетесь ушибом, а не поранитесь, разбив стекло. Особенно опасны такие двери для пожилых людей с ослабленным зрением. Поэтому на прозрачное стекло кухонной двери наклейте какой-либо яркий рисунок, переводную картинку, календарь, мозаику, даже просто несколько полосок бумаги. И еще: у этой двери обязательно должна быть ручка, иначе в спешке (ведь на кухне часто что-нибудь случается: то «убегает» молоко, то подгорает картошка!) можно прищемить себе пальцы, если вы держитесь за дверную коробку.

Для большинства женщин кухня — это как бы место второй работы, где проводится немалая часть дня. Здесь все должно быть тщательно продумано. Постарайтесь расставить кухонную мебель так, чтобы вблизи дверцы духового шкафа не было каких-либо столов, шкафов, стульев: при пользовании духовкой можно в тесноте случайно прислониться или прикоснуться к ней и получить ожог.

Пол на кухне должен быть ровным, без выбоин, выступов и задиров: в наших небольших по площади и тесных кухоньках падение чревато травмами.

Если у вас газовая плита, обеспечьте надежную вентиляцию. Обязательно проследите, чтобы легковоспламеняющиеся вещества — аэрозоли, керосин, летучие растворители — хранились или размещались подальше от плиты, а еще безопаснее — вне кухни. Спички, если в доме маленькие дети, должны, как сами понимаете, по возможности храниться в недоступном месте. На кухонной плите соблюдайте строгий порядок. Для ручек горячей посуды припасите специальные матерчатые мягкие ухватки, чтобы не обжечь пальцы рук. А можно под ручки крышек вставить бутылочные пробки. Это тоже предотвращает ожоги пальцев.

Старайтесь ставить кухонную посуду на плиту в безопасном положении: то есть ручки сковородок, кастрюль должны быть повернуты от вас, к стене, чтобы случайно не задеть их и не опрокинуть на себя горячее содержимое. Чайник носиком ставьте к стене, чтобы случайно не ошпариться струей пара.

Хотя сейчас наш быт очень упростился, мы не стелим в будни на стол скатерть, обедаем обычно на кухне, не переливаем суп, как в старые времена, в супницу... Так ставьте же хотя бы кастрюлю с супом на стол и, лишь разлив ее содержимое в тарелки, уберите кастрюлю со стола. А ведь многие хозяйки разливают в тарелки первые блюда, стоя у плиты, а затем несут их к столу. В этот момент легко ошпарить руки. Если в семье есть дети, тем более не следует перемещаться по кухне с тарелками, наполненными горячей пищей: ребенок может неожиданно толкнуть вас и получить серьезные ожоги.

И еще один совет: когда вы раскладываете по тарелкам горячую пищу, разливаете первые блюда, не приглашайте детей сразу же к столу, а дайте блюду немного остыть, чтобы ребенок не обжег слизистую оболочку губ и полости рта.

Раз и навсегда категорически запретите детям играть на кухне. Особенно старайтесь не оставлять здесь грудных детей, пока вы заняты какой-либо работой. Вот недавний пример: в детский травматологический пункт доставили девятимесячную девочку с ссадинами и ушибами головы — на нее упала гладильная доска.

Часто беды на кухне случаются от недостатка освещенности. Мало того, что источник света обычно находится в середине потолка и мыть посуду или продукты в раковине мойки приходится спиной к нему, да еще некоторые подвешивают темный плафон или абажур с лампочкой в 25—40 ватт. Поэтому не прогадаете, если где-то над мойкой или немного в стороне от нее оборудуете дополнительный светильник. И еще: пол возле мойки должен быть всегда вытерт насухо, чтобы не упасть, поскользнувшись.

Если в вашем доме имеются домашние животные и вы кормите их на кухне, следите, чтобы рядом с миской не оставались разбросанные собакой или кошкой остатки пищи, пролитая жидкость,— наступив на них, можно легко поскользнуться и получить серьезную травму.

Есть и такое важное пожелание. На кухне часто приходится что-то доставать с антресолей, протирать плафон, окно. Поэтому немало травм возникает при падении с табуреток, со стульев, столов. Для всех этих домашних дел в доме нужно иметь лестницу-стремянку, аккуратно ее устанавливать.

Если кухонными делами в вашей семье часто занимается пожилой человек (бабушка или дедушка), предусмотрите, чтобы телефон имел отведение и на кухню, особенно если пожилой член семьи не отличается хорошим здоровьем. Мало ли что может случиться в духоте кухни, да еще когда самочувствие плохое, а в квартире никого нет и нужно вызвать «Скорую»!

В заключение хочу сказать, что, по данным нашего Всесоюзного центра по профилактике бытового и детского травматизма, частота травм, случающихся на кухне, составляет всего около 2—3%. Но ведь в целом по стране это около одной трети миллиона случаев каждый год! Так что прислушайтесь к нашим советам и не пополняйте эту печальную статистику.

Рисунок А. МАРТЫНОВА.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ

Ноябрь

4
5
10
18
21
27

Когда речь заходит о том, что в современных условиях нарастающей гиподинамии велика роль физических упражнений, которые компенсируют недостающую для поддержания здоровья двигательную активность, вряд ли для кого-то это звучит откровением. Более того, многие добавят: зарядкой надо начинать заниматься с детства, ибо здоровье растущего организма закладывается правильным физическим воспитанием. Каждый знает, что физкультура предупреждает развитие болезней, усиливает защитные силы организма, способствует хорошему самочувствию, отдаляет старость Однако знания знаниями, а принципы жизни большинства из нас в стороне от них. Не так ли?

Вспомним детство, юность. Кто из нас не пытался сделать физкультуру частью своей повседневной жизни? Как принято, «начинали с понедельника». Кому-то повезло с первым учителем физкультуры. И такие люди уже в зрелом возрасте с благодарностью вспоминают, что именно его непререкаемый авторитет помог внедрить в распорядок дня утреннюю гимнастику, оздоровительный бег, плавание. А отсюда — хорошее самочувствие, высокая работоспособность. Большинству же, что греха таить, не повезло. И время от времени, посмотрев на себя в зеркало, мы вдруг начинаем бегать, махать руками и ногами по утрам. Но вот срочная работа, домашние заботы, интересная телепередача... И все благие начинания откладываются на завтра. Изредка попытки приобщиться к физкультуре возобновляются, но интервалы между ними все больше и больше...

Почему мы не можем, как это делали академик И. П. Павлов, Л. Н. Толстой, наконец, К. Э. Циолковский, в повседневной физической культуре черпать вдохновение, творческие силы, находить стимулы для оздоровления?

Не в воспитании ли дело? Вспомните, сколько «заботливых» мам добывают медицинские справки, чтобы любыми путями освободить ребенка от физкультуры в школе! Да и немногие из родителей могут похвастаться, как своим примером увлекли сына или дочь, едва те стали на ножки, каждодневной гимнастикой. Не все родители даже используют субботы и воскресенья для прогулки с детьми на лыжах, пешего похода в лес, степь, горы. Взрослые (не все, конечно!) делают как бы все наоборот: много ездят, мало двигаются, вечерней прогулке предпочитают диван. А по утрам так спешат, до зарядки ли тут! Над маленьким же человечком постоянно «висят» уроки, музыка, иностранный язык. Все это, естественно, необходимо как залог будущего материального и социального благополучия. Только нельзя забывать о жизненной необходимости научить ребенка существовать в согласии с природой, с помощью физических, дыхательных и других упражнений синхронизировать внутренние ритмы организма с ритмами природы. Ведь именно в этом резервы здоровья и долголетия.

Эталоном может быть восточная культура, которая с первых дней жизни учит человека слышать и чувствовать природу, согласовывать с ней, с дыханием планеты свои действия, начинания, режим труда и отдыха, внутренние помыслы. И восточные виды оздоровительных гимнастик (ушу, бадуаньцзинь, тайцзи-цигун) имеют в своей основе оздоровительные движения, заимствованные у животных, которые живут в гармонии с природой. Сегодня эти виды физических тренировок доступны каждому. О таких гимнастиках, как ушу, тайцзи-цигун, бадуаньцзинь, писал и журнал «Здоровье». Поэтому, не приводя конкретных упражнений, хочу лишний раз напомнить: информация о космических и природных ритмах перерабатывается главным образом в правом полушарии головного мозга человека. Стимулировать правое полушарие можно с помощью физических упражнений. Пригодны и восточные виды гимнастики, и обычные, но с большей направленностью нагрузки на левую половину тела.

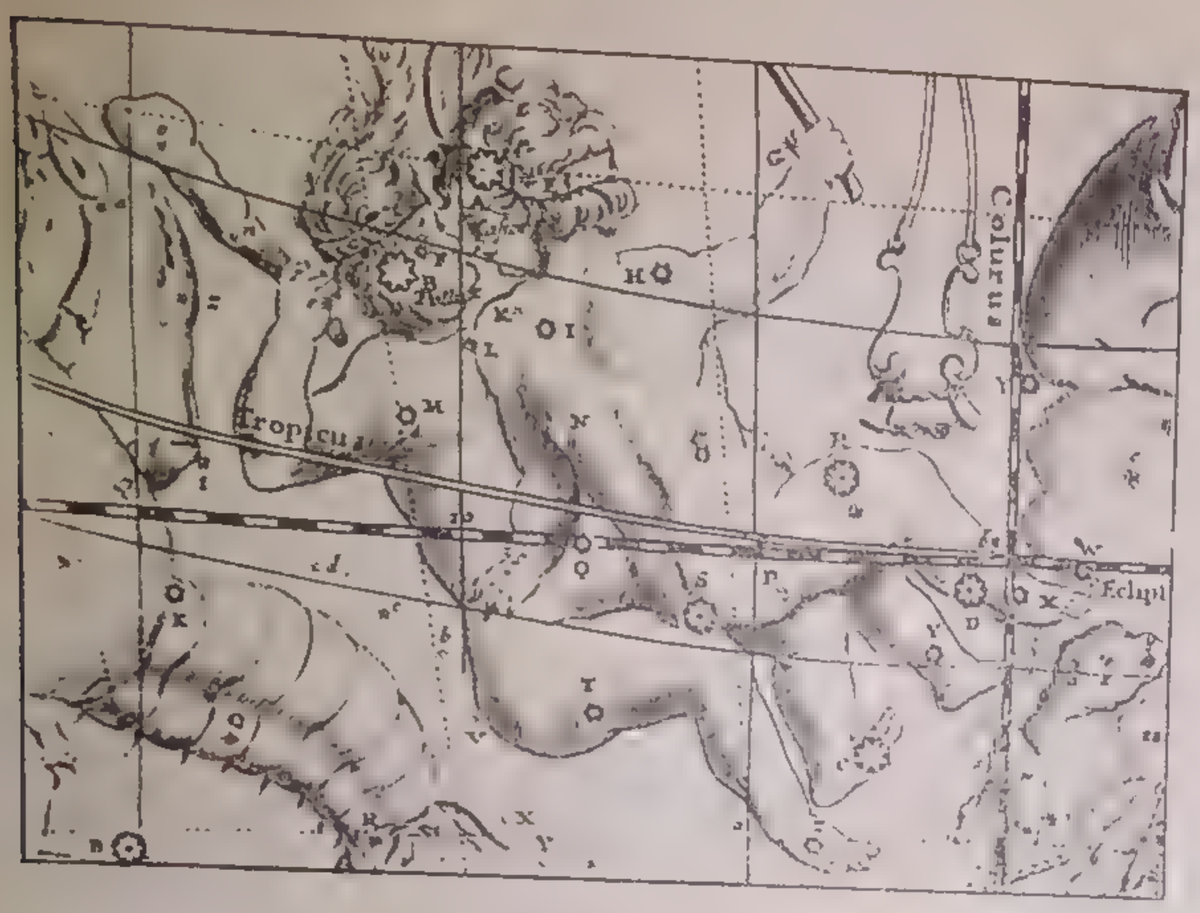
Выполняя упражнения, полностью отключитесь от всех социальных и бытовых проблем. Настройте себя на восприятие информации биосферы, почувствуйте себя частью окружающего мира. Особенно важны такие тренировки накануне и в «критические» дни. Однако, если в неблагоприятный по геофизическим факторам день вы почувствовали себя плохо, постарайтесь обойтись без силовых упражнений. И, как говорит восточная медицина: заключите в своем сердце целый мир, активно вбирайте в себя информацию из космоса и содержите ум в покое, тогда вы будете жить, пока живет Земля

В. И. ХАСНУЛИН,
доктор медицинских наук

Новосибирск

РИСУНОК А. МАРТЫНОВА.

Так в Атласе звездного неба, изданного в 1714 году, выглядят Близнецы.



ШКОЛА П. ГЛОБА

Я ИЩУ НА ЗЕМЛЕ ПОЛОВИНКУ СВОЮ...

— Сегодня, как и обещали, Павел, Близнецы. Это...

— ...прежде всего знак воздуха. А воздух — активная стихия, которая стремится заполнить все пустоты. Он — повсюду.

— Минуточку. Значит, есть знаки воздуха, а еще — земли, воды, огня? Я ничего из стихий не забыла? И тогда сразу, пожалуйста, кто есть кто?

— Поскольку авестийская медицина рассматривает тело человека как модель микрокосмоса, в нем естественно проявление всех космических стихий. Это сродни четырем состояниям человеческой психики.

Знаки огня — Овен, Лев, Стрелец — характеризуются холерическим темпераментом. Знаки воды — Рак, Скорпион, Рыба — больше склонны к меланхолии. Телец, Дева, Козерог (земля) считаются флегматиками. Люди же с сильно выраженной стихией воздуха — Близнецы, Весы, Водолей — сангвиники.

Если обратиться к Близнецам, то как воздух вокруг нас всюду, так и люди, родившиеся под этим знаком зодиака, всегда узнаваемы своей коммуникабельностью. Близнецы не выносят одиночества. Им требуется взаимопонимание. А. С. Пушкин, а он, как известно, Близнец, — яркий пример того, насколько таким людям необходимо позитивное, благоприятное окружение.

— Не потому ли созвездие называется Близнецы, что человек, родившийся под этим знаком, всегда ищет свою половинку?

— Половинка у Близнеца должна быть обязательно. Потеря, отсутствие ее становятся чаще всего причиной истерической реакции. Потому детям, родившимся под этим знаком зодиака, непременно нужно создавать условия для дружбы. Они комфортнее себя чувствуют, когда не одиноки в семье. Статистика свидетельствует: если у ребенка-Близнеца нет братьев, сестер, товарищей, такой «затворник» чаще болеет, он чрезмерно возбужден, неуравновешен. Во взрослом возрасте это грозит неприятными стрессами.

— Значит (я правильно поняла?), если в семье родился первенец-Близнец, астрологи советуют запланировать еще ребенка. А вот надо ли подгадывать его пол, месяц, год рождения?

— Это-то как раз не имеет значения. Конечно, если разница в возрасте не выльется в десятилетия. Братишка или сестренка (а если такое по каким-либо причинам невозможно), приятель-сосед всегда будут той необходимой для уравновешивания психической неустроенности родственной душой, которая разорвет болезненную (особенно в детстве) нелюбовь к одиночеству.

— А кого Близнецу лучше выбирать для гармоничного брака?

— И здесь проявляется «воздушность» Близнецов. Свою устойчивость, стабильность они обретают в контактах и связях с другими людьми, независимо от их темперамента. Близнецы — одно из немногих исключений в знаках зодиака. Они могут ужиться даже друг с другом. Лишь бы половинка тебя любила. В семейной жизни Близнецы всегда стремятся завоевать любовь своих ближних. А окруженные любовью, пронизанные ею, способны на небывалую отдачу чувств, даже жертвенность.

Однако предпочтительнее союзы Близнецов со Львом и Весами. Как ни странно, они стремятся и к предыдущему знаку зодиака — Тельцу. Почему странно? Из-за определенной заземленности Тельца. И все же особенно Близнецы-женщины порой готовы поступиться свободой, чтобы укрыться за такой «каменной стеной». Очевидно, в своих партнерах-Тельцах они находят прочность, надежность и внутреннюю стабильность, которой самим так не хватает.

— Телец и Лев. Земля и Огонь. Две противоположности, но Близнецу хорошо с обоими. А третья крайность — например, Скорпион. Уживется с ним Близнец?

— Нет. Здесь возможны только рабочие контакты. Такие брачные союзы крайне редки. И если уж возникают (куда от любви денешься!), то, как правило, осложнены массой тяжелых проблем, трудноразрешимых жизненных коллизий.

— А к детям-Скорпионам это тоже относится?

— В детях, родившихся под любым знаком зодиака, Близнецы всегда находят, стараются найти, обрести по крайней мере, свою половинку.

— Допустим, у Близнеца дома все хорошо. Царят мир и любовь. Его стабильность, контактность, жизнелюбие распространяются на сослуживцев, друзей, соседей?

— Естественно. Потому-то я и говорил, что Близнец узнаваем. Ведь если у него где-то что-то не в порядке, он начинает «сеять» нервозность.

— Не там, где плохо, а в другом месте?

— Кругом. Пока не найдет своей «экологической ниши», где сердце успокоится. Это может быть работа, дом любящих друзей...

— Павел, мы настолько увлеклись семейными делами и совсем забыли об анатомических особенностях Близнецов. А эти нюансы, как я полагаю, играют не последнюю роль в жизни?

— С точки зрения астроанатомии, Близнец отражает в нашем организме двигательную активность рук, плечевого пояса. Это бронхи, верхняя часть легких, вся вегетатика, органы дыхания, язык. Если Тельцу, в частности, бывает трудно выразить свою мысль, то Близнец, напротив, обладает незаурядными ораторскими способностями.

— Я бы поостереглась утверждать такое. Не навесят ли после наших бесед всем Близнецам ярлык поверхностных говорунов?

— Упаси бог! Мы ведь имеем

в виду только функции речи. Один думает медленнее, но быстрее формулирует свою мысль, другой излагает не так быстро, как «прокручивает» в голове. Так что с умственными способностями это ни в коей мере нельзя связывать. А вот уж что у Близнецов не отнять, так их феноменальную способность «схватывать» болезни — по воздуху, через рот, органы дыхания. Трахеиты, бронхиты, воспаления легких... Это самые распространенные заболевания людей, родившихся между 21 мая и 20 июня.

Наблюдения показывают: когда начинаются эпидемии ОРВИ, первыми среди детсадовцев «сдаются» Близнецы. Кстати, и на неблагоприятную экологическую обстановку, повышенную задымленность и загазованность ослаблением иммунитета прежде всего реагируют опять же Близнецы. Их предрасположенность к раку легких, думаю, заставит многих отказаться от курения. Оно Близнецам безоговорочно противопоказано

— Если я правильно поняла из предыдущих бесед, форму болезни, ее ход и течение определяет правящая планета. Для Близнецов — это...

— Меркурий. А значит, как свидетельствует авестийская медицина, если Меркурий силен (что касается еще Девы и Водолея), то наибольшую предрасположенность человек имеет к вегетоневрозам, нарушениям двигательной активности, сосудистым изменениям. Меркурий же определяет нестойкую форму болезни с блуждающими симптомами. То есть они (симптомы) могут повторяться, но в непредсказуемом виде и в непредсказуемое время. И еще. Близнецам очень нежелательно перевозбуждаться. Любая чрезмерная творческая деятельность может привести к нервным срывам.

— В таком случае может им вообще рекомендовать поменьше заниматься умственным трудом? Выбрать поле деятельности попроще?

— Нет, диктовать мы не вправе. Помните главную заповедь астрологов — звезды только предостерегают. Исходя из этого, Близнецам хорошо бы создать условия для постоянной смены (обновления) занятий. На них плохо сказывается жесткое дисциплинарное давление. Гармоничные условия — это возможность переключать внимание. Как у Чернышевского, помните: перемена занятий есть мой отдых. Дисгармоничные условия (а они диктуются необходимостью сдать экзамены на аттестат зрелости, для поступления в институт, в сессию) могут привести к нервным срывам, бессоннице. Чтобы этого избежать, близкие должны быть в такие периоды наиболее предупредительны, проявить максимум понимания, не рубить сплеча, принимая все за простые капризы и изнеженность.

— Уж тут-то, думаю, не обошлось без влияния Луны?

— Безусловно. Именно Луна в Близнецах создает предрасположенность к повышенной чувствительности, эмоциональности, а также небывало острой реакции на окружающую среду, ее внешние факторы — колебания воздуха, погодные и экологические изменения.

— Но погода так непостоянна. Зная о своей повышенной метеочувствительности, мнительный человек может омрачать свою жизнь ежесекундно, увидев любое облачко на небосклоне. Кстати, Павел, Близнецы мнительны?

— Как раз легки и сговорчивы. Если, конечно, на них излишне не давить.

— Что, никакого давления не выносят?

— Не то, что не выносят. Напротив, любят работать в паре. Но на паритетных началах. Даже кому-то служить. И хотя им очень свойственно быть отличными секретарями, беззаветными помощниками, это достаточно свободные, независимые люди, работающие по вдохновению, не считаясь со временем, не гоняясь за дополнительным вознаграждением.

М. АЛЕКСЕЙКИНА

В «ПОМИДОРНЫЙ СЕЗОН»

Ранняя осень, наверное, любимая пора у тех, кто любит хлопотать на кухне. Поэтому самое время посмотреть, что же предлагает нам И. И. Литвина в своей книге «Кулинария здоровья: принципы, а не рецепты», которая будет выпущена в свет издательством «Физкультура и спорт» в 1991—1992 годах.

В «помидорный сезон» советую заправлять зелень и различные «смешанные» салаты томатной подливой: на 6 частей растительного масла — 4 части сока помидоров, 1 часть лимонного сока, мелко порезанной зелени (сельдерея, петрушки, укропа и т. п.) по вкусу. А можно взять и просто сметану или растительное масло.

Одновременно с помидорами в продаже появляется болгарский перец. Еще не сошли огурцы. Сегодня они у нас на столе.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ. Большой помидор или 2 небольших нарезать ломтиками на блюде так, чтобы не вытек сок, обложить кольцами лука, добавить зеленый лук и укроп. Заправка: растительное масло, черный молотый перец по вкусу.

САЛАТ «ДОЙНА». Помидор, огурец, очищенный от семян сладкий болгарский перец, не нарезая, уложить на тарелку. Рядом поместить кусочек сливочного масла и несколько ломтиков вымоченной в холодной воде брынзы.

ПОМИДОРЫ С ОРЕХАМИ. 2—3 нарезанных помидора, 2 горсти молотых орехов, рубленые петрушка, укроп. Вместо орехов можно взять ржаные сухари, измельченные в кофемолке или ступке, смешанные с растительным маслом.

ПОМИДОРЫ С ЯБЛОКАМИ. Листовой или любой другой салат крупно порезать и выложить горкой в центре блюда. Вокруг разложить кружки яблок и помидоров. Посыпать укропом. Заправка любая.

ПОМИДОРЫ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ. Опустить на минутку не слишком зрелые крупные помидоры в кипящую воду, затем снять с них кожицу и нарезать. Молодую свежую (сырую!) цветную капусту нарубить. Заправка: растительное масло и томатный сок (или протертые спелые помидоры) в равных долях. Можно добавить огурец.

ПОМИДОРЫ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ И КАПУСТОЙ. Нашинковать четверть среднего кочана капусты (на семью из 4 человек) и 3—4 перца. Натереть на крупной терке 1—2 моркови, нарезать 2—3 помидора. Заправка: 4—5 столовых ложек растительного масла, 3—4 измельченных зубца чеснока и мелко нарезанная любая зелень.

ВИТАМИННЫЙ САЛАТ. 2 болгарских перца и 2 горсти белокочанной капусты нарезать соломкой и оставить на 10—15 минут, затем добавить нарезанные листья салата, зелень укропа, петрушки, щавель и морковь, натертую на крупной терке. Заправка: 1/2 стакана сливок или сметаны.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА. 2—3 перца, огурец нарезать кубиками, 3—4 помидора — ломтиками. Заправка: 4—5 столовых ложек растительного масла, нарубленная зелень. Украсить кольцами репчатого лука, уложенного в виде сетки.

ОГУРЦЫ И ПОМИДОРЫ С ХРЕНОМ. Нарезать овощи на крупные дольки, добавить кольца репчатого лука. Заправка: растительное масло или сметана, немного тертого хрена. Украсить любой зеленью.

Фото Бориса КРЕМЕРА (Москва) «Дождь»

Фото Бориса РЕМИЗОВА (Николаев) «Дуэт»

ту попросила ее выступить перед 45 пожарными и рассказать о том, что она испытала, Лесия охотно согласилась. Но едва она начала свой рассказ, как почувствовала, что к глазам подступают слезы. *В чем дело?* — недоумевала она. — *Ведь я должна быть счастлива.* Лесия попыталась продолжать, но не смогла.

В последующие дни на душе становилось все тоскливее, и она поделилась с Брюсом. «Ты же никогда не давала себе волю переживать по-настоящему, — объяснил он. — Вот теперь и наверстываешь».

Лесия поняла, что он прав. Она никогда не оплакивала свое потерянное детство, однако у этой печали была еще какая-то причина. «Возможно, у меня нет больше страха перед огнем, — сказала она, — но остаются другие страхи».

— Лесия, — ответил Брюс, глядя ей прямо в глаза, — я хочу, чтобы ты знала: я считаю тебя очень красивой женщиной.

Она смущенно улыбнулась, не вполне уверенная в том, что он говорит серьезно.

И вот месяц спустя, в июле 1994 года, Лесия, переживая страшное волнение, шла к Брюсу Картелли через пляж Карлсбад-Бич. Большую часть жизни она старательно использовала пудру и другую косметику. Сейчас, когда она подойдет к нему, он увидит ее настоящее лицо, а не раскрашенную маску.

Страшась его реакции, она села рядом с ним на песок и подняла к солнцу лицо, обнаженное до мельчайших деталей. Однако Брюс смотрел не на лицо с его рубцами и щербинами, он смотрел ей в глаза. И Лесия впервые поверила, что рядом с ней человек, которому она нужна и который ее любит.

Два года спустя на морском мысе неподалеку от этого пляжа легкий ветерок перебирал складки белого платья Лесии. С сияющим лицом она шла вместе с одетым в смокинг Брюсом по проходу церкви навстречу священнику пожарной части. А на улице их ожидал особый свадебный экипаж: украшенная цветами и лентами пожарная машина, которая вскоре возвестила сиреной о появлении новой семейной пары.

— Когда ты вел меня за руку, ты пронес мое сердце сквозь огонь и дым, — сказала жениху невеста во время церемонии. — Благодаря тебе я освободилась от чудовища, оставившего на мне следы своих когтей.

Мой двухлетний сынишка спросил, как запустить его новый игрушечный вертолет, и я посоветовала ему использовать свое воображение. «Ты знаешь, что такое воображение, Закари?» — спросила я. Он ответил: «Да, мамочка. Это значит без батареек».

—РЕБЕККА Л. О'БИ, США

было брать его в кавычки — действительно же! Хотя бы и в сравнении. Что же до прочего... Не вижу особого прока в кликушестве. Водку продавали в Орше накануне забастовки в двадцатых числах апреля по майским талонам? Ну так и в Москве частенько так делали. И стоит ли вообще сталкивать и сталкиваться лбами? Выход ли это?

Вообще-то говоря, не входило в мою задачу вести разговор о политике, может, и зря, что не входило, учтем на будущее. Стоило бы, наверное, и с активистами БНФ, белорусского народного фронта, встретиться. Социальные потрясения, политическая конфронтация, экономический кризис — все это реальность, и от нее не уйти никуда. И страсти, бушевавшие апрельским днем на площади перед Домом правительства в Минске, и забастовка железнодорожников в Орше — все это не только вчерашний день республики, лишь на первый взгляд кажущейся сегодня по-прежнему спокойной, традиционно радушной, вроде бы далекой от проблем, терзающих ближних и дальних соседей.

Тихий, милый, зеленый, давно любимый мною Минск. «Ласкаво запрашае» на каждом киоске, масса уютных, чистеньких кафешек. И объявления о «Евангелизационных чтениях миссии Голгофы» на дверях драмтеатра имени Якуба Коласа. И весьма умеренные — опять-таки в сравнении с московскими — цены в «комках», коммерческих комиссионках, встречающихся на каждом шагу. Вторая ветка минского метро — пять лет назад, когда была здесь в последний раз, ее не было. А на старой, первой — по-прежнему двойные, на русском и белорусском, названия: «Площадь Ленина», «Плошча перамоги»... Стояла на «Кастрычницкой» («Октябрской») и думала: если новая мода переименовывать станции дойдет и сюда, во что же превратится этот красивый вестибюль? Ведь придется скалывать великолепные панно из камня со всякими революционными лозунгами...

А в коридорах и лифтах гостиницы — разноязыкая речь, английский, немецкий, польский — веяние времени:

— 80 тонн косметики и 10 «Мерседесов» — по соглашению...

— Протокол подпишем завтра, завтра и презентация.

— Нет, 1 200 долларов нас не устраивают, поищем подешевле...

И нищенки с детьми прямо на каменных ступеньках подземных переходов, рядом с кричащими витринами — виски, сигареты, джинсы, видеокассеты. Регулярно публикуемые «Советской Белоруссией» сводки «уровня радиационного гамма-фона» по всем городам республики. И огромное количество новых частных, рекламных, независимых, деловых и не очень изданий, как везде.

И как везде — полюса политического противостояния: левые, правые, крайние, умеренные, выжидающие. И народный фронт, откровенно провозгласивший антикоммунизм своей партийной программой, призывающий к отмщению, «новому Нюрнбергу» для всех без исключения коммунистов. Что само по себе сильно смахивает на догматизм, нетерпимость и идеологический фундаментализм столь ненавидимых ими противников образца 37-го... Крайности сходятся в методах, и недаром один известный американский советолог заметил как-то: «Хуже воинствующего коммунизма может быть только воинствующий антикоммунизм». И наоборот, в августе это, кажется, поняли все...

В полемических заметках кандидата философских наук А. Майсени, опубликованных в республиканской газете «Знамя юности», приводятся слова из «Обращения к Верховному Совету Белоруссии и работникам средств массовой информации», принятого на II съезде БНФ. «Журналист, если ты не можешь сказать правду, лучше промолчи». И далее от автора: «Справедливые слова. Вся трагедия в том, что в обществе, расколотом политической конфронтацией, сказать свою правду немыслимо трудное дело. От тебя, журналиста, ждут заданную правду — одну из двух. Здесь судят о правде по принципу «кто не с нами, тот против нас». Или — или, третьего не дано. А журналист должен быть только самим собой, наедине со своей совестью, и в этом его правда...»

И я — обеими руками «за»! С единственной, может быть, поправкой — о том самом третьем, которого пока не дано. О третьем пути, третьей силе, которая, возможно, нарождается именно сейчас, ища выход из тупика на путях согласия, компромисса и примирения. Ибо только на этом пути, мое глубокое убеждение, можно вообще что-то построить. Радикализм сделал свое историческое дело, говоря словами незабвенного нигилиста Базарова, «место расчистил». Да, в огромной степени именно народному фронту обязаны в Белоруссии правдой о Чернобыле и Куропатах, и началу формирования гражданского самосознания, и разоблачениями «тихих» преступлений эпохи застоя... Это был крик души. Но крик, переходящий в визг, истерику, уже не достигает сердца, начинает раздражать, от него устаешь. На смену приходит, должна прийти спокойная мудрость делателей.

Об этом — о делах — наш сегодняшний рассказ. Огромное спасибо коллегам — белорусским журналистам, что этот выпуск

журнала в журнале мы подготовили сообща. Без них вряд ли смогла бы я сориентироваться, найти нужные «адреса опыта», как говаривалось в недавние времена. Спасибо Татьяне Ивановне Феськовой, редактору «Информационного бюллетеня» — органа Государственной службы занятости Белоруссии, с которой мы договорились о дружбе и постоянном сотрудничестве. А материал, которым здесь располагают, поистине бесценен, кладезь информации: и самые свежие правительственные постановления, положения и инструкции, сведения о наличии рабочих мест буквально по всем городам и весям республики, и юридические консультации, и объявления о приеме на работу...

И теперь на страницах нашего журнала появятся постоянные рубрики — вести с мест, сообщения о том, как решаются социальные проблемы. И первая ласточка — Белоруссия. Три рассказа, три адреса представляем сегодня вашему вниманию.

Адрес первый: Минск, проспект Машерова

...А в последний момент он вдруг засомневался:

— Может быть, все-таки не стоит писать? Не кажется ли вам, что это в духе вчерашних дней, вроде бы рапортуем о достижениях? Проблем-то еще огромное количество!

Я, как выражаются дипломаты, позволила себе не согласиться с Георгием Петровичем Бадеем. И, кажется, убедила. Потому, что на самом деле, хоть и непочатый край работы у госкомитета, но то, что уже сделано, делается, задумывается, право же, заслуживает того, чтобы писать об том. Итак:

ИНТЕРВЬЮ С Г. БАДЕЕМ, ПРЕДСЕДАТЕЛЕМ ГОСУДАРСТВЕННОГО КОМИТЕТА БЕЛОРУССИИ ПО ТРУДУ И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЕ НАСЕЛЕНИЯ

— Георгий Петрович, наверное, не случайно в самом названии вашего комитета (единственный случай в стране) заложено это словосочетание «социальной защиты». Не «вопросов», именно защиты. Конечно, неправомерно противопоставление одной республики, одного народа — другим, и к чему это приводит мы, увы, видим последнее время довольно часто... Но судьба Белоруссии, белорусов поистине трагична. Столько горя, столько бед вынести — два слова «Хатынь» и «Чернобыль»,— и у кого не защемит сердце. Ваша ноша — не из легких...

— В конце концов суть, разумеется, не в названии. В делах. Назвать можно что угодно и как угодно, а вот оправдать...

Ни для кого не секрет, что в недавнем еще прошлом республиканские комитеты по труду и соцвопросам представляли собой нечто вроде почтальонов, передаточных пунктов: получали, размножали и пересыпали директивы центра. Все! Ни одного вопроса самостоятельно решить были не вправе. Не говоря уже о том, чтобы самим разрабатывать программы, принимать законы и т. д. Теперь все иначе — центр тяжести переместился в республики. Стало свободней. И трудней. Оказались ли мы готовы к этой свободе? И да, и нет. Естественно, нам здесь виднее и понятнее собственные болячки и возможности их преодоления. Но один из главных вопросов — кадры. Проблема из проблем, ведь нет в Союзе учебного заведения, которое готовило бы кадры именно для нашей отрасли. Если с социальными работниками еще как-то полегче, то для службы занятости — просто нет! А ведь человек, работающий в этой службе, и юрист, и специалист по профориентации... Учимся на ходу — времени нет. Берем опыт и других республик, и других стран. Осенью прошлого года довелось побывать в ФРГ, знакомился с тем, как поставлена работа федерального ведомства по труду и служб занятости... Пять лет назад и помыслить о таком было невозможно, а сегодня в республике создана своя государственная служба занятости.

— Пожалуйста, расскажите об этом поподробней.

— Очень серьезный вопрос. Скажем, только в июле — в течение месяца после введения Закона о занятости — в нашу службу обратилось порядка 13 тысяч человек. Из них удалось трудоустроить примерно половину, часть получила направление на переподготовку. Примерно 300 человек получили статус безработных. Можно предположить, что за год через службы занятости пройдет около 150 тысяч человек. Можете представить объем этой работы — здесь необходимы неотложные правовые, экономические и организационные меры по обеспечению каждому человеку надежных социальных гарантий реализации права на труд. Для всей этой работы и создана общереспубликанская государственная служба занятости.

— Что-то вроде бирж труда?

— Не только. Наряду с функциями бирж труда по поиску рабочих мест и трудоустройству она будет регулировать процессы занятости на конкретной территории путем содействия созданию новых рабочих мест, а также осуществлять профориентацию, подготовку и переподготовку кадров, организовывать общественные работы, выплачивать пособия в период временной незанятости, подбирать рабочие места в других районах, помогать людям с переселением. Необходимо укрепить материально-техническую базу учебных заведений для профподготовки незанятого трудоспособного населения, создавать новые специализированные учебные заведения — это тоже задачи службы. Естественно, для осуществления всех этих грандиозных планов нужны солидная материально-техническая база, финансовая поддержка. И в республике создается специальный фонд занятости, формирующийся за счет обязательных отчислений с предприятий, учреждений и организаций независимо от форм собственности и хозяйствования (включая предприятия с иностранными инвестициями), а также добровольных пожертвований и других поступлений. Предварительные расчеты показали, что реализация намеченных мер уже в этом году потребует более 300 миллионов рублей...

— А как с пособием по безработице? Кому оно будет выплачиваться, в каком размере?

— Надо сразу сказать, что не все граждане будут иметь право на пособия. Это касается людей, уволенных за нарушение трудовой дисциплины, а также потерявших источник дохода в результате незаконных действий. Безработным, имеющим право на получение пособия, будет считаться человек, действительно ищущий работу, не имеющий законных источников дохода, готовый при необходимости пройти профпереподготовку и которому служба занятости не сделала предложения о трудоустройстве. Выплата пособий будет производиться в службе занятости в порядке, предусмотренном Законом.

— Я знаю, что и Закон об индексации доходов вы приняли раньше других республик.

— С января нынешнего года. Считаем, что в какой-то степени удалось упредить этим реформу цен, осуществить некоторые меры по защите населения. Индексация, как известно,— это автоматически действующий механизм корректировки денежных доходов в связи с ростом цен на потребительские товары и услуги. При этом доходы корректируются на определенный индекс (коэффициент), прямо или косвенно отражающий изменение стоимости жизни. Ежемесячно Госкомстат республики рассчитывает индекс потребительских цен и при превышении пяти процентов к доходам населения производится доплата в соответствии с утвержденной шкалой нормативов индексации для различных частей дохода. То есть в пределах прожиточного минимума — 1 процент, от прожиточного минимума до его удвоенной величины — 0,8 процента, от удвоенной до учетверенной — 0,5 процента. Доходы, превышающие четырехкратный прожиточный минимум, не индексируются. Госкомстатом Белоруссии был рассчитан индекс цен за январь — февраль, он составил 11,1 процента. И уже в марте начались выплаты в соответствии с Законом.

— То есть жить можно. В смысле прожить в наше непростое время...

— Вы знаете, все, о чем мы с вами говорим,— это ведь неизбежные следствия перехода к рыночной экономике. А такой переход представляется мне сложнейшим процессом не только внедрения рыночных механизмов хозяйственных связей, но и перестройки всех социально-экономических отношений в обществе. Мы должны создать социально-ориентированную экономику, способную обеспечить не только стабилизацию, но и повышение уровня жизни народа. Именно на это и нацелена разработанная нами Программа социальной защиты населения Белоруссии при переходе к рынку. И главным здесь является кардинальная реформа оплаты труда. До конца этого года должна быть создана республиканская тарифная система. Она будет содержать тарифные ставки и должностные оклады как гарантированный минимум, основанный на минимальном потребительском бюджете. Это тот предел, ниже которого оплата труда работников не может опуститься ни при каких результатах хозяйственной деятельности.

Видите ли, о рынке столько говорили и писали, столько им пугали, столько у него сторонников и защитников... Но ведь ясно, что это — новая ступень социально-экономических отношений. Что это неизбежно, как... ну, как зима, что ли. Можно охать и ахать, и говорить, что летом теплее, и паниковать, и приветствовать. А можно заблаговременно утеплить жилище, обзавестись необходимыми вещами. Никуда от мороза не уйти, но лучше быть все-таки под снегом в пальто, чем без него.

— «Готовь сани летом...» Что вы и делаете — все время идете с некоторым опережением: например, во время реформы цен...

— Да, в постановлении правительства республики о реформе розничных цен и социальной защите населения были некоторые отличия от соответствующего постановления Кабинета Министров СССР, ряд дополнительных мер по социальной защите населения. (Некоторые из них, кстати, впоследствии были узаконены и в других республиках, например в РСФСР.) Например, пособия в сумме 70 рублей в месяц по уходу за ребенком в возрасте от полутора до трех лет, если ребенок не оформлен в дошкольное учреждение. У нас это решение было принято еще в феврале, причем размер указанного пособия увеличивается на 40 рублей для работающих женщин, имеющих годичный стаж работы, и на 10 рублей для не имеющих годичного стажа и неработающих. Таким образом, если ваш ребенок не посещает детский садик, вы получаете пособие соответственно 110 или 80 рублей.

— Да, а я — всего семьдесят...

— На реализацию такого подхода потребуется выделить из бюджета до конца текущего года 60 миллионов рублей.

Признано также целесообразным сохранить в республике без изменения тарифы на основные виды жилищно-коммунальных услуг, а также действующие розничные цены на торфяные и торфоугольные брикеты. Эта мера оценивается как дополнительные расходы государства в сумме 158 миллионов рублей.

Особо выделены в республиканском постановлении интересы населения, проживающего в районах, пострадавших от катастрофы на Чернобыльской АЭС. Это население в дополнение к денежной компенсации должно обеспечиваться различными видами социальной, прежде всего натуральной помощи, оказываемой местными органами и предприятиями. И во-вторых, поручено Госкомитету по проблемам Чернобыля, Минфину республики вместе с облисполкомами в кратчайший срок решить все вопросы увеличения выплат компенсаций этому населению. По предварительным расчетам, речь может идти в текущем году о 200 миллионах рублей. Кроме того, на содержание детей и бесплатное питание потребуется еще около 170 миллионов рублей.

Очень важным моментом в республиканском постановлении является и то, что новые государственные розничные цены на продовольственные и непродовольственные товары являются едиными для городов и сельской местности. Речь идет о том, что, скажем, мясо и мясопродукты потребительская кооперация будет продавать на селе по тем же ценам, что и в городах. Например, если государственная розничная цена за килограмм свинины составляла до повышения цен около 2 рублей, то в потребительской кооперации она была на уровне примерно 4 рублей. С реформой розничных цен такая несправедливость ликвидирована. Для этого потребкооперации возмещена из бюджета разница между затратами по заго-

...ка и его переработке и уровнем госцен на мясо. Только в текущем году объем дотаций из бюджета ... цели составит около 280 миллио-

И последний вопрос, Георгий Петрович. Что бы вы пожелали читателям нашего журнала (а он и ваш, ведь мы с вами коллеги, делаем одно дело) сегодня, в эти трудные дни, переживаемые обществом?

Оптимизма. Веры. Я понимаю, сказать легко, на деле все труднее. И все-таки: надо жить и работать. Ради детей, в конце концов. Не опускать руки. Да, ломается многолетний уклад, многолетняя привычная психология, многие оказались неподготовленными, многим по-человечески страшно. Это надо пережить, надо научиться жить в новых условиях. Иного выхода нет.

А что касается нашего с вами названия — социальной защиты,— так защитить, как и помочь, можно человеку, который сам хочет себе помочь. Я не говорю о престарелых, инвалидах и детях, но ведь множество и здорового, трудоспособного населения до сих пор живет иждивенческими настроениями. Все надеются, что какой-то добрый дядя придет, накормит, обогреет.

— Вот-вот. Знаете, нам часто в письмах задают такие вопросы, такие предъявляют требования, что просто диву даешься. Добро бы старики, а то молодые...

— Об этом и речь. Да, конечно, можно сказать, что в людях десятилетиями вытравлялись любовь к труду, хотя и писали и говорили с каждой трибуны об этом. Но сколько же можно оглядываться назад?

— Спасибо вам за беседу, Георгий Петрович.

Адрес второй: город Городок Витебской области

О нищете и запустении, царящих в наших домах для престарелых, об одиночестве брошенных стариков, о драмах сердца, ежечасно разыгрывающихся в заведениях, которые до сих пор называют в народе «богадельнями», написано и сказано предостаточно. До того, что, кажется, нет просвета в этой тяжелой теме...

Но, выяснилось, есть. Об этом — разговор в статье нашей белорусской коллеги «Дом, где согреваются сердца».

...Чествовали районные власти своих ветеранов по «высшему разряду» — с торжественным вручением ключей, с поздравлениями и подар-

ками. Но праздник кончился. Начались будни. Жильцы обустраивались в новом доме. Он и впрямь оказался необычным. В семидесяти пяти его квартирах, в основном однокомнатных, поселились те, кто прежде чаще всего оказывался забытым, обойденным: одинокие пенсионеры, бессемейные вдовы, инвалиды труда и детства, ютившиеся «на подселении» в коммуналках. Многих из них ждал проторенный путь в «казенный дом» — интернат для престарелых и инвалидов.

Городской исполком районного Совета народных депутатов и отдел социального обеспечения сумели решить эту проблему иначе. Построили в райцентре четырехэтажный дом и переселили в него самых нуждающихся. Обеспечили квалифицированной медицинской помощью, закрепили социальных работников. А скоро ходить далеко не придется: в цокольном этаже оборудуется медицинский центр, будут открыты магазин с кафетерием, приемные пункты бытового обслуживания...

Позвонила наугад в одну квартиру. Вслед за хозяйкой вошла по веселому разноцветью, как по радуге, в светлую, нарядную комнату. Пол был устлан яркими вязаными ковриками. Дорогих паласов за свою долгую жизнь Анастасия Егоровна Сухорукова не приобрела, а украсить новую квартиру захотелось. Вот и пригодилось собственное рукоделие.

У нее действительно праздник. Порадовали на девятом десятке новосельем. Анастасия Егоровна ведет меня в просторную кухню, выложенную узорчатой плиткой, показывает отделанную голубым кафелем ванную. До сих пор не может поверить, что полная хозяйка всему. Намаялась

по чужим углам да коммуналкам.

Судьбу Анастасии Егоровны смяла, сломала война. Осталась безмужняя, бездетная, бессемейная. Сполна хлебнула лиха. Бабья доля на фронте еще тяжелее и горше мужской. Была санитаркой. Потом в трофейной команде. На всю жизнь те «трофеи» запомнила. Вусмерть надрывались бабы и пожилые мужики, годные к нестроевой, убирая после боя покореженные огнем танки и орудия. Довелось в хозчасти служить. Там, правда, дело крестьянское было, привычное: коров доила — на голодный желудок много не навоюешь. Так что положенную ветеранскую льготу — невесть какой «паек», вздорожавший теперь почти в три раза, получает наравне с другими фронтовиками не зазря. А вот новоселья вряд ли дождалась бы, не порадей за нее заведующая городским райсобесом Нина Дементьевна Куриленко.

Таких, как Анастасия Егоровна, в доме ветеранов большинство. Павел Евдокимович Поздняков вернулся с фронта инвалидом. Война отняла ногу. Полгода назад заболела от старых ран оставшаяся. Сделали операцию. Ногу спасти не удалось. А следом новая напасть — парализовало. За больным нужен специальный уход, постоянный досмотр. А в старой деревенской хате воду согреть и бельe постирать — целая проблема. Спасибо, вспомнили в райсобесе про инвалида войны, переселили из деревни в городскую квартиру с удобствами.

Справили новоселье ветераны войны и труда Михаил Степанович Ермушкевич, Николай Федорович Коробов. Выделили трехкомнатную квартиру воину-афганцу Валерию Адаменко, в семье которого двое детей. Получили жилье в новом доме инвалиды Ф. И. Григорьева, У. Е. Исаченко, Н. В. Беляев..

—...Долги наши,— произносит Нина Дементьевна Куриленко,— поздно вспомнили о них. Как ни старайся, не выплатить, не вернуть их нашим старикам-инвалидам.

Двадцать шесть лет служит она милосердию и состраданию. Эта мягкая, деликатная женщина становится тверже гранитной скалы, когда речь идет о защите ее подопечных. А их в городском районе тринадцать тысяч — треть всего населения.

Дом для ветеранов заведующая районным отделом социального обеспечения словно долгожданное дитя в сердце выносила, выпестовала. Но говорить об этом не любит. Да и к чему слова? Вот он, выстраданный факт — четырехэтажный красавец. Самому бы району такое строительство не потянуть. Собственных средств, которыми располагал местный Совет, хватило лишь на проект. И тогда пошла Нина Дементьевна с челобитной по высоким инстанциям. Министерство социального обеспечения республики выделило на доброе дело 1 миллион 100 тысяч рублей.

А уж строили своими силами. По нынешним трудным временам рабочие МПМК-51 (начальник — Н. А. Митрофанов) управились в рекордный срок — немногим более года. Но и после новоселья хлопот у Куриленко не убавилось. Самым нуждающимся решили помочь с приобретением мебели. При теперешних ценах малообеспеченные инвалиды и пенсионеры сделать это не в состоянии. Очень пригодились добровольные пожертвования ряда районных организаций и предприятий, помощь Витебского коврового комбината, телевизионного завода. Пятьдесят тысяч рублей безвозмездно внесло Витебское предприятие общества слепых. Они пойдут на оборудование территориального центра милосердия, который скоро откроется в доме ветеранов.

А Нину Дементьевну одолевают новые заботы. В Городском районе начали строить геронтологический центр, где одинокие ветераны войны и труда, инвалиды смогут получить лечение и надлежащий уход.

НА СНИМКАХ:

Район старого предместья Минска.

Площадь Победы в столице республики.

Патронажная сестра пришла навестить семью пенсионеров.

Социальный центр обслуживания пенсионеров создан в Бресте. Благоустроенные квартиры получили здесь 110 пенсионеров.

Фото А. ТОЛОЧКО, В. ВИТЧЕНКО, Л. СЕНЦОВА, С. ЖЕЛУДОВИЧА (Фотохроника ТАСС).

..Вчера пришла печальная весть. Нет больше Павла Евдокимовича Позднякова. Ушел из жизни еще один старый солдат. Умер от фронтовых ран. Война и теперь, полвека спустя продолжает убивать. Не вернуть наши долги милосердия ветерану. Опоздали. Не опоздать бы к тем, кто еще рядом.

З. Кисина, спец. корр. «Советской Белоруссии»

Адрес третий: Минск, улица Осипенко

...Она очень красива, эта женщина́ — светлые зеленоватые глаза, тонкие черты лица, пышные, густые, с рыжеватым отливом волосы... У нас до недавнего времени было как-то не принято писать об этом, о красоте, женской красоте. В ходу были иные эпитеты — «энергичная», «активная», «жизнерадостная». А вот если руки красивые или нос — то «не надо». Почему, собственно? И не потому ли теперь имеем вакханалию конкурсов красоты со всеми вытекающими вплоть до?.. Дорвались.

Но это к слову. А «энергичности» и «активности» и ей не занимать. Ольге Георгиевне Янченко, редактору и издателю единственного в республике (да и в Союзе) литературно-художественного информационно-публицистического журнала «Надежда». Единственного издания, созданного творчеством инвалидов и для инвалидов. Родившегося из литстудии «Надежда», руководит которой тоже Ольга Георгиевна Янченко.

Говорят, что ее даже снимали на телевидении как кандидата в книгу рекордов Гиннесса. И я сама, откровенно говоря, не верила, что такое возможно, что такое под силу одному человеку — писать, править, редактировать, печатать на машинке, доставать бумагу, пробивать типографию... Человеку, которая сама — инвалид II группы. Не верила, пока не попала в крохотную квартирку на улице Осипенко: на тахте стояла пишущая машинка, на низеньком журнальном столике — папка с рукописями; чтобы притулиться куда-то гостье, то есть мне, пришлось убирать кипы бумаг с единственного в комнате кресла... Нет, ну как вам это все-таки удалось, Ольга Георгиевна?

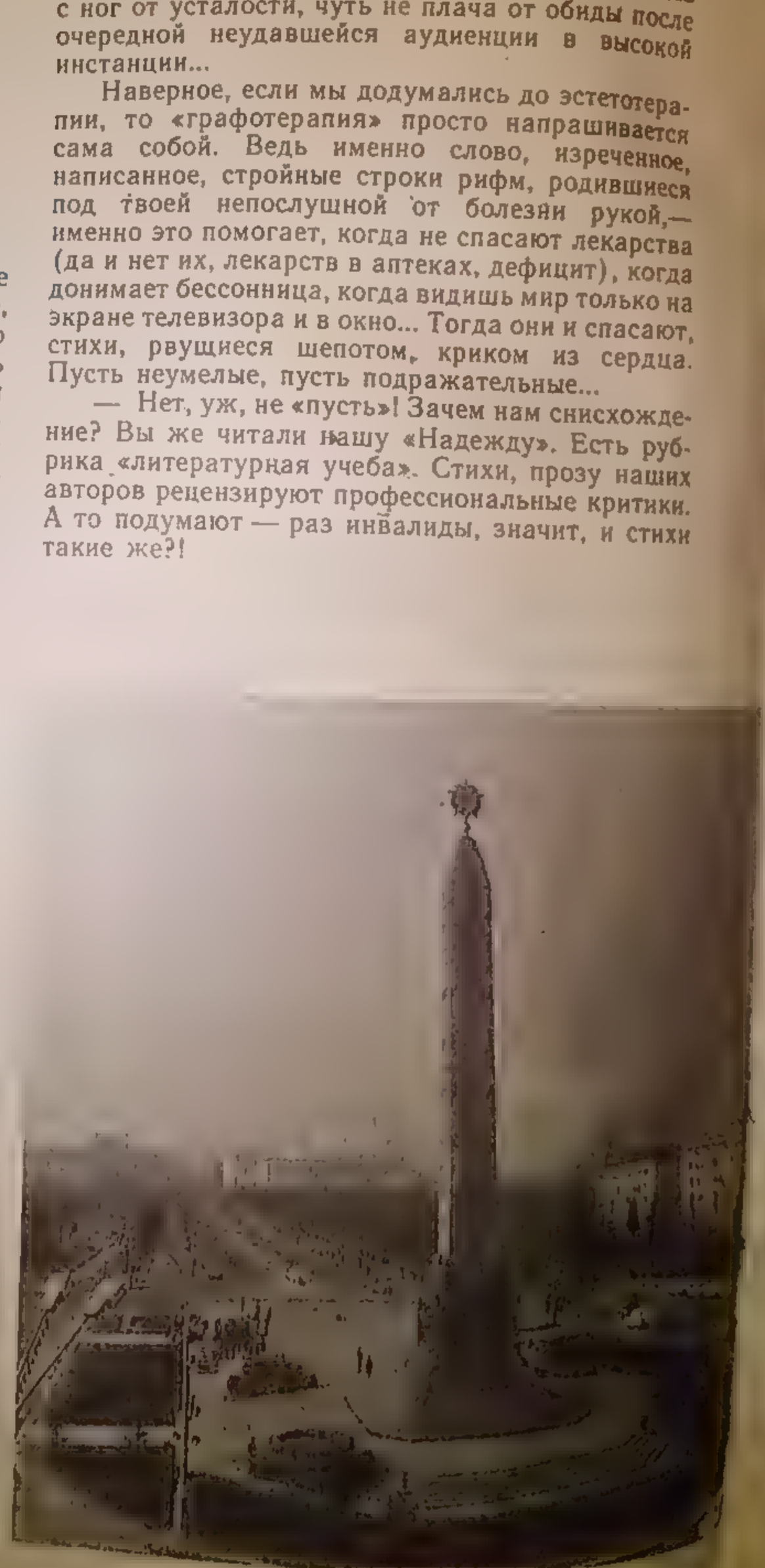
— На коленях стояла. Два года стою на коленях — в прямом и буквальном смысле слова. Никому ничего не надо. Обещаний было много, а дел...

Горьким был ее рассказ. С болью слушала и думала: Господи, ну почему у нас все так, и всегда так, и сейчас так — все доброе, светлое, умное должно биться о стены, завоевывая право на жизнь...

Нет, ей никогда не отказывали «в лоб». Вежливо слушали, порой восхищались, иногда использовали как свой собственный политический капитал. Но палец о палец не ударили, когда она, больная женщина, горбилась за 74 инвалидных рубля, делала дело, которое и десяти здоровым мужчинам вряд ли под силу. «Стояла на коленях», обивала пороги типографий, искала деньги. Не для себя лично — за ней, за ее плечами (и она чувствовала это каждый миг, не могла забыть об этом) стоят сотни обездоленных, истерзанных болью и одиночеством людей. Людей, которые верят ей, которых она нашла, сплотила, сдружила, вдохнула Надежду. А как хочется иной раз плюнуть на все, бросить, в конце концов собственным здоровьем заняться. И писать, писать самой, сочинять стихи, не так, как нынче, валясь с ног от усталости, чуть не плача от обиды после очередной неудавшейся аудиенции в высокой инстанции...

Наверное, если мы додумались до эстетотерапии, то «графотерапия» просто напрашивается сама собой. Ведь именно слово, изреченное, написанное, стройные строки рифм, родившиеся под твоей непослушной от болезни рукой,— именно это помогает, когда не спасают лекарства (да и нет их, лекарств в аптеках, дефицит), когда донимает бессонница, когда видишь мир только на экране телевизора и в окно... Тогда они и спасают, стихи, рвущиеся шепотом, криком из сердца. Пусть неумелые, пусть подражательные...

— Нет, уж, не «пусть»! Зачем нам снисхождение? Вы же читали нашу «Надежду». Есть рубрика «литературная учеба». Стихи, прозу наших авторов рецензируют профессиональные критики. А то подумают — раз инвалиды, значит, и стихи такие же?!



Верю. И что б «не думали», вот они, стихи:

Одиночества пальцы на горле моем,
Вместо слов — непонятный хрип...
Мне с тобой никогда не бродить вдвоем,
Не смотреть на бровей изгиб,
Не касаться ладонью твоих волос,
Не держать твоих рук в руках...
Полюбил как сумел, лишь любить
не пришлось,
А забыть не могу никак.
Вновь припомнились мне и бровей изгиб
И ладонь в синих веточках жил...
Обо мне ты не думай, считай, что погиб
Я, до первой любви не дожив.
Утешать? Напрасно, не умею.
Мол, придет счастливая пора,
Будет завтра, друг, еще труднее
И еще больнее, чем вчера.
Дни до обезличенности схожи,
И не может сердце не устать.
Ползать рождены мы. Только, Боже,
До чего же хочется летать!!!

Сергей Михайловский,
инвалид I группы, 223610, г. Слуцк.
3-я Трудовая, 12.

Все также с бедами борюсь
И не даю душе зачахнуть.
Пока ты рядом, Беларусь.
И я к судьбе твоей причастней.
Все так же отгоняю прочь
Хандру — назойливую муху,
Пока отчаянью невмочь
Мне оказать свою услугу.
Все так же верой дорожу,
Пока вздымает в небо птица,
Чтоб там свободою упиться,
Я вслед ей с завистью гляжу...
Будни, праздники, все едино.
Жизнь моя — будто птица в клетке.
Тают годы весенней льдинкой,
Не сдержать их на тонкой ветке.

Владимир Шпадарук,
инвалид I группы, 246250,
г. Рогачев, ул. Вокзальная, 8.

Белый жеребеночек,
Обгоняя зной,
Носится по просеке
Словно заводной.
Надо ж ему надолго
В засень забежать,
Тут кобыла белая
Начинает ржать.
Отвечает сразу же
Ей лесная тишь...
У кобылы-матери
Первенец-малыш.
Пологa зеленого
Колыхнулся край.
Выходнула тропочка:
«Вот он, получай!»

Нина Ковалева, инвалид I группы,
213410, Горки, Могилевской обл.
ул. Вокзальная, д. 32, кв. 4.

Ей пишут и звонят не только из Белоруссии. Ее знают в Каунасе и Таллинне, Ленинграде и Донецке, Хабаровске и Иркутске. В «Надежде» публикуются стихи и проза, критические разборы присланных рассказов и новости с мест; чем живут ветераны, инвалиды и что решают функционеры из БелОИ. Есть рассказ о рукописном журнале «Парус», автор которого Галина Дибель из города Борисова. И своя служба знакомств есть на страницах журнала.

«Перелистываю страницы первого номера вестника и ощущаю волнение, восхищение, радость. Хочется от всей души поблагодарить Ольгу Георгиевну за то, что на моем столе — чудесная книжечка-малышка, страницы которой излучают свет...

Я не знаю, дана ли мне природой хоть малая крупица творческой одаренности... Но мне бы хотелось, чтобы ты, «Надежда», сумела просто по-человечески понять меня и позволила мне надеяться на сближение — пусть не творческое, а просто дружеское.

Ольга Покрывайло, инвалид I группы, Минск»

Выходи, симпатичный и ласковый,
Отлетающим птицам скажи:
«Добрый путь, щебетуньи-ласточки!
Ветра теплого вам, стрижи!»

Это четверостишье написала Татьяна Майорова. Милое, доброе, незатейливое. Но вот несколько страничек спустя читаю: «Таня не говорит вслух уже семь лет. Детский церебральный паралич, болезнь прогрессирует. Общение с людьми для нее — это письма, письма и письма. Каждая весточка, стихотворение — это поддержка, помощь, надежда, связь с миром...»

Ну, надо ли что-нибудь тут добавлять?! И стоит ли убеждать и доказывать живительную в буквальном смысле необходимость изданий, дела, которому отдает силы и здоровье Ольга Георгиевна Янченко, красивая женщина, талантливая журналистка и поэтесса, светлый человек...

Индекс «Надежды» — 74969. Подпишитесь — не пожалеете.

Адресов надежды будет больше, говорим об этом с уверенностью: в конце года в Минске будет сдан в эксплуатацию еще один, уже четвертый по счету в республике дом ветеранов, построенный по спецпроекту, с пандусами для колясочников, со всевозможными приспособлениями для немощных и инвалидов, с подземными гаражами для машин. И специальная программа принята в республике, научно-техническая программа, в которой разработаны методы медицинской и социальной реабилитации больных и инвалидов, и работает целый институт (о нем обязательно надо будет рассказать), занимающийся этими вопросами.

Мы не прощаемся, Минск. До скорого свидания, Белоруссия. Ждем тебя на страницах «Социальной защиты».

О. ДАВЫДОВА

Философия здравого смысла

Заметки с первой международной конференции по социальным технологиям

Похоже, нам придется привыкать к столь необычному термину — социальные технологии. Если перевести это наукообразие на простой язык, то все становится понятным, так как социальные технологии в действии — это искусство жить в цивилизованном обществе. Самое удивительное, что этому искусству можно обучать уже сегодня.

Не менее удивительно, что к этой мысли пришли преподаватели вроде бы уж совсем «непрофильного» вуза — Белгородского технологического института строительных материалов. Здесь тоже была кафедра обществоведения.

Кризис, потрясший наше общество, ярко высветил и несостоятельность обществоведческих наук, ушедших в космические дали от реалий жизни. И когда перед сотрудниками кафедры замаячила угроза увольнения, они и воспользовались первой в своей жизни социальной технологией: нашли весьма перспективную работу для себя и жизненно необходимую для других.

В чем же смысл социальных технологий? Как ими пользоваться? Чему учиться? Сегодня в институте этот предмет стал едва ли не самым популярным среди студентов. Лекции, на которых они изучают теоретические основы социальных технологий, чередуются с практическими занятиями. С помощью специальных тестов, деловых игр, тренинга они познают самих себя. В конце года каждый из них получит на руки собственный социально-психологический портрет с указаниями-подсказками для коррекции поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

Это будет важно в будущем, поможет точнее определить выбор профессии, подскажет человеку, на что он способен (есть у него задатки лидера, например, сможет ли он быть руководителем), вооружит методом решения самых разных ситуаций — от простых до неоднозначных, а то и вовсе неразрешимых.

Оказывается, весь комплекс проблем, возникающих перед человеком ежечасно и ежедневно в течение всей жизни, можно разделить на группы: 50 процентов — мнимые проблемы, 25 — неразрешимые, 15 — поставлены несвоевременно. Умению правильно определить проблему, спрогнозировать ее и найти из множества вариантов единственно верный и учит теория социальных технологий.

Но это теория, а на практике социальные технологии пронизывают нашу жизнь. И как они действуют, очень наглядно продемонстрировали на конференции прежде всего американцы, выступившие с интереснейшими сообщениями по технологии бизнеса и деловых отношений, политических отношений, молодежной политики, средств массовых коммуникаций, разрешения социальных конфликтов, технологии социальных инноваций.

Попросту говоря, технология — это ведь план-действий в той или иной сфере. Вот, например, вице-президент Международного института прикладной политики профессор Уолтер Клинтон подробно рассказал о процедуре проведения предвыборных кампаний, сделав особый акцент на использовании средств массовых коммуникаций. Кандидат на выборную должность использует все, что может донести до избирателей его идеи. Это и личные встречи, и переписка, и телефонные звонки, и выступления в печати и на телевидении, радио. В этот арсенал входит и издание рекламных плакатов, проспектов, брошюр с изложением программы кандидата. Это и услуги политических консультантов, которые помогают уточнить те или иные пункты программы, делая ее наиболее соответствующей взглядам избирателей. В комплексе такая технология ведения кампании и может привести кандидата к успеху.

Из нашей памяти еще не выветрились воспоминания о ходе предвыборной кам-

пании в союзный и республиканский парламенты. Сколько было ошибок, юридической безграмотности да и просто элементарной непорядочности. Есть чему поучиться у американцев, верно? Особенно если учесть, что следующие выборы будут проходить в условиях многопартийности.

Кстати, шла речь на конференции и о парламентской практике. Сенатор из штата Кентукки, председатель Комитета права и юриспруденции Уолтер Арнольд Бейкер рассказал о роли партии меньшинства в законодательном процессе. Она вносит свои альтернативные законопроекты, поправки и дополнения в действующее законодательство, заручается поддержкой квалифицированных экспертов, прибегает к услугам лоббистов. Очень важную роль для партии меньшинства играют прочные связи с прессой, посредством которой они могут доносить до избирателей свою точку зрения или обращать внимание на негативные последствия тех или иных законопроектов, которые вносит партия большинства.

Ценнейшие для нас сведения содержались в выступлении бывшего председателя демократической партии штата Кентукки, а ныне специалиста в области малого бизнеса Роберта Кобба. Он объяснил, почему этой новой для СССР области экономики нужно уделить первостепенное внимание.

В США малый бизнес поддерживают все — и правительство, и профсоюзы, и представители крупного бизнеса. Эта форма предпринимательства позволяет сбалансировать отношения в обществе, стимулирует производство товаров и услуг, нужных людям. С одной стороны, малый бизнес позволяет крупному переливать капиталы в новые прогрессивные отрасли экономики. С другой — связывает высвобождающуюся рабочую силу, создавая множество новых рабочих мест. За последние годы их было создано около восьми миллионов, и львиная доля приходится как раз на малый бизнес.

Как человек деловой, Роберт Кобб тут же и преподнес урок технологии малого бизнеса, подчеркнув, что при всей кажущейся легкости это дело — не для слабаков. Ведь нужно не только вложить свои средства, энергию и силу, но и разработать четкий план действий, цели и задачи, точный график выполнения программы. Заручиться поддержкой банков и предпринимателей, с которыми предстоит сотрудничать. Составить план для поставщиков и клиентов, уточнить активы и пассивы, определить друзей и врагов, подсчитать ожидаемую прибыль, фонд заработной платы и еще множество самых разных факторов.

К великому сожалению, американцам представилась возможность воочию увидеть низкий профессиональный уровень наших деловых людей на встрече в Белгородском облисполкоме. Наши бизнесмены (замечу — каждый из них «зубр» в своем деле) не смогли четко сформулировать вопросы, определить стратегию партнерских отношений, перспективы развития своего предприятия, очертить рынок сбыта, источники получения прибыли и т. д. Иными словами, четко обозначился провал — отсутствие знаний в области технологии ведения переговоров.

Но в этом смысле можно сказать, что белгородцам крупно повезло — институт, выступивший инициатором проведения конференции, уже перешел из области теоретических изысканий к практической реализации своих идей.

Если в текущем учебном году студентам преподают только теоретические основы социальных технологий, то с нового учебного года уже будет целевой набор студентов по трем специальностям: социальные работники — организаторы работы на территории, социальные работники предприятий и организаторы кадровых служб. Средства на эти цели выделил Совмин России, не только поддержавший инициативу белгородцев, но и сумевший оперативно решить множество организационных вопросов — утвердить учебную программу, помочь с подготовкой первого учебника, издания специализированного журнала «Социальные технологии».

— Но и это еще не все,— говорит зав. кафедрой социальных технологий Леонид Дятченко.— Мы предложим переквалификацию на социальную работу старшекурсникам, организуем ускоренную девятимесячную переподготовку для специалистов, уже сейчас занятых в социальных службах, органах социального обеспечения, в отделах кадров предприятий. Разрабатываем курс обучения социальной работе для имеющих среднее специальное образование. Короче говоря, готовы в любой форме помочь всем желающим получить столь необходимые сегодня знания.

Понятное дело, малочисленной пока кафедре провернуть такое количество работы на одном энтузиазме просто не под силу. Вот для чего был создан центр социальных технологий, который практически

помогает внедрять уже разработанные технологии в жизнь. Центр не только проводит социологические исследования по заказам отдельных предприятий, но и сумел разрешить возникший на одном из автопредприятий города острейший конфликт, грозивший вылиться в забастовку.

Проведя независимую экспертную оценку ситуации и предложив варианты разрешения конфликта, центру проблему удалось решить — забастовка не состоялась.

Хотелось бы особо отметить «технологичность» действий белгородских первопроходцев во всем, что касается их намерений создать прочную базу для подготовки квалифицированных социальных работников у нас в стране. Они поставили дело так, что сами же и зарабатывают средства для развития науки. Кроме центра создали еще и малое предприятие. В планах создание еще одного, чтобы стать финансово независимыми.

Дополнительный приток средств необходим еще и вот почему. Ректор института И. Мирошниченко рассказал, что с нового учебного года институт преобразуется в технологический университет. Это не смена вывески, а результат многолетних поисков и нововведений, важнейшим компонентом которых является разработка и внедрение социальных технологий как в учебный процесс, так и в социальную практику.

Конечно, чрезвычайно важно, что белгородцы первыми в стране взялись за решение давным-давно назревший проблемы — подготовку социальных работников, которых у нас не было и в помине. Благодаря преподаванию новой дисциплины мы сможем поднять престиж инженерных профессий, получим специалистов, умеющих адаптироваться в социальной среде, руководствуясь точными знаниями.

Следует отметить, что интерес к конференции был достаточно велик — на нее собрались преподаватели и ученые из 72 вузов страны, шести научно-исследовательских институтов, народные депутаты СССР и республик, руководители молодежных организаций и комиссий, предприятий, информационно - социологических и инновационных служб. Выяснилось, что многие самостоятельно подбирались к этой теме. Идея, что называется, вызрела, но остро не хватает информации, нет устойчивых каналов обмена опытом, наработками, учебными программами.

Не прошло и двух месяцев после завершения конференции, а из Белгорода опять новости. При кафедре социальных технологий создана еще и лаборатория по теории и практике социальной работы. На ее базе в этом году состоится советско-шведский семинар, посвященный проблемам компьютеризации социальной работы.

И еще одно событие, мимо которого пройти невозможно. В конце июня в Совете Министров Российской Федерации состоялась официальная презентация новой профессии — социальный работник. Специальности, которой в СССР не существовало вообще. С этого учебного года более двадцати вузов республики впервые примут студентов, решивших посвятить себя социальной работе. Им предстоит освоить азы психологии, экономики, права, социологии, медицины. Научиться множеству вещей — снимать стрессы, оказывать первую медицинскую помощь, разбираться в пенсионном законодательстве, искать работу, скажем, для инвалидов, подбирать литературу для чтения своим пациентам. Короче, им предстоит научиться быть необходимыми людям, которые в силу разных причин не могут самостоятельно справиться с множеством жизненных проблем.

После окончания вуза (а социальных работников будут готовить педагогические, медицинские, технологические институты, университеты и различные школы переподготовки и переквалификации) новоиспеченные специалисты придут в детские сады и школы, тюрьмы и лечебно-трудовые профилактории, дома-интернаты для престарелых и инвалидов, в семьи.

Параллельно с этой работой налаживают тесный контакт различные организации и ведомства. Государственный комитет по делам семьи и демографической политике при Совмине РСФСР и Министерство иностранных дел СССР будут проводить международные семинары для повышения квалификации социальных работников в нашей стране, организовывать обмен специалистами с работниками социальных служб различных стран, издавать специальную литературу, журнал. И, что очень важно, в их намерения входит подготовка «почвы» для создания в СССР национальной ассоциации социальных работников. Помочь этому важному и благородному делу намерена Международная ассоциация социальных работников, которую возглавляет потомок декабриста Андрей Муравьев-Апостол.

Татьяна ХУДЯКОВА

Белгород.

С грифом «СЕКРЕТНО»

Вранье, воровство и стяжательство поразили всех нас, заявляет Николай Кузьмич КОЗЫРЕВ, заместитель председателя комиссии по вопросам привилегий и льгот Верховного Совета СССР, рассказывая в июле на сессии о некоторых фактах злоупотребления служебным положением.

Мы строим правовое государство. Но не может быть и речи о каком-то правовом регулировании общественных отношений, если и дальше будут сохраняться, в сущности, «сословные» привилегии, а права человека останутся фикцией.

Наша комиссия, в сущности, могла бы быть переименована в комиссию по социальной. экологии. Социально-экономическая, духовная «аралиэация» рбщества (по аналогии с Аралом) вынуждает нашу комиссию заниматься прежде всего спасательными работами. Вот почему мы вынуждены были работать в первую очередь там, где звучит гневный голос наших избирателей: остановите!

Нам удалось вскрыть систему номенклатурных привилегий и злоупотреблений. В ходе проверки вскрыто такое количество злоупотреблений и нарушений действующих нормативных документов, что комиссия с полным основанием дает вывод о том, что высшая исполнительная власть у нас в стране все еще по традиции оказывается над законом. Именно с нее начинается правовой нигилизм, о котором сейчас много говорят и пишут. И это не голословное утверждение.

Возьмем для примера вопрос о государственных дачах. В ходе проверки установлено, что расходы госбюджета на строительство дач не регламентировались. Исключением является только Министерство обороны СССР, которому распоряжением Совета Министров СССР было разрешено построить 35 дач по 40—45 тыс. рублей каждая. Однако фактически затраты на дачи далеко превзошли нормы. В среднем на одну дачу, например, в поселке Архангельское расходовалось 81,7 тыс. рублей, а с учетом всех инженерно-хозяйственных сооружений — 190,7 тыс. рублей. Таким образом, сметная стоимость превышена более чем в четыре раза. В 1989 году т. Баталин, тогда заместитель Председателя Совмина СССР, дает разрешение построить еще четыре дачи для тт. Язова, Моисеева, Кочетова, Архипова уже по 150 тыс. рублей сметной стоимости каждая.

Не меньше нарушений выявлено и при проверке порядка эксплуатации дачного фонда. Еще в 1958 году было принято постановление Совмина РСФСР о безубыточном содержании дачного хозяйства, но оно не выполнялось. Проживающие в дачах оплачивают только арендную плату за дачное строение, зачастую заниженную. Амортизационные отчисления за пользование дачами, коммунальными сооружениями, средствами связи, дорогами, расходы на содержание, оплата труда обслуживающего персонала — это в арендную плату не включается и полностью относится на статьи госбюджета. Только по проверенным министерствам и ведомствам ежегодные убытки составляют более 1 млн. рублей.

Аналогичным образом используются санатории, дома отдыха и пансионаты Управления делами Кабинета Министров СССР. Фактически их загрузка не превышает 60 процентов. Подчас на одного отдыхающего приходится два медицинских работника и два работника пищеблока.

И наконец, самый больной вопрос, связанный с дачными привилегиями,— это распродажа дач и дачного имущества, а также имущества пансионатов, домов отдыха, строительных материалов. Практически по цене гораздо ниже даже балансовой стоимости приобрели дачи тт. Белоусов, Воронин, Бирюкова, Саваков, Стерлигов. Все эти продажи произведены в отсутствие Закона о разгосударствлении и приватизации на основании распоряжения Совми-

на, подписанного т. Рыжковым 26 июня 1990 года.

В Госснабе СССР, Министерстве внешних экономических связей СССР, в Управлении делами Кабинета Министров СССР созданы дачные кооперативы, которым по остаточной стоимости проданы государственные дачи с участками земли от 40 до 50 соток, причем коммунальные сооружения, инженерные сети, дороги, газовое хозяйство по-прежнему остаются на балансе министерств и финансируются из госбюджета. Только по кооперативу «Назарьево» стоимость занижена на 2 млн. 800 тыс. рублей. Да и то эта сумма определена в ценах 1972 года и по критериям оценки зданий производственного назначения. По кооперативам, созданным в Госснабе, Министерстве внешних экономических сношений, точный ущерб пока оценить невозможно, так как оценка дач произведена только на основании бухгалтерских данных без заключения бюро технической инвентаризации. Во все кооперативы входят в основном руководящие работники министерств и ведомств. Например, в Госснабе, потом Министерстве материальных ресурсов, в дачный кооператив вместе с Анисимовым входят два первых заместителя председателя Госснаба, управляющий делами, председатель профкома, 25 начальников отделов и их заместителей.

Невзирая на постановление комиссии о запрете продажи государственных дач, в середине февраля 1991 года продают дачи в Минсудпроме СССР. Распроданы 76 дач в поселке «Сходня» дачного хозяйства Госснаба.

Столь же поспешно распродаются мебель, бытовая техника, стройматериалы — практически по бросовым ценам. В Министерстве обороны СССР распродано имущество из дач на сумму 122,7 тысячи рублей. Лидирует здесь генерал армии Лизичев, приобретший со своей дачи мебель и бытовую технику, ложки и вилки на сумму 20 502 рубля 66 копеек. От приведения дальнейших подробностей я воздержусь. Дело не в фактах покупок как таковых. Эта вакханалия покупок обнаружилась накануне повышения цен и квалифицируется нами как привилегия купить по дешевке дефицитные и дорогие товары и вещи в обход существующих правил.

В Госснабе СССР, например, за 10 дней декабря прошлого года реализовано мебели, бытовой техники и имущества на сумму более 46 тысяч рублей. В пансионате «Бор» продано со склада 12 новых цветных телевизоров «Рубин» с уценкой на 60 процентов. В пансионате «Лесные дали» частным лицам проданы тысячи кубометров деловой древесины по оптовой цене 34 рубля за кубометр первого сорта и 23 рубля за кубометр второго сорта, продано также большое количество цемента, облицовочной плитки, импортных обоев и санитарно-технического оборудования. В доме отдыха имени Куйбышева продано имущества на 36 тысяч рублей.

Общий ущерб, нанесенный общенародной собственности, мы не смогли установить. Только по проверенным данным, ущерб от продажи пяти дач руководителям бывшего Совмина составляет более 300 тысяч рублей. Интересно, каким образом эти убытки будут возмещаться, на чей личный счет будут относиться?

Обращаю внимание на важный нюанс. Недавно обсуждался Закон об основных началах разгосударствления и приватизации предприятий. И правительство четко и настойчиво проводило и во многом провело линию на то, чтобы соблюсти принцип — подороже продать народу то, что создано им же. А вот приватизацию для себя государственный чиновник проводит по другому принципу — подешевле.

Или возьмем пример из области здравоохранения. Согласно постановлению Совета Министров СССР от 12 октября 1989 года упразднено четвертое Главное управление при Минздраве СССР. В ведение Минздрава передана часть медицинских и санаторных учреждений. Но при передаче исчезают источники финансирования и материально-технического обеспечения. Снижено качество лечения и питания даже во многих детских учреждениях. То незначительное число путевок-направлений во Всесоюзный клинико-диагностический центр, которое получают органы практического здравоохранения, распределяется в основном элитарно. А на три прикрепленных к нему московских района с населением более 800 тысяч человек получено всего 39 направлений за четыре месяца.

На фоне катастрофического положения общесоюзного здравоохранения стало еще более обособленным и элитарным вновь созданное лечебно-оздоровительное объединение при Кабинете Министров СССР, содержащееся непосредственно на средства налогоплательщиков. В 1990 году на содержание этого объединения затрачено 140 млн. рублей, а валютные затраты составили 12 млн. рублей. По самым скромным подсчетам, в элитарном здравоохранении на одного обслуживаемого расходуется 1,5—2 тыс. рублей, тогда как

в общем здравоохранении — всего 40—60 рублей. 23,5 тысячи прикрепленных к лечебному объединению обслуживает более 19 тысяч человек.

Сегодня параллельно существуют две системы в здравоохранении и в санаторно-курортном обеспечении: элитарная и обычная. Мы предлагаем перевести лечебное объединение на хозрасчет и самоокупаемость, введя платное обслуживание контингента. На наш взгляд, следует упразднить и так называемые лечебные пособия в системе аппаратов всех уровней и видов власти.

Решение проблемы привилегий осложняется тем, что до настоящего времени они еще регулируются постановлениями с грифами «секретно» и «совершенно секретно» и, таким образом, скрыты от общественного контроля. По данным Комитета конституционного надзора СССР перечень документов, регулирующих вопросы привилегий и льгот, насчитывает 1561 наименование. Все эти постановления вопреки решению Комитета конституционного надзора не отменены.

Мы все помним, что многие нынешние депутаты перед выборами обещали своим избирателям бороться с привилегиями. Сейчас интерес у них к этой теме пропал. Почему? Немало депутатов, забыв о своих предвыборных обещаниях, стали «подключаться» к существующей системе привилегий для номенклатурной элиты. Естественно, если представители законодательной власти просят у исполнительной власти какие-то преимущества для себя (будь то машина, квартира или еще что-нибудь), то они автоматически попадают в зависимость от нее. И уже о какой требовательности или принципиальности можно говорить?

К сожалению, у нас имеется немало фактов, свидетельствующих о нарушениях некоторыми депутатами норм депутатской этики, что наносит серьезный удар по всему депутатскому корпусу, дискредитирует его.

Многие депутаты приобрели легковые автомобили. В своих заявлениях они указывали, что автомобиль необходим им для выполнения своих депутатских обязанностей. И что же? Анализ путевых листов автобазы финансово-хозяйственного управления Секретариата Верховного Совета СССР за апрель 1991 года показал, что 70 процентов народных депутатов СССР, получивших личные легковые автомобили, использовали для служебных целей государственные автомобили. Среди них депутаты Арыстанбаев, Вилцанс, Заславский, Палтышев, Чехоев и другие.

И сейчас продолжается буквально «атака» на Секретариат Верховного Совета СССР с просьбами о приобретении легковых автомобилей. Особенно активны депутаты из отдельных регионов, в частности из среднеазиатского региона.

Некоторые депутаты пытаются приобрести автомобиль повторно. Например, депутат Ильхом Сафаров, председатель колхоза имени Ленина из Курган-Тюбинской области, в мае 1991 года перевел автомобиль ГАЗ-24 на имя жены, а сам вторично подал заявление в Секретариат Верховного Совета СССР на приобретение еще одной «Волги».

Ряд депутатов (особенно в последнее время) стали требовать московскую прописку, а некоторые ее уже получили или улучшили свои жилищные условия на незаконных основаниях. Это депутаты Ярин, Шарин, Дзасохов, Ауельбеков, Салыков, Фотеев, Мокану, Вологжин, Керимов. Подобных примеров можно привести немало.

К каким же выводам пришла наша комиссия? Сложившаяся за десятилетия система привилегий практически еще не претерпела почти никаких изменений, и пока не удалось заложить конституционно-правовую базу для работы в этом направлении. Отсутствие соответствующего закона, закрытость и секретность документов, регулирующих предоставление привилегий,— благодатная почва для многочисленных финансовых нарушений и должностных злоупотреблений.

Живучесть привилегий объясняется не только несовершенством законодательства или злокачественностью человеческой натуры. Доставшаяся нам в наследство инструментальная концепция права как возведенной в закон воли господствующего класса до сих пор доминирует в нашей юридической и законодательной практике. При этом получается на бумаге — закон, а на практике — произвол. По Конституции СССР все равны перед законом, а на деле же «в виде исключения» или «по уважительной причине» некоторые «более равны», чем все остальные. Только не учитывается, что беззаконие ничего не исправляет и плодит тоже беззаконие, причем в геометрической прогрессии. Существующая система противоправных привилегий сегодня является одним из существенных тормозов на пути реформ, на пути демократического движения общества.

Не погонщик, а вожак

СОЦИОЛОГИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ПРЕДПРИЯТИЙ И ОРГАНИЗАЦИЙ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ ПОДГОТОВИЛА ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕГУЛИРОВАНИЮ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ В ТРУДОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ. ЕСТЬ СРЕДИ НИХ И ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ РУКОВОДИТЕЛЯМ.

Десять заповедей руководителя

1. Руководитель уверен в себе, и уверенность эта порождена не зазнайством, а убежденностью в правоте своего дела, умении хорошо выполнять возложенные на весь коллектив задачи. Это качество заражает верой в дело и подчиненных.

2. Руководитель строг и требователен, но его справедливая, обоснованная строгость ничего общего не имеет с грубостью и является гарантией дисциплины. В коллективе уважают руководителя, знающего дело, умеющего ценить труд работников, и не терпят этакого добренького, некомпетентного размазню.

3. Руководитель умеет поощрять и наказывать. Он индивидуально подходит к подчиненному, учитывая его пол, возраст, личные качества и обстоятельства.

4. Руководитель умеет не только хорошо говорить, но и выслушать собеседника. Он не перебивает подчиненного, не стремится его перекричать, ибо это неизбежно приводит к процветанию в коллективе бескультурия и грубости.

5. Руководитель ценит время подчиненных как свое собственное. Он никогда не откладывает принятия давно назревшего решения. Не заставляет подолгу ждать людей, вызванных на определенный час. Не привлекает к участию в заседаниях и совещаниях работников, мало осведомленных в сути обсуждаемого вопроса.

6. Руководитель обязан критиковать, но критика его должна быть позитивной, указывающей путь преодоления недостатков в работе и вселяющей уверенность у подчиненных, что им по плечу их преодоление.

7. Руководитель ровен и объективен в отношении ко всем подчиненным. Коллектив не прощает фаворитизма, особого, предпочтительного отношения руководителя к «избранным». В этом случае воцаряется тяжелейшая атмосфера подозрительности, взаимных обид и склок. Коэффициент полезного действия такого коллектива быстро приближается к отрицательным величинам.

8. Руководитель приветлив и вежлив, обладает чувством юмора, способностью не в обидной форме, тактично, порой шутя, указать подчиненному на его недостатки и недоработки. Он умеет посмеяться над шуткой и в свой адрес.

9. Руководитель замечает проблемы своих подчиненных, учитывает их настроение. Для него не существует «маленьких» людей. Интересы сотрудников для него так же важны, как и интересы дела.

10. Специалисты по вопросам менеджмента считают, что руководитель должен восприниматься как один из нас, но который выше нас по своим знаниям, компетентности и качествам личности. Такому руководителю люди хотят подчиняться.

Семь его главных «грехов»

Тот, кто встает вечером из-за рабочего стола с ощущением, что ничего не успел сделать, хотя весь день работал «как вол», обязан подвергнуть себя строгой самокритике и понять, что свою работу он организовал неправильно.

Даже самые высококвалифицированные руководители, заслуженно пользующиеся репутацией «деловых людей», часто впадают в один из семи главных «грехов», а то и во все сразу.

1. Перенос решений на завтра. Это самый распространенный недостаток.

2. Выполнение работы наполовину. Быть до предела занятым и работать творчески — вовсе не одно и то же. Руководитель может заниматься множеством дел, но не решить даже их малую часть из-за неумения концентрироваться на главном.

3. Одновременное решение нескольких проблем — верный путь к неврозам. Переходить к новой задаче можно только тогда, когда предыдущая уже полностью решена или хотя бы получено представление о характере ее решения.

4. Стремление сделать все самому. Очень часто руководители тратят время и силы на выполнение той работы, которую они вполне бы могли поручить своим подчиненным. Задача руководителя состоит в том, чтобы планировать, направлять и контролировать работу других.

5. Убеждение, что он все знает лучше всех. Отбросьте ложный стыд, обращайтесь к специалистам за советом.

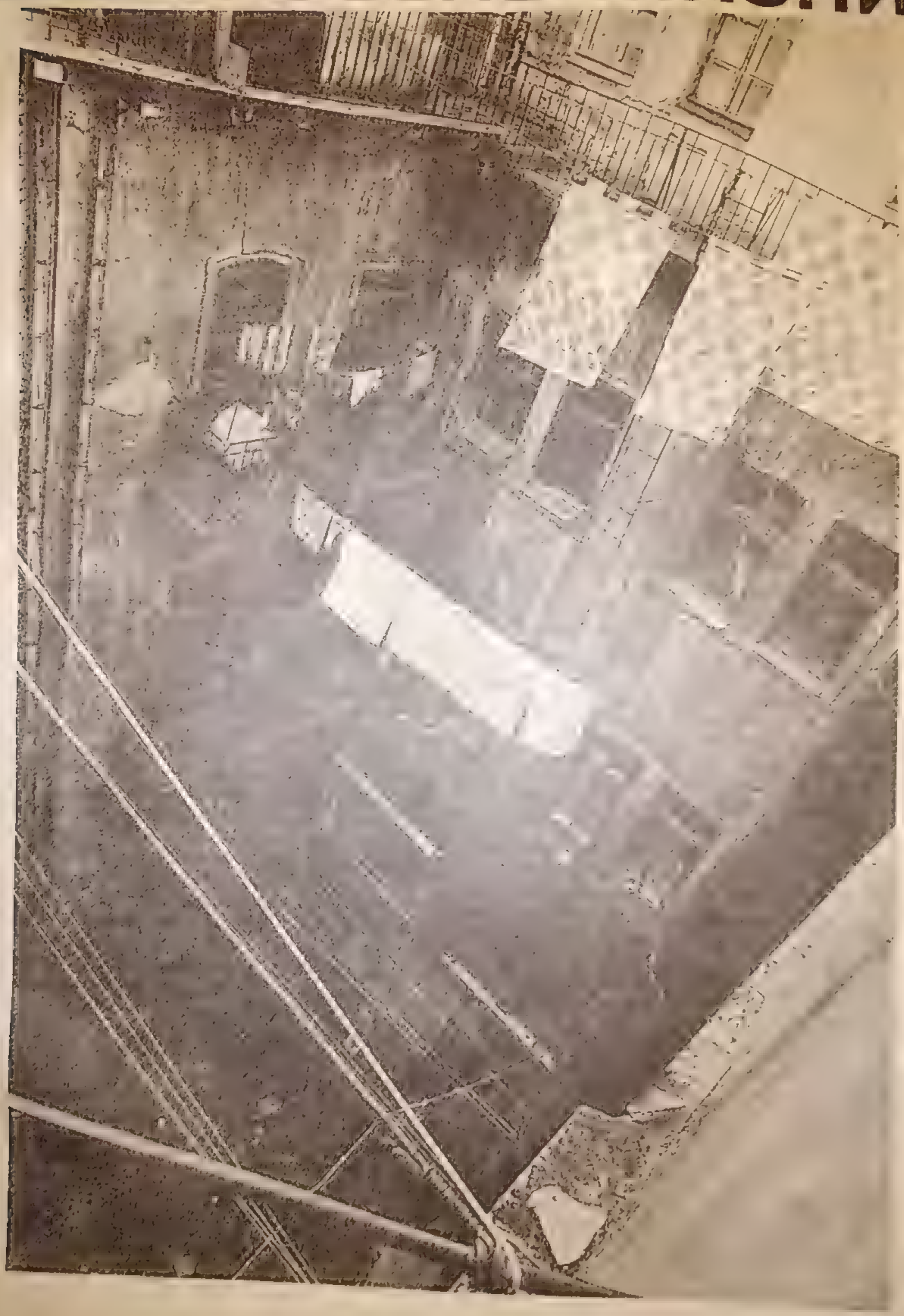
6. Неумение разграничить функции подчиненных. Самое эффективное лекарство в этом случае — четкие и детализированные должностные инструкции.

7. Попытка свалить вину на других. Истинный руководитель установит объективные причины неудачи, а не станет искать «козла отпущения».

Ф. ШАРОВ,
кандидат исторических наук

ЖУРНАЛ
В ЖУРНАЛЕ

УРОВЕНЬ ЖИЗНИ



«...Деньгами горю не поможешь»

Программа натуральной помощи для самых бедных

Нынешний отчаянно трудный год как никогда ясно показал, что иметь больше денег не значит жить лучше. Наоборот: чем больше мы их получаем, тем быстрее растут цены, тем труднее становится купить самое необходимое. Но если работающие люди могут все же надеяться на повышение зарплаты, на помощь своих предприятий, то перспективы выживания наших неработающих соотечественников становятся проблематичными. А если учесть прогнозы специалистов, которые говорят, что цены в течение 1991 года могут увеличиться в 12 раз, то вообще страшно становится. Что же, опять повышать зарплаты, пенсии, стипендии, печатать пустые, ничем не обеспеченные бумажки! Министерство труда и социальных вопросов СССР предлагает иной выход из положения.

Самый реальный, на наш взгляд, выход в сегодняшних условиях — натуральная помощь малообеспеченным слоям населения, тем, чьи доходы ограничены размерами пенсий, пособий, выплат и кто не может своими силами получать дополнительный доход. К ним относятся в первую очередь инвалиды, пенсионеры, дети, молодые и неполные семьи, безработные.

Натуральная помощь может быть двух видов. Во-первых, помощь продуктами или горячей пищей, одеждой. Во-вторых, различные формы социального обслуживания и предоставления услуг: льготные тарифы на проезд в городском и пригородном транспорте, льготная оплата жилья, социальная помощь на дому и т. п. При этом помощь может быть разовой или оказываться в течение определенного периода времени.

Мы понимаем, что натуральные выдачи при сегодняшнем положении на потребительском рынке — это тоже огромное бремя для экономики, пораженной дефицитом. Но заметьте: многое из того, что мы перечислили, уже существует в той или иной форме — продуктовые заказы, магазины для ветеранов, бесплатное обеспечение лекарствами детей до трех лет или, например, принятое в Москве решение о бесплатном проезде на городском транспорте для пенсионеров... А в некоторых районах Белоруссии начинают внедрять свои программы натуральной помощи, хотя и не такие широкие, включающие в себя небольшие наборы продуктов. Надо все это упорядочить, осмысленно развить, и тогда мы сможем куда эффективнее использовать даже то, что есть. А затем уж смотреть, чего, кому и сколько не хватает.

Принципиально важно, чтобы натуральная помощь не превратилась во всеобщее карточное распределение. Самая большая опасность, на наш взгляд, состоит в том, что на местах эту программу могут понять как своего рода гарантированный минимум потребления для всех людей с низкими доходами. Нет, она хоть и охватит значительное количество людей, должна остаться адресной и индивидуальной.

Уже в самом начале разработки программы выделились два подхода к ее реализации. Первый состоит в том, чтобы совершенствовать сложившуюся систему распределения материальных благ. Преимущество его заключается в выигрыше времени, в наличии готовых распределительных структур. А потому есть возможность быстро увеличить объем существующих сейчас мер поддержки малообеспеченных и организовать дополнительные виды услуг. Но этот путь вряд ли достаточен в сложившейся обстановке. Второй подход — это создание новой социальной инф-

раструктуры предоставления помощи, что потребует большего времени и значительных средств. Однако, как нам представляется, в конечном итоге следует остановиться на комбинации двух названных подходов с преимущественным развитием одного из них в зависимости от особенностей территории.

Программа разбита на два этапа. Первый этап заключает в себе комплекс мероприятий, которые необходимо проводить незамедлительно, исходя из имеющихся материальных, организационных и финансовых возможностей и с учетом сложившейся чрезвычайной ситуации. Второй этап — это разработка и принятие целевых программ социальной защиты на будущее, исходя из перспективы стабилизации экономики и отдельных регионов страны.

Одним из самых первых шагов будет организация местными Советами учета малообеспеченных и нетрудоспособных граждан. Прежде всего надо установить продолжительность, порядок, формы и объемы натуральной помощи каждому нуждающемуся. Эта работа должна носить индивидуальный характер, чтобы выделяемые товары не уходили на сторону. Далее, исполкомы местных Советов должны выработать и утвердить перечни гарантированных товаров и услуг, нормы их отпуска и формы торгового обслуживания (в специализированных отделах, магазинах, на дому) применительно к каждой группе малообеспеченных.

Какие товары и услуги могут предоставляться людям в рамках натуральной помощи? Вот примерный перечень.

Питание:

диетическое питание беременным женщинам,

бесплатный отпуск молочных смесей, сухих и консервированных продуктов детям до двух лет,

бесплатные школьные завтраки и обеды,

набор продуктов питания для престарелых и инвалидов.

Товары и услуги для детей:

бесплатное предоставление учебников на весь период учебы в школе,

бесплатное содержание в детских дошкольных учреждениях,

предоставление бесплатных путевок в лагеря, дома отдыха детям и родителям с детьми,

спортивная и школьная форма детям до 16 лет,

разовая натуральная помощь.

Лекарства и медикаменты:

бесплатное предоставление лекарств детям до шести лет по рецепту врача в период амбулаторного лечения,

продажа лекарств со скидкой престарелым и инвалидам,

бесплатное протезирование, выдача ортопедических изделий и средств передвижения детям-инвалидам и инвалидам первой и второй группы.

Жилье и коммунальные услуги:

льготная оплата жилья и коммунальных услуг, безвозмездное предоставление в собственность малообеспеченным гражданам занимаемой ими площади в соответствии с нормативами, а также скидки по оплате за излишки или дотации на приобретение всей занимаемой площади,

в сельской местности предоставление льгот по оплате коммунальных услуг, приобретение топлива,

льготные беспроцентные ссуды молодым семьям на приобретение жилья.

Транспортные услуги:

бесплатный проезд на городском транспорте,

бесплатный проезд детей до школы в сельской местности,

бесплатный проезд детей-инвалидов до места лечения или отдыха,

бесплатный или льготный проезд один раз в год (или за какой-то другой период) малоимущих пенсионеров и инвалидов на междугороднем транспорте.

Другие товары и услуги:

выделение бесплатно или со скидкой садово-огородных участков и предоставление инвентаря, посадочного материала, кормов и т. д., льготное и бесплатное обеспечение строительными материалами,

льготы при пользовании культурно-зрелищными учреждениями, спортивными сооружениями.

Кроме этого, нами с учетом рекомендаций медиков разработан перечень продуктов, на которые следовало бы сохранить государственные розничные цены, не переводя их на свободное ценообразование. В него входят хлеб подовой, мука II сорта и различные макаронные изделия, пшено II сорта, масло растительное и маргарин, различные детские молочные смеси, мясо мороженое и птица II категории, самая дешевая мороженая рыба, молоко, сыр плавленый, яйца II категории, картофель, свекла, капуста. По сути дела, продукты, включенные в список, представляют собой набор продуктов физиологической нормы потребления. Это не сбалансированная диета, а самый необходимый минимум. Мы не приводим здесь полный перечень продуктов, потому что на местах он будет перерабатываться с учетом особенностей потребления на данной территории. Скажем, существует разница в питании и в гардеробе между Средней Азией и Крайним Севером, ее надо определить на месте.

Для более объективного определения перечня товаров и услуг, входящих в натуральную помощь, желательно не ограничиваться централизованно установленным списком, а провести соответствующий анализ — социальный мониторинг, который выявит потребности каждой из категории малообеспеченных.

Для распределения в рамках программы рекомендуется направлять продукты питания, медикаменты, товары и услуги, которые имеются в свободной продаже или продаются по талонам остальным гражданам за полную стоимость. В противном случае мы лишь создадим еще одну привилегированную категорию людей, имеющую доступ к дефициту, а это приведет к дополнительной социальной напряженности и злоупотреблениям. Поэтому, к примеру, натуральная медицинская помощь должна осуществляться не как распределение дефицита лекарств, а в виде проведения курса лечения с использованием в том числе и данных препаратов. Разумеется, такой подход не относится к специальным товарам и услугам, как, например, бесплатные горячие обеды или инвалидная техника.

Для координации и контроля за проведением программы целесообразно организовать территориальные центры социальной помощи, где все категории социально незащищенных людей могли бы получать питание, услуги социально-культурного характера (посещение библиотеки, кинозала, видеосалона) и необходимые консультации (медицинские, психологические, юридические). Эти центры с самого начала должны стать в первую очередь местом встречи людей, давать одиноким людям возможность общения, а не просто быть еще одной конторой, где нужно «расписаться и получить свои банки».

Таким образом, программа натуральной помощи понимается шире, нежели просто льготное или бесплатное выделение самых необходимых продуктов питания и одежды. Основной целью должно стать быстрое

изменение положения с социальной помощью нетрудоспособным и малообеспеченным. Главное — на период стабилизации потребительского рынка ораганизовать систему гарантированного обеспечения некоторых категорий граждан предметами первой необходимости и услугами, позволяющими уменьшить зону действия рыночных отношений.

Еще один вопрос, требующий решения,— создание благоприятных условий в налоговой сфере, способствующих реализации программы. В частности, исполкомы местных Советов могут устанавливать налоговые льготы для предприятий, производящих дешевые товары или оказывающих услуги малообеспеченным гражданам по стабильным ценам или на льготных условиях. Кроме того, высшие законодательные органы республик и местные Советы могли бы утверждать положения, по которым средства, направляемые трудовыми коллективами на оказание социальной поддержки малообеспеченным работникам, зарегистрированным в местных органах власти или в центрах социальной помощи, освобождаются от всех видов налогов.

В заключение хотелось бы напомнить вот о чем. В середине 1991 года товарный дефицит превысил сумму 180 миллиардов рублей. Изъятие с потребительского рынка дополнительной части товаров и их перераспределение по каналам натуральной помощи еще больше обострит этот дефицит. А следовательно, трудоспособные граждане будут испытывать еще большие трудности в приобретении чего-либо в госторговле. Цены на кооперативные товары снова поползут вверх. Снизится покупательная способность рубля работающего человека, а это через какое-то время вызовет дополнительный рост денежной массы. В экономике все взаимосвязано. Поэтому при разработке программ натуральной помощи необходимо четко представлять себе, что любая попытка расширить их по масштабам охвата или по перечню предоставляемых товаров может стать последней соломинкой, которая переломит хребет экономики. Благое дело может привести к совершенно обратному результату и вызвать непредсказуемые последствия. Дело не в «жадности» государства, не в том, что всем крутят плохие чиновники,— ситуация такова, что нужно быть очень осмотрительными.

С другой стороны, ясно, что если государство не будет заботиться о нетрудоспособных гражданах, то будущего у него нет. Потому что тем самым будет преподан нелучший урок молодым поколениям, а они сделают свои выводы. Вопрос не в том, быть или не быть программе натуральной помощи, здесь двух мнений нет. Просто нам хотелось, чтобы читатель понял, что каждый такой шаг, каким бы маленьким он ни казался, дается большим трудом и связан с проблемами всей экономики.

Д. ПРОКОФЬЕВ, А. САФОНОВ

УРОВЕНЬ ЖИЗНИ

НАША КОНСУЛЬТАЦИЯ

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ГАРАНТИИ:

прожиточный минимум и другие

В последнее время столько начало появляться новых законов, указов, постановлений, что уследить за ними даже специалисту становится все труднее. А разбираться нужно, особенно в том, что касается стоимости жизни в нашей стране. Знаете ли вы, какой уровень жизни гарантирует гражданам наше государство? Что представляют собой эти гарантии? Как называются? Кем будут обеспечиваться и за счет каких источников? От знания ответов на эти вопросы будет зависеть благосостояние каждого из нас.

Наиболее известным социальным нормативом, определяющим уровень жизни населения в СССР, является **прожиточный минимум.**

Прожиточный минимум является стоимостной величиной минимального потребительского бюджета, а доход, равный ему, определяет уровень бедности в стране. Сегодня прожиточный минимум равен 210 рублям 40 копейкам на душу населения.

По оценкам Госкомстата СССР, на начало апреля доходы ниже этого уровня имели 104 миллиона человек, в том числе у 4 миллионов человек доходы были вдвое ниже черты бедности. Тем не менее этот норматив не считается гарантией для того, чтобы людям, имеющим доход ниже прожиточного минимума, доплачивали до его уровня.

В соответствии с Указом Президента СССР разработан состав минимального потребительского бюджета. Чуть больше половины его стоимости приходится на продукты питания, остальное предназначено для непродовольственных товаров и услуг. И очень незначительные доли средств предполагается выделять на пребывание детей в дошкольных учреждениях и на прочие платежи и расходы. Причем оказывается, что нормы среднедушевого потребления основных продуктов питания в ряде случаев предусмотрены выше фактического объема потребления. Это относится, в первую очередь, к потреблению фруктов и ягод (норматив вдвое превышает их фактическое потребление), овощей, картофеля, яиц и рыбы. Вот из чего он состоит.

Товары, услуги	Количество, кг		В среднем на чел. в мес., руб.
	в год	в месяц	
Продовольственная корзина			113,6
Хлеб и хлебопродукты	83,8	7,0	8,0
Мясо и мясопродукты	49,5	4,1	29,2
Молоко и молокопродукты	279,8	23,3	9,0
Масло животное	5,2	0,5	4,3
Яйца (штук)	246,8	20,6	4,3
Рыба и рыбопродукты	13,9	1,2	3,6
Картофель	92,9	7,7	11,0
Овощи и бахчевые	115,2	9,6	11,5
Фрукты и ягоды	79,8	6,7	19,0
Масло раст. и маргарин	8,3	0,7	2,0
Сахар и кондитерские изделия	34,5	2,9	8,1
Прочие продукты (чай, соль, какао, дрожжи)			3,6
Непродовольственная корзина			62,6
Одежда, белье, обувь			41,7
Лекарства, предметы санитарии			4,7
Мебель, предметы культурно-бытового назначения			16,2
Услуги			23,8
Жилищные и коммунальные услуги			3,5
Культурно-просветительные мероприятия и отдых			3,6
Бытовые услуги, транспорт и связь			16,7
Пребывание детей в дошкольных учреждениях			0,4
Налоги, обязательные платежи			8,7
Прочие расходы			1,3
Всего			210,4

Трушковой.

Другой, менее известный норматив уровня жизни — так называемый **физиологический минимум.**

Физиологический минимум — это низший в обществе уровень доходов, рассчитываемый исходя из биологических потребностей человека. Основное его отличие в том, что этот минимум позволяет человеку существовать как биологическому организму, но не восстанавливает его трудоспособность. В обиходе данный размер доходов будет определять уровень нищеты.

По расчетам специалистов, физиологический минимум равен сегодня 136 рублям. В отличие от минимального потребительского бюджета основная часть средств в нем предназначена для расходования на продукты питания. Причем, если продовольственная корзина минимального потребительского бюджета построена из нормы 2700 калорий, то физиологический минимум предположительно будет строиться из нормы порядка 1800 калорий.

А непродовольственная корзина будет состоять лишь из тех товаров, без которых человек не может обойтись в жизни. Их не так уж много: обувь, одежда, головной убор — все в единичном числе и на все случаи жизни. Критерий один — чтоб человек не ходил голый. Что касается услуг, то их вовсе не будет, за исключением оплаты ночлежки.

В отличие от предыдущего этот норматив отнесен Законом о защите прав потребителя к минимальным социальным гарантиям — уровню потребления, который государство гарантирует каждому гражданину.

Третий норматив, описывающий уровень жизни человека,— это **социальный** минимум.

Социальный минимум — категория, которая представляет уровень потребления, основанный на рациональном бюджете. Он значительно больше минимального. Образно говоря, социальный минимум очерчивает нижнюю границу среднего класса, людей со средними доходами. Или иначе — границу малообеспеченности. Очень ориентировочно (точных расчетов пока не существует) его можно принять за 450—460 рублей на душу.

НОВЫЕ ПРОФСОЮЗЫ

о том, как были «найдены» многие забытые права трудящихся

Часто ли нам приходится вспоминать про профсоюзы? (Сразу договоримся, что о собраниях мы здесь не говорим.) Пожалуй, только когда идем к своему профоргу подписывать бюллетень. Да еще когда покупаем льготную путевку. Но лично мне она досталась только раз в жизни, поэтому не мудрено и совсем забыть о существовании такой организации. Особенно когда бухгалтерия стала автоматически вычитать профвзносы из зарплаты. Так и происходит: вскоре после начала трудовой жизни большинство (говоря осторожно) людей начинает относиться к профсоюзам как к чему-то ритуальному, вроде... галстука.

Но вот недавно мне довелось убедиться, что профсоюзы могут быть — и были в прошлом нашей страны — совсем другими. Могут эффективно защищать материальные, юридические и социальные права трудящихся, о многих из которых мы сегодня просто не подозреваем. Например, о том, что каждый из нас может сам распоряжаться своими накоплениями по соцстраху. Или что совершенно не обязательно переплачивать лишние пенсионные взносы сверх стажа, требуемого для начисления полной пенсии. И многое другое. Понадобился год архивных «раскопок», чтобы увидеть, какие права были даны после революции трудящимся и как в начале тридцатых годов они стали уничтожаться. Без каких бы то ни было законных оснований.

Обо всем этом наш разговор с заместителем председателя Президиума ЦК Объединения профсоюзов трудящихся кооперативных предприятий СССР **И. ГОРБАШОВЫМ.**

Еще год назад я относился к профсоюзам так же, как и вы, считая их в лучшем случае бесполезной организацией. Но вот жизнь так повернулась, что пришлось самому превратиться в профсоюзного деятеля. И оказалось, что все не так просто.

Сегодня, через полтора года работы, я могу доказать, что профсоюз очень многое может, что ему в нашей стране даны огромные возможности защищать социально-экономические интересы трудящихся. Правда, это относится скорее не к существующим профсоюзам, а к тем правам, которые были предоставлены законодательством таким формам организаций. Беда наших традиционных, так сказать государственных, профсоюзов заключается в том, что они забыли, как это делается.

Мы пробовали все, чтобы как-то защитить себя, скажем так, от взяток и до демонстрации и митингов. И поняли, что наилучшая форма защиты в нашем государстве — это создание профессионального союза. Почему? Во-первых, потому, что это единственная организация, которая до нынешнего года имела право на существование без государственной регистрации. Достаточно вашего желания объединиться, не регламентировалось даже, сколько человек нужно для создания профсоюза. Во-вторых, это единственная организация, права которой охраняются в том числе и уголовным кодексом. Наконец, что самое важное, это единственная организация, которая прямо управляет общественными фондами потребления, то есть социальным страхованием. И многое другое.

— И как же вы распорядились этими правами? С чего начали свою работу? Хотелось бы в этом разобраться предметнее, чтобы и другие могли воспользоваться вашим опытом, если такое возможно.

— Прежде всего мы убедились, что мы, как все советские люди, совершенно не знаем своих прав. Год пришлось потратить на то, чтобы изучить законодательство и научиться им пользоваться. Результаты оказались... неожиданными.

Первым результатом нашей работы стало персонифицированное социальное страхование.

Нас всегда убеждали в том, что средства соцстраха принадлежат государству, а потому каждая организация независимо от форм собственности обязана отчислять средства в фонды государственного социального страхования. А на деле эти деньги, часть стоимости труда каждого из нас, уходят куда-то в бюджет ВКП, там растворяются, и нет никакой возможности убедиться, в каком виде и сколько из них возвращается к вам назад. Известно тем не менее, что

далеко не все имеют равные возможности ими пользоваться

Для работников кооперативов это было особенно актуально, потому что им из них не давали ни копейки. Объяснение было то, что у нас нет своих профсоюзов. Парадокс: платить кооперативы обязаны, как юридические лица, но их работникам эти средства вообще не возвращаются — путевок нам не дают, на очередь на жилье не ставят...

Изучив законодательство, мы выяснили, что такой порядок можно, строго говоря, обойти, причем в полном соответствии с буквой закона. Мы воспользовались законодательством еще 1933 года (оказывается, оно еще никем не отменено), а там было сказано, что право на управление государственным социальным страхованием и право распоряжаться его средствами имеют центральные комитеты профсоюзов, а ВЦСПС (теперь ВКП) осуществляет лишь «общее руководство». Вот мы и создали свой ЦК профсоюза, и пусть себе «в общем руководит».

—...То есть вы побили бюрократию ее же оружием.

— Между прочим, я не раз убеждался, что уровень правовой грамотности наших руководящих товарищей ничуть не выше, чем у рядовых граждан. Законов не знают даже те, кому по должности положено их знать.

— Знаете, Игорь Николаевич, я за свою

жизнь пять раз менял профсоюз и каждый раз, переходя из одного в другой, думал: а ведь у меня там остались какие-то накопления, почему же они не переходят со мной, почему новые профсоюзы каждый раз принимают меня «голого» и не волнуются из-за этого?

— Надеюсь, теперь вам понятно почему. Потому что в банке всегда был всего один владелец счетов, принадлежащих профсоюзам, ВКП (ВЦСПС).

Но самое удивительное, что с 1976 года ваш вопрос стал совершенно законным. В том году вошла в действие конвенция о социальных и экономических правах граждан и каждый гражданин СССР получил право на социальное страхование и социальное обеспечение. Правда, об этом мало кто знал, да и мы узнали только год назад. И воспользовались этим правом.

В конечном счете персональное право каждого человека на социальное страхование воплотилось у нас в персонифицированную систему социального страхования. По этой системе отчисления на социальное страхование производятся на имя каждого рабочего и служащего в соответствии с получаемым им доходом. Решение о размере отчислений и порядке их расходования принимают местные профсоюзные организации. Из средств, находящихся на индивидуальных страховых счетах, оплачиваются социальные нужды их владельцев при наличии соответствующего решения профкома. И вот оказалось, что при таком порядке социального страхования у человека появляются возможности и средства, немыслимые раньше. Об этом мне хотелось бы рассказать подробнее.

Легко понять, как изменяется порядок оплаты больничного листа. Но говорить об этом я не буду, потому что у членов нашего профсоюза вообще нет больничных листов. Вместо них более удобным нам показалось установить определенное количество дней в году, которые каждый работник может «проболеть» за счет предприятия без всякого объяснения и оправдательного документа. Для мужчин это может быть 24 дня, для женщин, учитывая особенности их физиологии,— 48 дней. Из средств соцстраха можно оплачивать и отпуск по уходу за ребенком. И даже, к примеру, покупку очков, если того требует ваше зрение.

Но более интересно, что с индивидуального счета дальше будет выплачиваться пенсия работнику. А если, не дай бог, он умрет, эти деньги могут передаваться по наследству его родным. При переходе в другие профсоюзы работники сохраняют все права на свои средства соцстраха. И самое главное отличие от обычной системы: на эти деньги начисляются проценты, которые ежегодно пересматриваются с учетом инфляции.

Наконец, последнее наше новшество: мы перешли на систему персональной ответственности за целевое расходование средств соцстраха с персонифицированных счетов. Каждый член профсоюза пишет заявление, в котором обязуется сам отвечать за расходование своих средств, ограничиваясь восстановлением трудоспособности и возмещением социально-экономического ущерба, понесенного им и его семьей.

— И что показали все эти изменения? Выдерживает ли человек искушение такой свободой? Ведь сегодня деньги обесцениваются так стремительно, что теряется смысл копить их на будущую пенсию.

— Главный результат внедрения такой системы социального страхования — полностью меняются все трудовые отношения. Если человек знает, что больничные, отпуска, учеба сверх оговоренного предела будут оплачиваться с его счета, он прогуливать не захочет и к здоровью будет по-другому относиться. А если пойдет к врачу, то не за больничным, а для того, чтобы тот его вылечил.

С другой стороны, предприниматель сегодня поставлен в такие условия, что не может увеличить зарплату работникам — мешают налоги. Иное дело отчисления на соцстрах — эти средства не облагаются налогом. Поэтому в организациях, которые входят в систему нашего профсоюза, процент отчислений обычно составляет не 37 процентов, как требует закон, а 90 процентов, иной раз до 200 процентов от заработной платы.

Что до соблазнов, то есть контроль профсоюза за расходованием средств. А кроме того, при желании член профсоюза может пускать свои деньги в составе региональных страховых фондов в банковские операции или инвестировать их в предприятия и получать прибыль. Следовательно, появляется дополнительный стимул иметь больше денег на счету. А наше дело здесь — продумать систему безопасности для таких капиталовложений.

— То есть при грамотной инвестиционной политике средства членов профсоюза если и не увеличиваются, то по крайней мере предохраняются от инфляции?

— Совершенно верно. А кроме того, если эти средства будут вкладываться в предприятие, где человек работает, то постепенно у него там может появиться интерес и он сможет стать не просто наемным работником, но и одним из акционеров.

— Скажите, а если человек работает в нескольких местах по совместительству, распространяются ли на него все те преиму-

щества, о которых вы говорили? Или это возможно только на той работе, где он числится в штате? Например, может ли человек получать несколько бюллетеней, если заболеет?

— Может. И не только в нашем профсоюзе. Вы этих денег не получали, потому что вам это и в голову не приходило. А кроме того, ВКП (ВЦСПС) и ваши профсоюзы почему-то забыли подумать о такой возможности. Ведь основная работа отличается от остальных только одним — ярлыком, записью в трудовой книжке. А все отчисления за вас все ваши работы платят одинаково. Поэтому в принципе можно получать не только несколько бюллетеней, но и несколько оплачиваемых отпусков, и несколько пенсий.

— Каким образом? Ведь пенсия начисляется по трудовой книжке, а она у обычного человека одна.

— Давайте разберемся, что такое пенсия. Скажите: если вы никогда в жизни не работали, будете ли вы получать пенсию? Будете — социальную пенсию. Другой вопрос: будут ли платить пенсию не члену профсоюза? Будут, потому что пенсия платится не членам профсоюза, а гражданам. Следовательно, это обязательство государства не зависит от отчислений соцстраха, оно зависит от налогов, которые с нас берут разными способами. А раз пенсия обеспечивается за счет налогов, то мы решили страховать себя другой частью средств, которая налогами не облагается. В результате член нашего профсоюза к пенсионному возрасту получит две пенсии — от государства и от профсоюза. А если он работает в нескольких местах, то и несколько пенсий. Но пока такое делает только наш профсоюз. Хотя при желании могли бы и другие.

— Жаль, что доступно все это только кооператорам.

— Не только кооператорам. В наш профсоюз входят и СП, и акционерные общества, и государственные предприятия. Появился даже профсоюз индивидуалов. Когда начались гонения на кооперацию, люди начали расходиться по предприятиям других форм собственности. Но при этом остались членами нашего профсоюза.

В ОПТКП каждая первичная организация, в которой минимум 10 человек, становится профсоюзом: она становится юридическим лицом, имеет самостоятельный счет и сама распоряжается своими денежными средствами. ЦК не имеет права говорить ей, как и что делать с деньгами, которые лежат на их счете. Поэтому мы и называем себя «объединением профсоюзов». Сегодня мы объединяем 12 тысяч полноправных профсоюзов. Они вносят на наше содержание шесть процентов своих средств, но какого-то единого бюджета у нас нет. Вот лучшая гарантия от диктата и бюрократии. Дружба дружбой, а денежки врозь.

— И последний вопрос. Игорь Николаевич, признайтесь, почему вас называют человеком, который выиграл шахтерскую забастовку? В чем тут секрет?

— Никакого секрета нет. Просто я в свое время предложил шахтерам, как им решить их затруднения, не прибегая к забастовке. Там ведь была простая ситуация, они сами себя запутали, а демократы им помогли в этом. А можно было обойтись без грома, без битья горшков и при этом остаться в белом фраке, так сказать.

Я их спросил: что делает ваш профсоюз? Говорят, сидит в кустах и смотрит, чем все кончится, мы победим или администрация. Я и предложил им самое простое — выйти из профсоюза. Это дает то, что таким шагом перечеркивается тот коллективный договор, который им был невыгоден. Следующий шаг: создать новый профсоюз. А дальше все было бы очень просто. Можно идти к администрации и класть на стол новый коллективный договор, который по нашим законам администрация не имеет права не подписать. Если директор не подпишет коллективный договор, его сразу же уволят.

Дирекция по закону имеет право только подать в суд, чтобы он рассмотрел договор на предмет законности требований профсоюзов. Но, наверное, шахтеры должны понимать, что законно, а что нет. Следовательно, ситуация неизбежно стала бы такой: рабочие приходят к директору и говорят, что не бастуют, готовы работать, но при одном условии — если дирекция подпишет коллективный договор. Допустим, директор отказывается. Но кто тогда бастует? Дирекция. Ну и пусть бастует. А зарплату она рабочим платить обязана.

Дальше дело техники. У шахтеров проблема была в чем? Нет жилья, нет детсадов... Ну и сделайте отчисления на соцстрах 500 процентов, и стройте на эти деньги. Благо они налогом не облагаются. Мы же себе строим на эти деньги. Да им на одни только отчисления на спецодежду можно было миллиарды вытрясти, просто никто не умеет этим пользоваться.

— Но ведь они в конце концов создали Независимый профсоюз горняков...

— Ну да, и начали ходить с бубнами и кричать «долой». А надо просто грамотно работать, экономически мыслить. Законов в нашей стране — выше крыши, пользуйтесь. Значит, вывод какой: надо учиться, умнеть пора.

Беседу вел С. ПЕТРУСЕНКО

ОСНОВНЫЕ ПРАВОВЫЕ НОРМЫ

Женщинам и семьям

ГОСУДАРСТВЕННАЯ СИСТЕМА СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ И ПОДДЕРЖКИ

Создание родителям благоприятных условий, позволяющих сочетать труд в общественном производстве с воспитанием детей

Женщинам предоставляются отпуска по беременности и родам продолжительностью 70 календарных дней до родов (с 1 декабря 1990 г.) и 56 (в случаях осложненных родов или рождения двух или более детей — 70) календарных дней после родов и, по их желанию, при наличии общего трудового стажа не менее одного года (женщинам, не достигшим 18 лет,— независимо от продолжительности трудового стажа — с 1 января 1991 г.) частично оплачиваемые отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста полутора лет с выплатой за эти периоды пособий по государственному социальному страхованию.

Отпуск по беременности и родам исчисляется суммарно и предоставляется женщине полностью независимо от числа дней, фактически использованных до родов.

Работающим мужчинам, жены которых находятся в отпуске по беременности и родам, ежегодный отпуск по их желанию предоставляется в период отпуска жены.

Перед отпуском по беременности и родам или непосредственно после него женщине, по ее заявлению, предоставляется ежегодный отпуск независимо от стажа работы на данном предприятии, в учреждении, организации.

Кроме указанных отпусков женщине, по ее заявлению, предоставляется дополнительный отпуск без сохранения заработной платы по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет.

Частично оплачиваемый отпуск и дополнительный отпуск без сохранения заработной платы по уходу за ребенком могут быть использованы полностью либо по частям также отцом ребенка, бабушкой, дедом или другими родственниками, фактически осуществляющими уход за ребенком.

По желанию женщины и лиц, указанных выше, в период нахождения их в отпуске по уходу за ребенком они могут работать на условиях неполного рабочего времени или на дому. При этом за ними сохраняется право на получение пособия в период частично оплачиваемого отпуска по уходу за ребенком.

Порядок предоставления женщинам частично оплачиваемого отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста полутора лет и дополнительного отпуска без сохранения заработной платы по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет изложен в разъяснении Госкомтруда СССР и Секретариата ВЦСПС от 29 ноября 1989 г. № 23/24-11 (ст. 71 Основ законодательства Союза ССР и союзных республик о труде с изменениями, предусмотренными Законом СССР от 22 мая 1990 г.; постановление Верховного Совета СССР от 10 апреля 1990 г. «О неотложных мерах по улучшению положения женщин, охране материнства и детства, укреплению семьи»; ст. 166 КЗоТ РСФСР и соответствующие статьи КЗоТ других союзных республик).

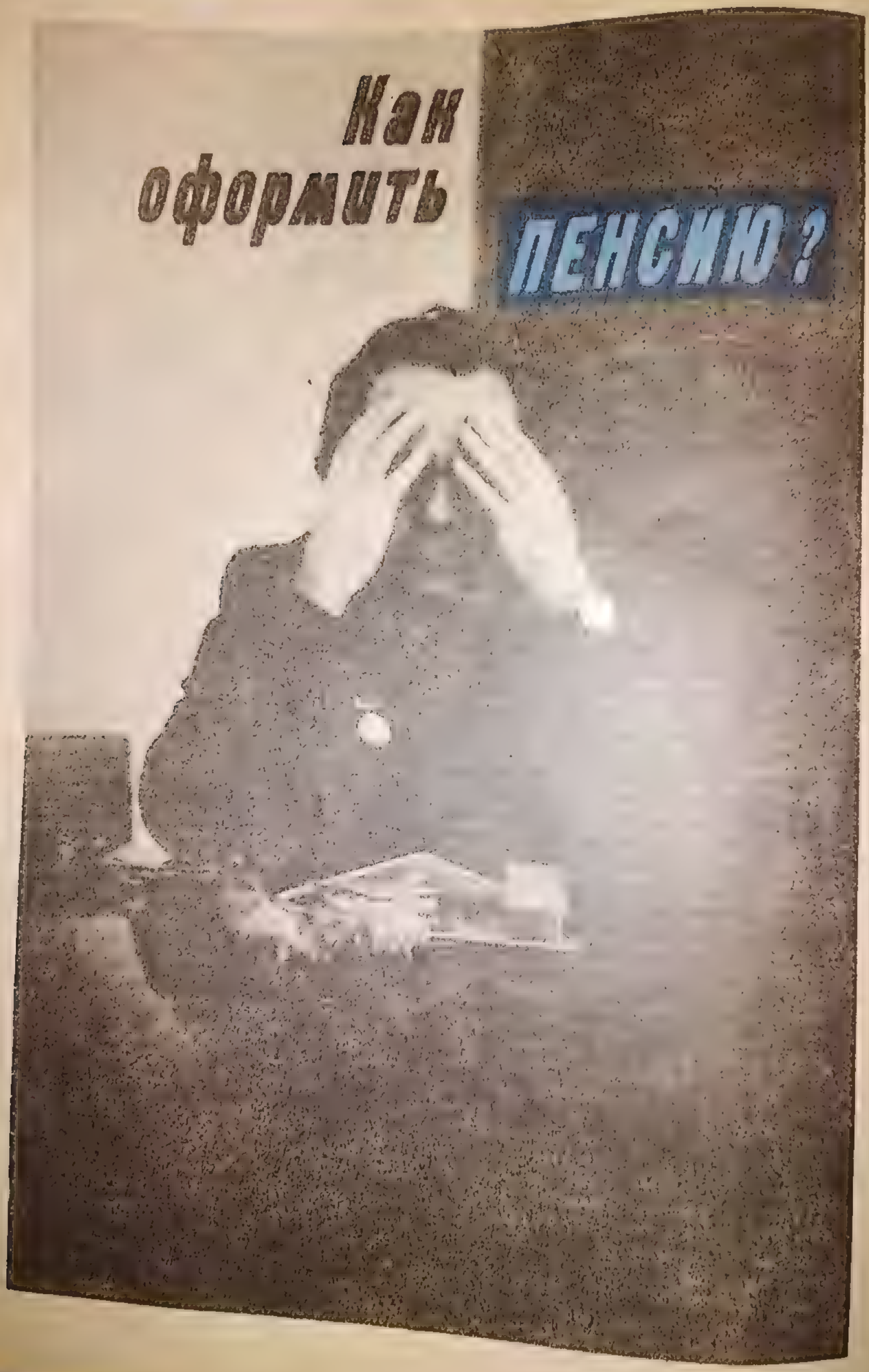
Женщинам, имеющим детей в возрасте до полутора лет, предоставляются помимо общего перерыва для отдыха и питания дополнительные перерывы для кормления ребенка.

Эти перерывы предоставляются не реже чем через три часа, продолжительностью не менее тридцати минут каждый.

Перерывы для кормления ребенка включаются в рабочее время и оплачиваются по среднему заработку (ст. 72 Основ законодательства Союза ССР и союзных респуб-

(Продолжение см. с. 40.)

Как оформить пенсию?



День назначения

В соответствии со статьей 99 Закона «О пенсионном обеспечении граждан в СССР»[1] заявления о назначении трудовой пенсии рабочими, служащими и членами их семей (в случае потери кормильца) подаются в органы социального обеспечения через администрацию предприятия, учреждения, организации по месту своей последней работы.

Заявления о назначении трудовой пенсии членам колхозов и других кооперативов и их семьям подаются через правление колхоза (кооператива).

Другие граждане заявления о назначении трудовой пенсии представляют непосредственно в районный (городской) отдел социального обеспечения[2] по месту своего жительства. То есть непосредственно в отдел социального обеспечения обращаются неработающие граждане; граждане, занимающиеся индивидуальной трудовой деятельностью, в том числе на условиях индивидуальной (групповой) аренды или в личном крестьянском хозяйстве; члены творческих союзов, не работающие на предприятиях, в учреждениях, организациях; учащиеся высших и средних учебных заведений, училищ, школ и курсов по подготовке кадров, аспиранты и клинические ординаторы, докторанты; лица, осуществляющие уход за инвалидом I группы или ребенком-инвалидом в возрасте до 16 лет, а также престарелым, достигшим 80-летнего возраста; лица, работающие у граждан по договорам (домашние работники); граждане, работающие в религиозных организациях, в том числе священнослужители; военнослужащие срочной службы; а также члены семей перечисленных категорий граждан.

Непосредственно в районный (городской) отдел социального обеспечения по своему месту жительства также должны обращаться граждане за назначением социальных пенсий.

Если человек, которому назначается пенсия, не достиг совершеннолетия или призван недееспособным, то заявление о назначении пенсии подается по месту жительства его родителя или опекуна.

В отличие от назначения пенсии с заявлениями о переводе пенсии с одного вида на другой, о перерасчете пенсии и о возобновлении ее выплаты по общим правилам следует обращаться непосредственно в отдел социального обеспечения. Однако по решению местных Советов народных депутатов обращение с указанными заявлениями может производиться в порядке, предусмотренном для назначения пенсий, то есть через администрацию предприятия, учреждения, организации по месту последней работы или правление колхоза (кооператива).

За назначением пенсии граждане могут обращаться в любое время после возникновения на нее права, без ограничения каким-либо сроком.

При этом пенсии по возрасту и по инвалидности назначаются независимо от того, прекращена ли работа ко времени обращения за пенсией или продолжается. Пенсии же за выслугу лет назначаются при оставлении работы, дающей право на эту пенсию. Социальные пенсии назначаются только неработающим гражданам[3] (кроме инвалидов с детства) при отсутствии права на трудовую пенсию.

По решению органов социального обеспечения союзных республик обращение за назначением пенсии по возрасту может осуществляться и до наступления пенсионного возраста. Однако не ранее чем за месяц до возникновения права на эту пенсию. Такой порядок обращения за пенсией предусмотрен в целях избежания несвоевременной первой выплаты пенсии, поскольку в органах социального обеспечения оформление пенсионных документов на гражданина в особо сложных случаях может задержаться до выяснения всех необходимых обстоятельств.

Днем обращения за пенсией считается день приема отделом социального обеспечения представления или заявления со всеми необходимыми документами. Представление или заявление о назначении пенсии со всеми документами может пересылаться по почте. В этом случае днем обращения за пенсией считается дата, указанная на почтовом штемпеле места отправления представления или заявления.

В случае, когда представителем предприятия (кооператива) либо заявителем к представлению (заявлению) о назначении пенсии приложены не все необходимые документы, они имеют возможность в течение 3 месяцев со дня подачи заявления донести требуемые документы. Если такие документы будут представлены в указанный срок либо в течение 3 месяцев со дня получения от отдела социального обеспечения извещения о необходимости представления дополнительных документов, то днем обращения за пенсией считается первоначальный день приема представления или заявления о назначении пенсии (или дата, указанная на почтовом штемпеле отправления представления или заявления) и пенсии в данном случае назначаются со сроков, предусмотренных ст. 103 Закона СССР «О пенсионном обеспечении граждан в СССР» и ст. 53 Закона СССР «О пенсионном обеспечении военнослужащих».

---

[1] Во всех случаях, если не оговорено иное, ссылка дается на статьи Закона СССР «О пенсионном обеспечении граждан в СССР».

[2] В дальнейшем изложении — отдел социального обеспечения.

[3] По Закону РСФСР от 20.11.1990 г. «О государственных пенсиях в РСФСР» социальные пенсии могут назначаться и выплачиваться в период работы.

Эти статьи Законов предусматривают назначение пенсий со дня обращения за пенсией, кроме случаев более раннего назначения:

пенсии по возрасту и инвалидности, не связанной с военной службой, назначаются со дня достижения пенсионного возраста или, соответственно, установления инвалидности врачебно-трудовой экспертной комиссией (ВТЭК), если обращение за пенсией последовало не позднее 3 месяцев со дня достижения пенсионного возраста или установления инвалидности;

пенсии по инвалидности военнослужащим срочной службы — со дня выписки из госпиталя, но не ранее чем со дня увольнения с военной службы, если установление инвалидности ВТЭК и обращение за пенсией последовали не позднее 3 месяцев соответственно со дня выписки из госпиталя или со дня увольнения с военной службы;

пенсии по случаю потери кормильца назначаются со дня возникновения права на пенсию (со дня смерти кормильца), но не более чем за 12 месяцев перед обращением за пенсией.

Пенсии за выслугу лет, предусмотренные Законом СССР «О пенсионном обеспечении граждан в СССР», назначаются со дня обращения за пенсией (но не ранее дня увольнения с работы, дающей право на эту пенсию). Со дня обращения в отдел социального обеспечения назначаются также социальные пенсии[4].

Если документы будут представлены позднее указанного трехмесячного срока, то днем обращения за пенсией считается день приема последнего документа, необходимого для назначения пенсии, и с этой даты будет производиться выплата.

При переводе пенсии с одного вида на другой, перерасчете и восстановлении пенсии законодательством не предусмотрена возможность в течение какого-либо срока доносить дополнительные документы, все необходимые документы должны сдаваться в отдел социального обеспечения одновременно с заявлением. Поэтому в случае представления такого документа позднее дня подачи заявления днем обращения считается день представления в отдел социального обеспечения последнего документа или дата, указанная на почтовом штемпеле отправления данного документа.

---

[4] В соответствии с Законом РСФСР «О государственных пенсиях в РСФСР» пенсии назначаются со дня обращения, кроме следующих случаев:

пенсии по старости и за выслугу лет — со дня прекращения работы (службы), если обращение за пенсией последовало не позднее месяца со дня оставления работы;

пенсии по инвалидности — со дня установления инвалидности, если обращение за пенсией последовало не позднее 12 месяцев со дня установления инвалидности;

пенсии по случаю потери кормильца — со дня смерти кормильца, если обращение за пенсией последовало не позднее 12 месяцев со дня смерти кормильца; при обращении за пенсией позднее, она назначается на год раньше того дня, когда последовало обращение за ней.

Во всех случаях пенсия назначается не ранее, чем со дня возникновения права на нее.

Документы

Какие же документы, помимо заявления, необходимы для назначения пенсии?

В Законе СССР «О пенсионном обеспечении граждан в СССР» отсутствует перечень таких документов, он содержится в «Порядке представления и оформления документов для назначения пенсий в соответствии с Законом СССР «О пенсионном обеспечении граждан в СССР», утвержденном Государственным комитетом СССР по труду и социальным вопросам 20 ноября 1990 года[5].

1. К заявлению о назначении пенсии по возрасту должны быть приложены:

а) документы, подтверждающие трудовой стаж (общий и специальный);

б) справка о заработке;

Кроме того, в необходимых случаях представляются документы:

в) о рождении ребенка и воспитании его до восьмилетнего возраста;

г) подтверждающие, что ребенок заявителя признавался инвалидом с детства или ребенком-инвалидом.

Документы, указанные в пунктах «в» и «г», требуются для назначения пенсий женщинам, родившим пять или более детей и воспитавшим их до восьмилетнего возраста, и матерям инвалидов с детства, воспитавшим их до этого возраста, со снижением общего пенсионного возраста на 5 лет, то есть до 50 лет;

д) удостоверяющие нахождение на иждивении у заявителя нетрудоспособных членов семьи.

Члены семьи считаются состоящими на иждивении заявителя, если они находятся на его полном содержании или получают от него помощь, которая является для них постоянным и основным источником средств к существованию.

Документы об иждивении необходимы для подтверждения права заявителя на надбавку к пенсии на нетрудоспособных членов семьи.

Нетрудоспособными членами семьи считаются:

дети, братья, сестры и внуки, не достигшие 18 лет или старше этого возраста, если они стали инвалидами до достижения 18 лет, при этом братья, сестры и внуки — при условии, если они не имеют трудоспособных родителей;

отец, мать, жена, муж, если они достигли пенсионного возраста: мужчины — 60 лет, женщины — 55 лет либо являются инвалидами;

один из родителей или супруг либо дед, бабушка, брат или сестра, независимо от возраста и трудоспособности, если он (она) занят уходом за детьми, братьями, сестрами или внуками умершего кормильца, не достигшими 8 лет[6], и не

---

[5] Перечень необходимых документов не содержится и в Законе РСФСР «О государственных пенсиях в РСФСР». Поскольку виды пенсий, предусмотренные союзным и республиканским пенсионными законами совпадают, считаем возможным при назначении пенсии по Российскому законодательству использовать с определенными поправками названный «Порядок».

[6] По Закону РСФСР «О государственных пенсиях в РСФСР» — до 14 лет.

работает;

дед и бабушка — при отсутствии лиц, которые по закону обязаны их содержать;

е) о признании заявителя одиноким.

Данный документ необходим для начисления к пенсии надбавки одиноким пенсионерам, достигшим 80-летнего возраста,— на уход за ними. Принадлежность к одиноким пенсионерам устанавливается комиссиями по назначению пенсий, образуемыми районными (городскими) или соответствующими им Советами народных депутатов, с учетом сложившейся на местах практики при постановке граждан на обслуживание отделениями социальной помощи, а также других условий;

ж) удостоверяющие, что заявитель является участником войны.

Документы об участии в войне необходимы для подтверждения права заявителя на повышение пенсии на 25 процентов минимальной пенсии по возрасту;

з) о наличии у заявителя заболевания, предусмотренного статьей 19 Закона СССР «О пенсионном обеспечении граждан в СССР».

Данная статья Закона предусматривает назначение пенсии по возрасту с более раннего срока лицам, больным гипофизарным нанизмом (лилипутам), и диспропорциональным карликам.

При назначении пенсий инвалидам войны в соответствии со статьей 17 Закона — со снижением на 5 лет по отношению к общему пенсионному возрасту и при повышении их пенсий в соответствии со статьей 22 Закона,— отдел социального обеспечения прилагает полученную им от врачебно-трудовой экспертной комиссии выписку из акта освидетельствования.

2. К заявлению о назначении пенсии по инвалидности должны быть приложены:

а) документы, подтверждающие трудовой стаж (общий и специальный);

б) справка о заработке.

Если инвалидность наступила вследствие трудового увечья, то представляется акт (или другой официальный документ) о несчастном случае. Такими документами помимо акта могут быть:

справки, выданные предприятием или учреждением, в котором произошел несчастный случай, или вышестоящей организацией. В справке должен быть описан характер увечья и указаны причины отсутствия акта о несчастном случае;

при травме, полученной во время пути на работу или с работы, для установления того, что причиной инвалидности является трудовое увечье, могут представляться: протокол органов милиции или выписка из него; справка медицинского учреждения, оказавшего первую помощь пострадавшему; справка с работы, удостоверяющая, когда пострадавший в день несчастного случая должен был приступить к работе или окончил ее;

если травма получена при выполнении государственных или общественных обязанностей, а также при выполнении заданий советских органов, партийных, профессиональных или иных общественных организаций, зарегистрированных в установленном порядке в соответствии с законодательством Союза ССР и союзных республик (хотя бы эти задания и не были связаны с основной работой), документами, подтверждающими этот факт, могут служить справки лечебного учреждения, оказавшего помощь пострадавшему, справки, выданные той организацией, по поручению которой пострадавший выполнял задание, и другие документы;

факт несчастного случая, связанного с выполнением долга гражданина СССР по спасению человеческой жизни, по охране государственной, коллективной собственности, собственности граждан СССР и правопорядка, может подтверждаться справками (протоколами) милиции, пожарной охраны, медицинскими документами лечебных учреждений и другими документами, подтверждающими эти обстоятельства.

Кроме того, в необходимых случаях представляются документы:

в) удостоверяющие нахождение на иждивении у заявителя нетрудоспособных членов семьи;

г) о признании заявителя одиноким и нуждающимся в посторонней помощи.

К числу лиц, нуждающихся в посторонней помощи, могут быть отнесены инвалиды, которые не проживают совместно с трудоспособными родственниками, обязанными по закону их содержать, и испытывают затруднения в самостоятельном обслуживании.

Одиноким инвалидам II группы, нуждающимся в посторонней помощи, к пенсии по инвалидности по Закону СССР «О пенсионном обеспечении граждан в СССР» начисляется надбавка на уход за ними в размере 50 процентов минимальной пенсии по возрасту;

д) удостоверяющие, что заявитель является участником войны.

К заявлению о назначении пенсии по инвалидности военнослужащим срочной службы должна быть приложена копия свидетельства о болезни, заверенная и выданная военным комиссариатом, снявшим военнослужащего с воинского учета, либо справка военно-врачебной комиссии. Если инвалидность наступила после увольнения с военной службы, то вместо копии свидетельства о болезни представляется справка военного коммиссариата о прохождении военной службы с указанием даты призыва, даты и основания увольнения с военной службы.

Документы, указанные в подпунктах «а» и «б» настоящего пункта, представляются в том случае, если военнослужащий до призыва на военную службу работал в качестве рабочего, служащего или члена кооператива.

3. К заявлению о назначении пенсии по случаю потери кормильца должны быть приложены:

а) свидетельство о рождении или паспорт, удостоверяющий возраст лица, на которое назначается пенсия;

б) документы, подтверждающие родственные отношения члена семьи с умершим кормильцем;

в) свидетельство органа записи актов гражданского состояния (ЗАГС) о смерти кормильца семьи (или документ, удостоверяющий его безвестное отсутствие);

г) документ о возрасте кормильца семьи (если возраст не указан в свидетельстве о смерти);

д) документы, подтверждающие трудовой стаж (общий и специальный) кормильца;

е) справка о заработке кормильца;

Кроме того, в необходимых случаях представляются:

ж) справка жилищных органов либо сельских

(поселковых) Советов народных депутатов (или другие документы) о составе членов семьи кормильца, находившихся на его иждивении;

з) справки профессионально-технических училищ, средних специальных или высших учебных заведений о том, что члены семьи умершего в возрасте от 18 до 23 лет являются учащимися.

Учащиеся профессионально-технических училищ, средних специальных и высших учебных заведений имеют право на пенсию по случаю потери кормильца до окончания указанных учебных заведений, но не долее чем до достижения ими 23-летнего возраста;

и) справка жилищных органов или сельских (поселковых) Советов народных депутатов о том, что родитель, супруг, дед, бабушка, брат или сестра умершего, занятые уходом за детьми, братьями, сестрами или внуками умершего, не достигшими 8 лет, не работают.

Если смерть кормильца наступила вследствие трудового увечья, то представляется также акт (или другой официальный документ) о несчастном случае.

Отдел социального обеспечения прилагает к заявлению полученные им от ВТЭК выписки из актов освидетельствования во ВТЭК тех взрослых членов семьи, которым право на пенсию по случаю потери кормильца предоставляется вследствие их инвалидности.

В тех случаях, когда родителю или супругу умершего пенсия по случаю потери кормильца назначается в связи с утратой источника средств к существованию, должно быть вынесено решение комиссии по назначению пенсий об установлении данного факта.

К заявлению о назначении пенсии семье военнослужащего срочной службы должен быть приложен документ, полученный от воинской части или районного (городского) военного комиссариата, или соответствующего управления Министерства обороны СССР, или госпиталя, или иного военного учреждения, удостоверяющий факт смерти, а также дату и причину смерти военнослужащего, или документ о безвестном отсутствии военнослужащего. Если смерть наступила после увольнения с военной службы, то в качестве документа, удостоверяющего факт смерти, представляется свидетельство органа записи актов гражданского состояния (ЗАГС) о смерти кормильца. Кроме того, представляется справка военного комиссариата о прохождении военной службы с указанием даты призыва, даты и основания увольнения с военной службы.

В тех случаях, когда кормилец умер по истечении 3 месяцев после увольнения с военной службы и смерть его наступила вследствие ранения, контузии, увечья или заболевания, имевших место в период прохождения службы, то отдел социального обеспечения прилагает также выписку из заключения ВТЭК о причине смерти.

Документы, указанные в подпунктах «д» и «е» настоящего пункта, представляются в том случае, если военнослужащий до призыва на военную службу работал в качестве рабочего, служащего или члена кооператива.

К заявлению о назначении пенсии семье умершего пенсионера должны быть приложены документы, указанные в подпунктах «а», «б», «в» и «ж» настоящего пункта, а в необходимых случаях также и документы, указанные в подпунктах «з» и «и». Заработок пенсионера определяется по документам, имеющимся в его пенсионном деле.

Если умерший пенсионер имел право на перерасчет пенсии в порядке, предусмотренном статьей 85 Закона, проработав после назначения ему пенсии по возрасту или инвалидности не менее 2 лет с более высоким заработком, чем тот, из которого ему была исчислена пенсия, но не обратился за таким перерасчетом, то представляется соответствующая справка о заработке пенсионера после назначения или предыдущего перерасчета ему пенсии.

4. К заявлению о назначении пенсии за выслугу лет должны быть приложены:

а) документы, подтверждающие специальный трудовой стаж;

б) справка о заработке.

Кроме того, в необходимых случаях представляются документы:

в) подтверждающие общий трудовой стаж.

Для приобретения права на пенсию за выслугу лет по союзному законодательству помимо специального стажа необходимо иметь соответствующий общий трудовой стаж:

работникам локомотивных бригад и отдельным категориям работников, непосредственно осуществляющих организацию перевозок и обеспечивающих безопасность движения на железнодорожном транспорте и метрополитенах,— по спискам профессий и должностей, утверждаемым в порядке, определяемом Советом Министров СССР; водителям грузовых автомобилей, непосредственно занятым в технологическом процессе на шахтах, в рудниках, разрезах и рудных карьерах на вывозе угля, сланца, руды, породы;

работникам экспедиций, партий, отрядов, участков и бригад, непосредственно занятым на полевых геолого-разведочных, поисковых, топографо-геодезических, геофизических, гидрографических, гидрологических, лесоустроительных и изыскательских работах;

рабочим, мастерам (в том числе старшим мастерам), непосредственно занятым на лесозаготовках и лесосплаве, включая занятых на обслуживании механизмов и оборудования,— по списку профессий, должностей и производств, утверждаемому в порядке, определяемом Советом Министров СССР;

механизаторам (докерам-механизаторам) комплексных бригад на погрузочно-разгрузочных работах в портах;

плавсоставу морского, речного флота и флота рыбной промышленности (кроме судов портовых, постоянно работающих на акватории порта, служебно-вспомогательных, разъездных, пригородного и внутрипригородного сообщения);

работникам, осуществляющим управление воздушным движением, имеющим свидетельство диспетчера;

инженерно-техническому составу гражданской авиации — по перечню должностей и работ, утверждаемому в порядке, определяемом Советом Министров СССР (для назначения пенсии им необходим определенный общий стаж работы только в гражданской авиации);

бортпроводникам;

заслуженным мастерам спорта СССР, масте-

рам спорта международного класса.

г) об увольнении с летной работы по состоянию здоровья или по болезни (пункт «а» статьи 63 Закона);

д) удостоверяющие нахождение на иждивении у заявителя нетрудоспособных членов семьи;

е) о признании заявителя одиноким;

ж) удостоверяющие, что заявитель является участником войны.

При повышении пенсий инвалидам войны в соответствии со статьей 22 Закона отдел социального обеспечения прилагает выписку из акта освидетельствования во врачебно-трудовой экспертной комиссии, полученную отделом от ВТЭК.

5. К заявлению о назначении социальной пенсии в зависимости от категории заявителя должны быть приложены:

а) свидетельство о рождении или паспорт, удостоверяющий возраст лица, на которое назначается социальная пенсия;

б) медицинское заключение учреждения здравоохранения на ребенка-инвалида;

в) документы, подтверждающие родственные отношения детей, братьев, сестер или внуков с умершим кормильцем;

г) свидетельство органа записи актов гражданского состояния (ЗАГСа) о смерти кормильца семьи (или документ, удостоверяющий его безвестное отсутствие);

д) документы о присвоении почетного звания «Мать-героиня».

Отдел социального обеспечения прилагает к заявлению свое заключение об отсутствии права на трудовую пенсию, а при необходимости — выписку из акта освидетельствования во врачебно-трудовой экспертной комиссии, полученную отделом от ВТЭК.

6. Перерасчет и возобновление выплаты ранее назначенной пенсии, а также перевод с одной пенсии на другую осуществляются по документам, имеющимся в пенсионном деле.

При перерасчете пенсии и переводе с одной пенсии на другую к имеющимся документам заявитель может приложить документы о трудовом стаже, не учтенном при первоначальном назначении пенсии, и о заработке, определяемом по правилам статьи 85 (для пересчета пенсии заработок исчисляется из последних 5 лет работы перед перерасчетом пенсии. В заработок этих 5 лет включается заработная плата за 2 года работы после назначения пенсии или ее предыдущего перерасчета) или статьи 77 (для перевода с одной пенсии на другую заработок определяется по общим правилам — за пять лет подряд из последних 15 лет работы) Закона.

Кроме того, в необходимых случаях предоставляются документы:

а) об изменении числа членов семьи, получающих пенсию по случаю потери кормильца;

б) о возникновении обстоятельств, влияющих на размер пенсии (появление на иждивении у пенсионера нетрудоспособных членов семьи, утрата права на надбавку на указанных членов семьи в связи с поступлением пенсионера на работу или по другим причинам, отнесения заявителя к одиноким и нуждающимся в посторонней помощи пенсионерам, признание заявителя инвалидом или участником войны).

При перерасчете пенсии по инвалидности и при переводе на пенсию по инвалидности с другого вида пенсии отдел социального обеспечения приобщает к пенсионному делу выписку из акта освидетельствования во ВТЭК об установлении, снятии или изменении группы инвалидности.

При перерасчете пенсии с учетом дополнительного трудового стажа, выработанного после назначения пенсии, отдел социального обеспечения прилагает справку о периоде, в течение которого пенсионеру во время работы по его заявлению выплата пенсии не производилась.

Обращающийся за пенсией (независимо от вида пенсии) должен предъявить паспорт, удостоверяющий личность, место жительства и возраст заявителя.

В отношении несовершеннолетних детей, не имеющих паспорта, документом, удостоверяющим их возраст, является свидетельство о рождении.

К заявлению опекуна прилагается копия решения органа опеки о назначении его опекуном. Родители и опекуны представляют документы о месте жительства.

А. НАЗАРОВ,
ведущий специалист отдела пенсионного законодательства Минтруда СССР

Продолжение следует

ВЗЫВАЕМ О ПОМОЩИ!

Никогда не думала, что придется просить незнакомых людей о помощи. В моей семье большое горе: болен шестилетний сын. У него детский церебральный паралич. Мальчика в этом году приняли в школу. Несмотря на трудности (он инвалид I группы), развивается он хорошо, но ноги... Ходить не может, встать тоже не может. Ему нужна помощь. Говорят, вылечить можно, нужно делать операцию. Но необходимы «большие» средства, а у меня нет возможности заработать такие деньги. Кроме сына, у меня еще двое маленьких детей. Муж нас бросил, не стал помогать больному человечку.

Прошу вас, помогите. Мой адрес:
258521, Черкасская область, Корсунь-Шевченковский район, с. Сухины, Панахиде Ирине Викторовне (на операцию для Павлика).

Бизнес на безработице?

Выдача лицензии коммерческим организациям на право оказывать людям платные услуги по трудоустройству и профессиональной подготовке может спасти общество от недобросовестного предпринимательства, от любителей нажиться любыми способами или просто от недостаточно компетентных людей.

С вводом в действие 1 июля 1991 года союзного и республиканского законодательства о занятости появились первые официальные безработные. И хотя их еще немного, трудной задачей для государственной службы занятости будет не поиск им работы или выдача пособий, а профессиональная подготовка, переобучение желающих сменить профессию. Ведь нет и в ближайшем будущем не будет необходимых для этого учебных заведений и центров. Какие потенциальные деловые возможности скрыты здесь, первыми поняли коммерческие орга-

низации. И быстро организовали обучение желающих — за хорошие деньги, естественно. Но, как это у нас водится, получаемые от коммерсантов знания далеко не всегда соответствуют суммам, взимаемым со слушателей.

Чтобы как-то навести порядок в этой области, разработано Положение об условиях и порядке выдачи сертификатов коммерческим организациям, занимающимся профориентацией и профподготовкой. Документ подтверждает право оказывать платные услуги, связанные с подготовкой граждан к новой работе, в том числе за границей. Такой сертификат в дальнейшем будет являться непременным условием работы коммерческой организации вне зависимости от ее характера и формы собственности. На основании сертификата местные органы службы занятости будут выдавать лицензии на право оказывать населению платные услуги, связанные с трудоустройством, профориентацией, подготовкой людей к новой работе. Исключение составляет деятельность, связанная с трудоустройством за границей.

Мировая практика убедительно доказывает, что лицензирование права оказывать платные услуги — это эффективная мера, которая может предохранить общество от недобросовестного предпринимательства, от любителей нажиться любыми способами или просто от недостаточно компетентных в своем деле людей. Согласитесь, при том шквале халтуры и неумелости новоявленных коммерсантов, который буквально захлестнул нас, лицензирование в нашей стране не только необходимо, оно может оказаться мерой спасительной. Особенно в такой деликатной сфере деятельности, как работа с людьми, оказавшимися на рынке труда. Сертификат станет своеобразной «планкой», определяющей необходимый уровень качества предоставляемой услуги. А кроме того, он позволит спрашивать с коммерческих организаций за невыполнение принятых на себя обязательств: лицензию можно и отобрать.

Выдача сертификата не будет формальностью: сертификат будет выдаваться сроком на один год и не подлежит передаче другим юридическим лицам. И чтобы получить его, коммерческой организации придется доказать, что кроме горячего желания начать работу она имеет соответствующих специалистов и материально-техническую базу. Организации же, собирающиеся содействовать трудоустройству за границей, должны будут дополнительно представить документы, подтверждающие предварительную договоренность об этом с иностранными партнерами.

Решение о выдаче сертификата будет приниматься министерством труда и социальных вопросов или другим аналогичным органом, созданным в республике: комитетом, департаментом занятости. Для этого ими будут созданы специальные экспертные комиссии из представителей органов профобразования, специалистов по профориентации и трудоустройству, представителей предприятий и организаций из разных отраслей народного хозяйства. И чтобы не было субъективизма в принимаемых решениях, комиссия будет передавать представляемые ей коммерческими организациями учебные планы и программы на отзыв в учебные заведения по профилю, а при необходимости — разбираться в деле с выездом на место.

При благоприятном решении коммерческая организация получит сертификат и регистрационную карточку участника государственной службы занятости. В случае отказа — мотивированное объяснение его причин в течение оговоренного срока — 45 дней.

А вот что лично мне больше всего нравится в принятом Положении: если коммерческая организация нарушит условия, оговоренные в сертификате, или если Государственная экзаменационная (квалификационная) комиссия примет такое заключение, или же у заказчика и самого обучаемого появятся претензии о несоответствии уровня получаемой подготовки предъявляемым требованиям, сертификат и лицензия изымаются или объявляются недействительными. К этим организациям, а также к тем, кто будет работать без сертификата, могут применяться и другие меры, предусмотренные законодательством союзной республики. Теряет свою силу сертификат и в том случае, если коммерческая организация не воспользовалась им в течение года со дня получения или в случае ее ликвидации.

Контролировать работу коммерческих организаций будет инспекция по контролю за соблюдением законодательства о занятости населения. Похоже, что работы у нее будет предостаточно.

С. ВЛАДИМИРОВ

ПРИВАТИЗАЦИЯ

Потрясающая сделка — купите мексиканскую телефонную компанию! Дешево продается филиппинская авиалиния! Покупайте пакистанскую фирму «Ги» за бесценок! Спешите, спешите, спешите — невиданно выгодные сделки!

Как это делается у них

Подобно владельцам магазинов, избавляющимся от скопившихся ненужных товаров, правительства по всему миру выбрасывают на свободный рынок государственное имущество. Возможно, это грандиознейшая в истории распродажа. Выгодные сделки ждут покупателей всюду: в Западной Европе, Азии. И особенно крупные — в Восточной Европе и Латинской Америке. В условиях экономических трудностей избавление от государственных предприятий стало великой надеждой министров финансов от Сан-Паулу до Софии.

Как следует из планов, объявленных рядом правительств, продается около дюжины государственных авиакомпаний. Продаются или будут проданы в ближайшие несколько лет тридцать телефонных компаний. Только в Латинской Америке и Восточной Европе к продаже предложено имущество примерно на 50 миллиардов долларов, а по всему миру за предстоящие несколько лет будет продано компаний и предприятий на сотни миллиардов долларов. К продаже предлагаются огромные промышленные конгломераты и небольшие фирмы розничной торговли, банки и рестораны, нефтепромыслы, системы водоснабжения и гостиницы. Трудно представить, что где-то что-то не продается, причем по самым низким ценам.

Избыток отраслей, предлагаемых к продаже, наряду с жесткими ограничениями кредита во всем мире, что сужает возможности перспективных покупателей, создает положение, когда даже некоторые первоклассные предприятия идут по низким ценам. Если в конечном счете их продают, то потому, что многие фирмы — от восточногерманских промышленных предприятий до пакистанских магазинов мелкой розницы — обречены на неудачу в условиях особо жесткой конкуренции на рынке 90-х годов.

Однако широкомасштабная приватизация чревата огромным политическим риском. Она почти наверняка вызовет по меньшей мере временный рост безработицы, и это в странах, где миллионы людей уже не имеют работы: компании и предприятия, находящиеся в общественной собственности, как правило, комплектуют сверх меры раздутый персонал, а частные собственники первым делом проводят увольнения. Даже тех рабочих, которые остаются на своих местах, они часто вынуждают мириться с сокращением заработной платы и пособий. Если бремя становится слишком тяжелым, можно ожидать волны протестов. Тем не менее новые — а среди них и демократизировавшиеся — правительства 90-х годов прибегли к разгосударствлению собственности как к составной части широкой программы коренной экономической реформы.

Многие из стран, встающих на этот путь, стонут под бременем крупных государственных дефицитов, частично создаваемых убыточными государственными предприятиями. В Аргентине, например, государственные железные дороги обходятся правительству в миллион долларов в день, а во Франции государственная компьютерная фирма «Бюлль», как ожидается, в этом году будет терять ежедневно 1,6 миллиона долларов. Продажа этих фирм помогает сократить государственные расходы, что позволяет

правительствам более продуктивно размещать ограниченные средства.

Многие политические лидеры считают освобождение от государственной собственности доказательством того, что у правительства серьезные намерения в отношении экономической реформы.

Сторонники приватизации тщательно изучали, как подходила к этому вопросу Тэтчер, по той простой причине, что Британия — первая в наше время страна, осуществившая широкомасштабную приватизацию. Нефть, газ, металлургия, телефонная связь, водоснабжение, авиакомпания и электричество — более половины принадлежавшей государству промышленной собственности — все это начиная с 1979 года было продано в Британии в частные руки на общую сумму около 68 миллиардов долларов.

Гигантский марафон распродаж в Британии начал завершаться как раз к моменту ухода в отставку Маргарет Тэтчер. В последний месяц ее пребывания у власти правительство начало сбывать с рук энергетику, предполагая получить более 10 миллиардов долларов от продажи акций. После завершения этой операции у государства останется не так много из того, что можно сбыть. В государственной собственности остаются только четыре отрасли: угольная промышленность, железные дороги, почтовая служба и ядерная энергетика. Похоже, что ни одна из них не является кандидатом на приватизацию в обозримом будущем либо из-за того, что этому препятствует существующее законодательство — в случае с угольной промышленностью, либо потому, что приватизация может быть политически неприемлема — в почтовом деле и в области ядерной энергетики.

В целом английские компании, перешедшие в частный сектор, стали более прибыльными. Этому частично способствовало хорошее состояние экономики в последние пять лет. Например, ежегодные доходы «Бритиш телеком» возросли в среднем на 11 процентов по сравнению с 1984 годом, когда компания была продана вкладчикам капитала. Но эти прибыли достались дорогой ценой. «Бритиш телеком» сократила 10 тысяч из 244 592 служащих, занятых до приватизации. Ожидается, что в ближайшие три года фирма уволит еще 30 тысяч служащих.

Можно ли скопировать английский опыт приватизации? Ведь Британия — это не Польша, Мексика или Пакистан. Когда Тэтчер начинала свою срочную распродажу, у нее были на руках такие козыри, как устойчивые рынки капитала, отношения свободной торговли с индустриализированными экономиками Запада и стабильная демократия в своей стране. Это лишь некоторые из тех важных условий, которых нет у многих сегодняшних преисполненных радужных надежд продавцов государственного имущества.

Большинство коллег Британии по Европейскому сообществу отказалось последовать примеру Тэтчер. Во Франции и Италии государственные компании производят 33 процента валового национального продукта. Политические лидеры удержались от соблазна распродажи, опасаясь безработицы, которую повлекла бы за собой приватизация. В Италии, например, находящийся в собственности государства Институт промышленной реконструкции представляет собой скопление 477 самых разных компаний, в которых занято 416 тысяч рабочих и служащих. Его продажа оставила бы без работы тысячи людей. За последние два года Испания без особого энтузиазма провела приватизацию ведущих текстильных и кожевенных компаний, выдвинув условие, что контракты о продаже гарантируют всем рабочим занятость по крайней мере на ближайшие три года.

Пока что страны бывшего восточного блока едва только начали свою распродажу. Десятки банкиров почти из всех финансовых столиц ринулись в страны Восточной Европы, стремясь помочь им, но в первую очередь заработать щедрые комиссионные на заключенных при их участии сделках. «Это Клондайк на Дунае»,— говорит Джордж Лоринчи из американской юридической конторы «Струк энд Струк энд Лаван», которая в сентябре прошлого года открыла свое отделение в Будапеште.

Венгрия явно идет впереди всей группы восточноевропейских стран. Ее правительство намерено продать примерно 2400 предприятий, стоимость которых составляет около 37 миллиардов долларов. В их числе 20 крупных компаний, занятых в различных отраслях — от производства лекарств до туризма. Но правительству, как и многим другим в Восточной Европе, еще предстоит определить, какой будет их политика в отношении безработицы после приватизации фирм. Поэтому, говорит будапештский доверенный американской юридической фирмы

(Окончание на стр. 83)

лик о труде в редакции Указа Президиума Верховного Совета СССР от 2 сентября 1987 г.).

По просьбе беременной женщины, женщины, имеющей ребенка в возрасте до четырнадцати лет (в том числе находящегося на ее попечении) или осуществляющей уход за больным членом семьи в соответствии с медицинским заключением, администрация обязана устанавливать ей неполный рабочий день или неполную рабочую неделю.

Оплата труда в этих случаях производится пропорционально отработанному времени или в зависимости от выработки.

Порядок и условия применения труда женщин на режиме неполного рабочего времени определены Положением по данному вопросу, утвержденным постановлением Госкомтруда СССР и Секретариата ВЦСПС от 29 апреля 1980 г. (Бюллетень Госкомтруда СССР, 1980, № 8), ст. 26 Основ законодательства Союза ССР и союзных республик о труде в редакции Указа Президиума Верховного Совета СССР от 2 сентября 1987 г. (с изменениями, предусмотренными постановлением Верховного Совета СССР от 10 апреля 1990 г. «О неотложных мерах по улучшению положения женщин, охране материнства и детства, укреплению семьи»).

Как при приеме на работу, так и в период работы по соглашению между администрацией и работницами может устанавливаться скользящий (гибкий) график работы, если в связи с необходимостью ухода за детьми женщины не могут работать по обычному графику, установленному на данном предприятии, в учреждении, организации. Скользящий (гибкий) график является специальной формой регламентации трудового распорядка на предприятии (в организации), предусматривающей личное участие женщины в определении сроков своей работы сообразно с ее повседневными социально-бытовыми и иными личными потребностями и с учетом интересов производства (Положение о порядке и условиях применения скользящего (гибкого) графика работы для женщин, имеющих детей, утвержденное постановлением Госкомтруда СССР и Секретариата ВЦСПС от 6 июня 1984 г. Бюллетень Госкомтруда СССР, 1984, № 9).

Женщины, имеющие детей в возрасте до 15 лет, пользуются преимущественным правом на заключение трудового договора о работе на дому (Положение об условиях труда надомников, утвержденное постановлением Госкомтруда СССР и Секретариата ВЦСПС от 29 сентября 1981 г. Бюллетень Госкомтруда СССР, 1982, № 1).

Работающим женщинам, имеющим двух и более детей в возрасте до 12 лет, предоставляется:

право на дополнительный трехдневный оплачиваемый отпуск, при этом общая продолжительность отпуска работниц, пользующихся указанным дополнительным отпуском, не должна превышать 28 календарных дней;

право на дополнительный отпуск по уходу за детьми без сохранения заработной платы продолжительностью до двух недель по согласованию с администрацией в период, когда позволяют производственные условия;

первоочередное право на получение ежегодного отпуска в летнее или другое удобное для них время.

Право на указанные льготы предоставлено также одиноким работающим мужчинам, имеющим двух и более детей в возрасте до 12 лет (постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 22 января 1981 г. № 235 «О мерах по усилению государственной помощи семьям, имеющим детей». СП СССР, 1981, № 13, ст. 75; распоряжение Совета Министров СССР от 30 октября 1985 г. № 2275).

Одному из родителей (опекуну или попечителю), воспитывающему ребенка-инвалида, с 1 января 1991 г.:

выдается листок по временной нетрудоспособности на весь период санаторного лечения (с учетом времени на проезд) ребенка-инвалида в возрасте до 16 лет при наличии медицинского заключения о необходимости индивидуального ухода за ребенком;

предоставляется один дополнительный выходной день в месяц с оплатой его в размере дневного заработка за счет средств социального страхования (постановление Верховного Совета СССР от 10 апреля 1990 г. «О неотложных мерах по улучшению положения женщин, охране материнства и детства, укреплению семьи»).

Женщины-рабочие, имеющие детей в возрасте до 8 лет, проходят переподготовку и повышение квалификации с отрывом от работы и сохранением на время обучения среднемесячной заработной платы (постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 21 июня 1979 г., № 586. СП СССР, 1979, № 17, ст. 113).

Льготы, предоставляемые женщине в связи с материнством (ограничение труда на ночных, сверхурочных работах, привлечение к работам в выходные дни и направление в командировки, предоставление дополнительных отпусков, установление

льготных режимов труда и другие льготы, установленные действующим законодательством) распространены на отцов, воспитывающих детей без матери (в случае ее смерти, лишения родительских прав, длительного пребывания в лечебном учреждении и в других случаях отсутствия материнского попечения о детях), а также на опекунов (попечителей) несовершеннолетних (постановление Верховного Совета СССР от 10 апреля 1990 г. «О неотложных мерах по улучшению положения женщин, охране материнства и детства, укреплению семьи»).

Предприятие обязано постоянно улучшать условия труда и быта женщин, обеспечивать работой преимущественно в дневное время с сокращенным рабочим днем женщин, имеющих малолетних детей, переводить на более легкую работу с безвредными условиями труда беременных женщин, а также предоставлять женщинам иные льготы, предусмотренные законодательством. Предприятие с вредными условиями труда с согласия трудового коллектива может создавать отдельные цехи, участки для предоставления женщинам более легкой работы.

Трудовой коллектив самостоятельно устанавливает для своих работников дополнительные отпуска, сокращенный рабочий день и иные социальные льготы в пределах заработанных средств, направляемых на потребление (Закон СССР «О предприятиях в СССР», ст. 29).

Женщинам, работающим на предприятиях, в учреждениях, организациях, расположенных в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностям, и временно оставившим работу для ухода за детьми дошкольного возраста или по состоянию здоровья, непрерывный стаж работы, дающий право на получение предусмотренных настоящим Указом льгот, сумм ируется (Указ Президиума Верховного Совета СССР от 26 сентября 1967 г. Ведомости Верховного Совета СССР, 1967, № 39, ст. 519).

Женщинам, имеющим малолетних детей, время, затраченное ими на работах по производству сельскохозяйственной продукции в личном подсобном хозяйстве и ее реализации по договору с кооперативом, включается в общий трудовой стаж в порядке, определяемом уставом кооператива (п. 4 ст. 37 Закона СССР «О кооперации в СССР»).

Женщинам, имеющим малолетних детей и в связи с этим не занятым в общественном производстве, время, затрачиваемое ими на работах по выращиванию скота и птицы, картофеля, овощей, зеленных и других культур в личных подсобных хозяйствах по договоренности с колхозами, совхозами и организациями потребительской кооперации, включается в общий трудовой стаж (постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 19 сентября 1987 г. «О дополнительных мерах по развитию личных подсобных хозяйств граждан, коллективного садоводства и огородничества». СП СССР 1987,№ 46, ст. 153). Порядок зачета в трудовой стаж женщинам, имеющим малолетних детей, времени, затрачиваемого на производство сельскохозяйственной продукции в личном подсобном хозяйстве на договорных условиях, определен постановлением Госкомтруда СССР от 3 декабря 1987 г. (Бюллетень Госкомтруда СССР, 1988, № 4).

Реклама читателей

Городской центр психического здоровья детей (г. Москва) бесплатно оказывает помощь детям с отклонениями в нервно-психическом и интеллектуальном развитии. Ребенка проконсультируют в центре психиатр, дефектолог, логопед, эпилептолог, психотерапевт и другие высококлассные специалисты.

Прием населения по понедельникам с 12 до 17 часов по адресу: 117334, Москва, 5-й Донской пр., дом 21-а.

Справки по телефону: 232-28-82.

Л. А. АНДРЕЕВА,
заместитель главного врача детской психиатрической больницы № 6

СПИСОК № 1

производств, работ, профессий, должностей и показателей, занятость в которых дает право на пенсию по возрасту (по старости) на льготных условиях

III. МЕТАЛЛУРГИЧЕСКОЕ ПРОИЗВОДСТВО

(черные металлы) 10300000

1. Доменное производство

1030100а Рабочие:

бригадиры бункеров (11221); бригадиры разливочных машин (11255); бункеровщики доменных печей (11290); верховые доменных печей (11420); водопроводчики доменных печей (11467); газовщики доменных печей (11609); горновые десульфурации чугуна (11697); горновые доменных печей (11699); грузчики, занятые на разгрузке горячего агломерата на бункерах (11768); ковшевые (12815); машинисты вагоновесов, занятые в тоннелях и подбункерных помещениях (13596); машинисты кранов металлургического производства, занятые на горячих работах (13792); машинисты разливочных машин (14104); машинисты тельферов, занятые на горячих работах (14239); машинисты шихтоподачи, занятые на бункерах и в подбункерных помещениях (14364); машинисты электровозов металлургических цехов, занятые в тоннелях (14401); огнеупорщики, занятые на горячих работах (15416); скиповые (18409); стропальщики, занятые на горячих работах (18897); транспортировщики шихты, занятые на доставке шихты в не полностью механизированные доменные печи (19220); уборщики отходов металлургического производства, занятые на уборке колошниковой пыли и очистке газопроводов (19257); шлаковщики (19622);

1030100б Руководители и специалисты.

Мастера, старшие мастера, занятые на горячих участках работ (23187).

2. Производство стали и ферросплавов. Подготовка составов и ремонт металлургических печей

1030200а Рабочие:

бригадиры двора изложниц (11223); варщики пека, занятые на варке смолы и сушке днищ (11386); вагранщики (11309); газовщики (11607); горновые ферросплавных печей (11702); загрузчики шихты (12138); клеймовщики горячего металла, занятые на ручном клеймении и на клеймении в торец заготовки (12780); ковшевые (12815); машинисты гидроочистки и смазки изложниц (13664); машинисты дистрибутора (без дистанционного управления) (13698); машинисты завалочных машин (13721); машинисты заправочных машин (13729); машинисты кранов металлургического производства, занятые на горячих работах (13792); машинисты машин огневой зачистки (13864); машинисты разливочных машин (14104); машинисты тельферов, занятые на горячих работах (14239); машинисты-транспортировщики горячего металла (14267); миксеровые (14463); наборщики стопоров (14822); обжигальщики, занятые в ферросплавном производстве (15157); обработчики поверхностных пороков металла (15327); огнеупорщики, занятые на горячих работах (15416); операторы машин непрерывного литья заготовок, занятые на горячих работах (разливочный пульт, газорезка, главный пост, уборочные механизмы) (15701); операторы постов управления, занятые на отделке горячего металла (15880); плавильщики раскислителей (16638); плавильщики синтетических шлаков (16642); плавильщики ферросплавов (16645); подготовители составов к разливке плавок (16719); подготовители сталеразливочных канав (16721); подручные сталеваров конвертеров (16758); подручные сталеваров мартеновских печей (16760); подручные сталеваров установок внепечной обработки стали (16764); подручные сталеваров установок электрошлакового переплава (16765); подручные сталеваров электропечей (16767); прокальщики (17359); разливщики стали (17627); слесари-ремонтники, занятые на горячем ремонте ферросплавных печей по выплавке ферромарганца и феррованадия (18559); сталевары конвертеров (18771); сталевары мартеновских печей (18773); сталевары установок внепечной обработки стали (18777); сталевары установок электрошлакового переплава (18779); сталевары электропечей (18781); стропальщики, занятые на горячих участках работ (18897); термисты проката и труб, занятые на ручной загрузке горячего металла или при постоянной занятости на горячих работах (19110); чистильщики ферросплавов (19588); шихтовщики, занятые на обслуживании печей по выплавке ферромарганца, феррованадия и марганцовистых сталей (19614); шлаковщики (19622); электродчики (19760); электросварщики ручной сварки, занятые на наращивании кожухов у ферросплавных печей по выплавке ферромарганца и феррованадия (19906).

1030200б Руководители и специалисты:

мастера, старшие мастера, занятые на горячих участках работы (23187).

3. Прокатное, колесопрокатное, бандажепрокатное, вилопрокатное, жестекатальное, лудильное, оцинкованное и освинцевальное производства. Производство рельсовых скреплений, вырубка и зачистка горячего металла. Термическая обработка. Производство калиброванного металла

1030300а Рабочие:

алюминировщики (10051); аппаратчики кристаллизации, занятые в производстве купороса (10336); аппаратчики нейтрализации, занятые на работах с соляной кислотой (10386); аппаратчики регенерации, занятые на работах с соляной кислотой (10921); аппаратчики центрифугирования, занятые в производстве купороса (11090);

аппаратчики электролитического обезжиривания (11110); вальцовщики калибровочных станов, занятые на горячей прокатке (11326); вальцовщики по сборке и перевалке клетей, постоянно занятые перевалкой клетей на горячих участках работ (11337); вальцовщики станов горячей прокатки (11345); варщики пека (11386); газовщики (11607); газорезчики, занятые на резке концов проката в горячем состоянии (11618); загрузчики термических печей (12132); калильщики, занятые на ручной загрузке (12673); кантовщики-укладчики (12698); клеймовщики горячего металла, занятые на ручном клеймении или клеймении в торец заготовки (12780); котлочисты, занятые на очистке топок печей и тоннелей (13148); кузнецы на молотах и прессах (13225); кузнецы-штамповщики (13229); кузнецы-штамповщики на ротационных машинах (13231); листобойщики (13382); лудильщики горячим способом (13417); лудильщики (оцинковщики) электролитическим методом (13422); машинисты загрузочных механизмов, занятые на горячих участках работ (13723); машинисты кранов металлургического производства, занятые на горячих работах (13792); машинисты машин огневой зачистки (13864); машинисты на молотах, прессах и манипуляторах (13901); машинисты прессов, занятые на горячих работах (14053); машинисты реверсивных паровых машин прокатных станов, занятые на горячем прокате (14127); машинисты тельферов, занятые на горячих работах (14239); нагревальщики металла (14852); обработчики поверхностных пороков металла (15327); огнеупорщики, занятые на горячих работах (15416); операторы постов управления, занятые на горячих работах (15880); операторы постов управления агрегатами непрерывного травления, обезжиривания, лужения, оцинкования, лакирования и отжига, занятые в травильных, лудильных, алюмоцинковальных, освинцевальных, оцинковальных отделениях (15882); операторы постов управления станов горячей прокатки (15890); освинцевальщики (16265); оцинковщики горячим способом (16415); подручные вальцовщиков станов горячей прокатки (16750); посадчики металла (16913); правильщики проката и труб, занятые на правке горячего проката (16938); прессовщики колес и бандажей, занятые на горячих работах (17034); прессовщики-прошивщики рельсовых скреплений, занятые на горячей штамповке (17089); рабочие, занятые на расковке, загибке и заклепке трубок горячим способом (17531); резчики горячего металла (17889); стропальщики, занятые на горячих участках работ и на работах с вредными условиями труда (18897); термисты проката и труб, занятые на ручной загрузке или постоянно занятые на горячих участках работ (19110); травильщики (19182); уборщики горячего металла (19254); уборщики отходов металлургического производства, занятые на уборке окалины при горячей прокатке металла (19257); укладчики проката, занятые на горячих работах (19287); шлаковщики (19622).

1030300б Руководители и специалисты:
мастера, старшие мастера, занятые на горячих участках работ (23187).

4. Трубное производство: трубопрокатное, трубосварочное, электротрубосварочное, труболочильное, труболитейное, фитинговое, балонное, термическое и оцинковальное; подготовка и вырубка металла

1030400а Рабочие:
аппаратчики кристаллизации, занятые в производстве купороса (10336); аппаратчики центрифугирования, занятые в производстве купороса (11090); асфальтировщики труб (11138); бригадиры молотовых отделений (11230); вагранщики (11309); вальцовщики обкатных машин, занятые на обкатке баллонов в горячем состоянии (11335); вальцовщики станов горячего проката труб (11344); вальцовщики станов печной сварки труб (11347); волочильщики труб, занятые на горячих работах (11489); газовщики (11607); завальщики шихты в вагранки и печи (11971); заварщики труб и баллонов (11984); заливщики металла (12176); заливщики-труболитейщики (12183); калильщики, занятые на ручной загрузке горячего металла (12673); кантовщики-укладчики, занятые у нагревательных печей (12698); клеймовщики горячего металла, занятые на ручном клеймении (12780); кузнецы на молотах и прессах (13225); кузнецы-штамповщики (13229); машинисты загрузочных механизмов, занятые на горячих работах (13723); машинисты кранов металлургического производства, занятые на горячих участках работ и на работах с вредными условиями труда (13792); машинисты на молотах, прессах и манипуляторах (13901); машинисты тельферов, занятые на горячих участках работ (14239); машинисты-транспортировщики горячего металла (14267); нагревальщики металла (14852); обработчики поверхностных пороков металла (15327); обрубщики, занятые на обработке литья наждаком и вручную (молотками, зубилами, пневмоинструментом) (15379); огнеупорщики, занятые на горячих работах (15416); операторы постов управления, занятые на горячих работах (15880); операторы постов управления станов горячего проката труб (15888); освинцевальщики (16265); оцинковщики горячим способом (16415); плавильщики (16613); подручные вальцовщиков станов горячего проката труб (16748); посадчики металла (16913); правильщики проката и труб, занятые на горячих работах (16938); прессовщики горячих труб, занятые на прошивных прессах (16995); резчики горячего металла (17889); сварщики печной сварки труб (18344); стропальщики, занятые на горячих участках работ (18897); термисты проката и труб, занятые на ручной загрузке горячего металла (19110); травильщики (19182); труболитейщики-формовщики (19236); уборщики горячего металла (19254); укладчики проката, занятые на горячих работах (19287); шлаковщики (19622);

1030400б Руководители и специалисты:
мастера, старшие мастера, занятые на горячих участках работ (23187)

5. Производство метизов

1030500а Рабочие:
калильщики, занятые на свинцовых, цианистых ваннах, на ваннах с расплавленными солями и на термотравильных агрегатах (12673); лудильщики проволоки, занятые на лужении горячим способом (13424); оцинковщики горячим способом (16415).

ЭКОЛОГИЯ

как в капле воды

В конце января в Москве прошли заседания постоянного советско-французского симпозиума «Чистота воды столиц мира — контроль за качеством воды в Москве и Париже». Симпозиум проходил под эгидой Мосгорисполкома, мэрии Парижа и Отделения в СССР международной неправительственной организации — Международного центра научной культуры — «Всемирная лаборатория».

Экологическая станция контроля окружающей среды этого отделения (ЭСКОС), объединение «Мосводоканал», междепартаментский синдикат по очистке вод Парижской агломерации, Центр по исследованиям и контролю вод Парижа выступили инициаторами и организаторами этого симпозиума. Участниками его стали советские и французские ученые и специалисты более чем из 30 исследовательских институтов, организаций, занятых очисткой вод, фирм, создающих и воплощающих новые технологии получения высококачественной питьевой воды.

В течение года французские ученые в составе международных экспертных групп, организованных ЭСКОС, работали в разных районах СССР. Отовсюду в Париж сотрудники ЭСКОС направляли для анализов пробы воды.

Что же увидели парижане в капле нашей воды?

Вот взгляд Ролана ВИЛАЖИНЕСА, директора ведущего во Франции Центра. Академик Национальной академии фармации и член-корреспондент Национальной академии медицины Франции, он обладает большими правами: через префекта Парижа он может закрыть любое предприятие, чье влияние на среду вызывает сомнение.

— Мы оцениваем воду и судим о ней по международным нормам, прежде всего европейским. Общий знаменатель для советских вод везде, где мы побывали,— их агрессивность, высокое содержание токсикантов. Исключение — Байкал. В реках, озерах, водохранилищах — весь спектр загрязнений, а в некоторых местах содержимое водопровода, питающегося из таких источников, токсично в прямом смысле. Самый плохой вариант, который мы видели,— Кузбасс, город Юрга. Средняя продолжительность жизни там — 52 года, и это не странно — вода вносит в это свой вклад. Во Франции промышленные предприятия не имеют права сбрасывать из очистных сооружений то, что берут для питьевых целей из реки Томь.

Когда сотрудники моей лаборатории получили пробы, отобранные в Кузбассе, они воскликнули: «Это невозможно! Вы ошиблись на две запятые!» — настолько невероятными были цифры загрязнения. Я понимаю, почему моим сотрудникам трудно было поверить — они не видели того, что повидал я: немыслимые в плане воздействия на природу предприятия. Чтобы лабораторное оборудование выдержало, каждую пробу пришлось разбавлять ровно в сто раз. Могу сообщить, что если взятую в реке Томь воду пытаться довести до мировых стандартов, надо на одну чашу весов ставить стакан с влагой, на другую — с золотом. Словом, это второй Чернобыль.

Очистка вод Кузбасса потребует не менее 25 лет. Следовательно, со злом надо бороться в зародыше — не допускать загрязнения Томи. Все промышленные объекты, которые стоят на ней, необходимо оснастить эффективной очисткой, а пока лучше использовать подземные воды: они хотя и загрязнены, но не так, как поверхностные. Новокузнецк, Ленинск-Кузнецкий, Юрга — там очень плохо. Мы просили местные власти как можно скорее провести инвентаризацию подземных вод.

Бороться за чистоту рек, забыв о территории водосбора,— дело бессмысленное. Это как в медицине — не зная причины, нельзя вылечить больного. В свое время, когда Франция взглянула на проблему со всей серьезностью, предприятия, не имевшие очистных сооружений, были закрыты. И теперь, если перед пуском нового производства его очистные сооружения не одобрены органами здравоохранения, оно не может быть открыто. Вы должны систематически исследовать территорию, выясняя причину загрязнений, и, разумеется, применять к виновным эффективные санкции, которыми пользуются во всем мире.

Как в Москве? Воду советской столицы нельзя назвать отличной, но она вполне хороша, примерно на уровне Парижа. Я слышал, что население города не доверяет ее качеству. Это совершенно напрасно. Есть небольшие «дефекты», которые «Мосводоканал» может быстро устранить, а пытаться найти то, чего нет, не следует. Дело не в наличии каких-либо веществ, а в их концентрации. В Московском водопроводе я не вижу опасностей. Пью ли я из-под крана, находясь в Москве? Конечно, хотя по вечерам предпочитаю другие напитки.

Москва вполне преуспела в очистке питьевой воды, в самом общем технологическом плане вашей столице нечему учиться у Парижа. Проблема в другом — отсутствии специальных реактивов, эффективных и безопасных для человека, в хлорировании воды до ее очистки. Меня очень удивило, что к подготовке воды по всей стране у вас относятся одинаково. Мы различаем 4 основных типа по исходным данным, а вы не делаете разницы между Байкалом и Томью. Например, в Москве отстаивание воды должно быть намного дольше, чем в Усть-Илимске, а в Юрге требуются иные подходы, чем в Ярославле. Думаю, что вредное единообразие — результат чудовищной централизации, когда все делается в соответствии с единой для огромной страны инструкцией.

Может ли состояние вод в СССР измениться к лучшему? Очень трудно ответить, у вас слишком большая территория. Правда, вполне определенно можно утверждать, что состояние вод — отражение состояния среды в целом. Вода — лишь следствие. Вы должны бороться с причиной.

Даниэль МЕРО любит называть себя политиком. Он президент междепартаментского синдиката по очистке вод, советник мэра Парижа (в ранге заместителя). По его инициативе 25 лет назад начались грандиозные работы по очистке Сены, чем он чрезвычайно гордится. Когда в Сене завелась рыба, месье Меро пригласил мальчишек с удочками. Для него это был праздник: Сена, рыба, дети. Сегодня в реке обитает более двадцати видов рыб. Д. Меро оптимист: считает, что скоро в Москве-реке будет столько же рыбы, сколько в Сене, и тогда можно будет устроить международные соревнования удильщиков. Даниэль Меро — постоянный участник экспертных групп ЭСКОС в СССР.

— От воздуха и воды зависит наше здоровье, значит, забота о среде — это те же расходы на лечение. Мы, французы, предпочитаем долго жить здоровыми, чем умереть молодыми и больными. Решив это для себя, мы принялись за лечение природы. Французы не слишком скромный народ, и если они опередили вас в охране природы, обязательно скажут, что это за счет гениальности. Не верьте! Просто вода в Париже — большая роскошь. 10 миллионов жителей получают ее из Сены, которая вдвое меньше Москвы-реки. Уверяю вас, ситуация была ничуть не лучше вашей. 25 лет ушло на то, чтобы добиться удовлетворительного результата, и если сегодня сравнить Москву-реку и Сену, сравнение будет не в пользу первой, но это поправимо. Мы в свое время начали с того, что ввели очень простую меру. Раз вода — редкий продукт, он должен быть дорогим и для потребителей, и для загрязнителей. Экономические санкции дали результат.

Во Франции один кубометр воды стоит 6 франков при средней зарплате в тысячу франков. У вас же она столь дешева, что возникает побуждение использовать ее бог знает как. Я очень удивился, узнав, что четвертая часть подготовленной для питьевых целей влаги идет на отопление. У нас для аналогичных целей идет всего лишь отфильтрованная вода из реки, но, уверяю вас, французские батареи выглядят не хуже советских.

Расточительность ваша проявляется и в таких мелочах, как, например, чистка зубов. Если кран держать открытым, пока водишь во рту щеткой, вытечет литров 10—15. А можно набрать 150 граммов в стакан — качество туалета от этого не пострадает. Проблема чистой воды начинается не на водопроводной, а на канализационной станции, и чем меньше загрязненных вод надо очистить, тем лучше для всех. Качество здесь напрямую связано с количеством. Правда, ваш подход к очистке стоков озадачивает. Что я имею в виду?

Проехав по СССР, видел канализационные станции разного уровня, в том числе и мирового. Их кпд по проекту очень высок — до 85 процентов. Но вы портите свои установки тем, что сливаете бытовые стоки с промышленными. При этом эффективность очистки падает в лучшем случае до 70 процентов. Нигде в мире так давно не делается! Кроме того, чтобы канализационная станция работала эффективно, мало отличного оборудования, нужен персонал, в высшей степени профессионально исполняющий свои обязанности. У нас канализационные станции — это парки, где люди гуляют среди цветов, играют в гольф. Когда служащие приходят на работу, у них не возникает мысли, что служат в каком-то грязном месте. Все механизировано, операторы сидят за компьютерами. Если же человек работает в условиях помойки, трудно ждать от него отдачи. Я говорю это

не без оснований — во время поездки по СССР видел всякое.

Мне известно, что москвичи обеспокоены ржавчиной в водопроводе. Вы пропускаете воду по железным трубам, в этом причина. Мы так не делаем, у нас чугунные трубы в сети и медные в домах, но вам, полагаю, опасаться нечего. В доказательство могу привести пример из своей жизни. Когда я был маленьким, моя бабушка клала в кувшин заржавевший ключ и заставляла меня пить. Она считала, что это способствует росту ребенка, и я, как видите, жив и вполне здоров.

Бояться надо совсем другого: первичного хлорирования воды. Европа отказалась от этой технологии, правда, 10 лет назад мы еще не знали, что при первичном хлорировании образуются канцерогенные вещества. Дело в том, что вода из реки — живая, насыщенная мелкими животными и микроорганизмами. Так вот, при взаимодействии с хлором образуются органические соединения, опасные для человека. Выяснив это, мы отменили первичное хлорирование на всех станциях, заменив другой технологией. Не следует думать, что если в СССР заменят хлор на озон, это сразу решит все проблемы. Но не использовать мировой опыт было бы весьма неразумно.

Советскую часть программы возглавляет профессор, доктор физико-математических наук Григорий Матвеевич БОРЕНБОЙМ, директор ЭСКОС:

— Мои французские коллеги четко увидели наши проблемы — все они отразились в состоянии воды. Мы часто не можем точно выяснить характер и масштаб загрязнений, потому что в СССР серийно практически не выпускается современное оборудование экологического контроля. В городах страны анализом качества воды занимается много организаций, между ними нет координации. Наши ГОСТы устарели, квалификация персонала невысокая, производительность труда низкая — автоматизации анализов почти нет.

Экологическая станция котроля, которой я руковожу, завалена заявками на экспертизу. Выход мы увидели в создании групп экспертов из других стран. Я благодарен французским ученым, которые охотно откликнулись на нашу просьбу. Их рекомендации весьма полезны, опыт, безусловно, необходим нам. Однако мы ничего не добьемся, пока не сломаем систему, позволяющую хищнически относиться к природным ресурсам. Ну, хотя бы административное деление РСФСР на области. Очень трудно навести порядок на той же многострадальной Томи, если часть ее протекает в Кемеровской области, часть в Томской. Юрга, расположенная выше Томска, пьет яд вместо воды, а что пьет Томск?

Французы добились чистоты Сены и других рек потому, что подход у них — географический, бассейновый, а не административно-территориальный. В дельте Волги ртуть местами в капельном состоянии. Кто «автор»? Попробуй, узнай, если в двух десятках областей бассейна Волги — по своему начальнику, которые проблему в целом видеть не желают. У нас были бассейновые инспекции, но их ликвидировали.

Мы очень отстали в смысле законодательных актов. Любые постановления, касающиеся охраны среды,— пустые бумажки, так как не имеют экономической основы. Любой нарушитель отделывается легким испугом.

Вода, которую мы пьем, начинается не с водопровода — с очистных сооружений. Здесь надо заимствовать опыт Франции — в Ницце, например, канализационная станция находится на пляже, но купальщики не ощущают никакого запаха. В Монако над аналогичным объектом — фешенебельный ресторан. Во Франции проблемы, связанные с очисткой вод, предмет большой науки, и занимаются этим лучшие умы. Но я что-то не слышал, чтобы в отечественной Академии наук ломали над этим голову.

Необходим нам и метод французов в обработке питьевой воды. Их подход: сколько вод — столько способов. У нас способ один, и вполне чистые источники уравнены с абсолютно грязными. Кроме того, мы делаем недопустимую вещь: дважды хлорируем воду — при заборе и выпуске в трубы. У них — озон или специальные реактивы, компетентность и здравый смысл, у нас — постановление Минздрава, обязательное к исполнению на всех без исключения водопроводных станциях.

Начинать следует, на мой взгляд, с системы водоохранных актов, обоснованных нормативов, экономической системы водопользования и водопотребления. Надо внедрить бассейновый подход в охране вод. Необходим высокий уровень информированности населения.

ОТ РЕДАКЦИИ.

Остается добавить, что в ходе экспертиз, проводимых по договору с ЭСКОС, французские ученые выполнили более 150 анализов. Стоимость каждого анализа — 1100 долларов. Нашей стране это не стоило ни копейки.

С участниками симпозиума встречалась
Е. СУББОТИНА

МОСКОВСКИЙ

НЕКРОПОЛЬ

Неотделима от истории Москвы история ее некрополей. Там, в соборах, монастырях, при храмах, находили последнее пристанище все — и князья, и простые смертные.

Столица начиналась с великокняжеской и церковной резиденции — Кремля, где располагались и первые гробницы. А одним из древнейших храмов-усыпальниц был собор Спаса Преображения на Бору, построенный из белого камня при Иване Калите в 1330 году.

Преемниками Спасоборского храма стали Успенский и Архангельский соборы. Каменную церковь во имя Успения Богоматери заложил в XIV веке митрополит Петр, в приделе ее он затем нашел себе упокоение. Почти в то же время рядом на площади великий князь Иоанн Данилович поставил церковь св. Архангела Михаила, где назначил себе могилу. Таким образом один храм сделался усыпальницей святителей, духовных лиц, а другой — усыпальницей государей.

В XV веке на месте старого обветшавшего был воздвигнут новый Успенский собор. Уважение к святым могилам было настолько высоко, что в начале постройки, сообщает историк Забелин, при множестве народа совершилось «перенесение гробниц из старых их мест на уготованные места в новостроящемся храме, где в стенах сделаны были для того особые кноты — впадины на тех же сторонах церкви».

Для почитаемых в народе святых мощей митрополита Петра сначала был сделан в алтаре будущего собора временный деревянный храмик. А после постройки храма места для захоронения определили вдоль стен.

Напротив Успенского стоит храм-усыпальница — Архангельский собор. Он сооружен в начале XVI века архитектором Алевизом Новым. Применение ренессансных декоративных форм при обработке фасада придало облику храма черты дворцового сооружения, что вполне отвечает светскому характеру захоронений. Здесь от южных до северных дверей стоят каменные надгробия из кирпича, обложенные плитами из камня с узорочной резьбой. Они означают места

погребения, начиная с Ивана Калиты, великих и удельных князей, царей, царевичей и одного императора — Петра II. Архангелу Михаилу, чиноначальнику небесных сил, храм посвящен недаром, ведь он — первый хранитель душ человеческих при жизни и блюститель их по смерти.

На сырной неделе в субботу великие князья приходили к отеческим гробам в соборы, как бы испрашивая благословения, а на святой неделе по Пасхе — христосоваться. Отправляясь на битву с Мамаевыми полчищами, Дмитрий Донской не преминул проститься здесь с предками своими..

Древнейшими местами захоронений, помимо кремлевских храмов, были в Москве монастыри. Старейшие из них: Богоявленский в Китай-городе (основан в конце XIII в.), Данилов (XIII в.), Симонов (XIV в.), Чудов в Кремле (XIV в.)..Храмы, увенчанные золотыми куполами, белокаменные стены воспринимались как Град Небесный, возникший на земле, как напоминание и свидетельство о конечной цели христианского жительства — достижении вечного пребывания с Богом в Его небесном царстве.

Богатые и известные дворянские роды избирали монастыри своими фамильными усыпальницами. Так, Сретенский был последним приютом фамилии Прозоровских, в Высоко-Петровском издревле погребались Нарышкины, в Рождественской обители Лобановы-Ростовские, в Новоспасском Романовы, в Златоустинском — Апраксины...

Помимо монастырских существовали кладбища и при каждой приходской церкви. Земля у алтарей храмов вся была занята могилами. Кладбища росли по мере роста города. Некоторые уничтожались, если, например, упразднялся храм или территория некрополя мешала разраставшимся усадебным постройкам. Но никогда могилы не сравнивали беспамятливо с землей. С упраздняемого некрополя человеческие останки переносились под присмотром священника на другое место и с соблюдением обряда перезахоранивались.

Человек, по христианскому вероучению, именуется усопшим, то есть уснувшим до всеобщего воскресения, до второго пришествия Христа. Поэтому церковь с таким вниманием относилась и относится к обряду погребения.

По старинному обычаю погребали усопших до захождения солнца, чтобы, как говорит св. Нифонт, «последнее видеть солнце до будущего воскресения». Те, которым это завещано, обвив тело покойника саваном, клали в деревянный ковчег или высеченный из камня гроб, который закрывали каменной же плитою и обмазывали известью. На гроб полагали загашенные по отпевании свечи в знак погашения всякой вражды.

В России более привычно хоронить в деревянном гробу. В храме тело усопшего, обратив лицом к алтарю, торжественно отпевают. На кладбище гроб зарывают таким образом, чтобы тело умершего было ориентировано на восток.

Близкие совершают обряд поминовения на 3, 9, 40 дни и затем ежегодно в день кончины человека. Общее поминовение всех усопших христиан совершается в родительские субботы. В церквах служат панихиду, а дома пекут и едят блины.

Но были на Руси особые кладбища, обычно называемые убогими домами или скудельницами. В поставленные там сараи с ямниками свозили и клали тела убогих, странних, застигнутых внезапной и насильственной смертью, утонувших и замерзших. Тела лежали в убогих домах без погребения до седьмого четверга по Пасхе или до Покрова Божией Матери, а в эти дни происходило общее отпевание и похороны в огромных ямах.

Православие терпимо относилось к представителям других вероисповеданий, издавна селившихся в Первопрестольной. При каждой иноземной слободе находилось свое кладбище. Известно, что было небольшое католическое кладбище в «Старых панех» в Китай-городе (Старопанский пер.). Прямое упоминание о Германском кладбище у Яузских ворот Белого города встречаем на чертеже Москвы конца XVI в. Несколько мусульманских некрополей располагались в Замоскворечье.

Помимо захоронений в алтарях и при церквах на Руси был обычай ставить храмы в память погибших воинов на поле брани, избавления от моровой язвы или другого какого особого случая. Памятник, функционирующий как культовое здание, — это память действенная и надолго. Из наиболее ранних храмов-«обелисков» известна церковь Рождества в Старом Симонове.

Дмитрий Донской, похоронив в 1390 году убиенных на Куликовом поле, не предал там земле иноков-воинов Пересвета и Ослябю, а привез их в Москву и похоронил в Старо-Симоновской обители, в тогда еще деревянном храмике. Местоположение его было на редкость удачным — на крутом левом берегу Москвы-реки. Как на горнем месте парил прах героев, приближаясь к небесам. Второй храм, также посвященный «убиенным воинам» в Мамаевом побоище, сооружен на Кулижках у Варварских ворот и назван Во имя всех святых.

Самый грандиозный собор XVI столетия - храм Покрова Пресвятой Богороди

ца, что на рву, заложен Иваном Грозным в честь взятия Казани и погибших при этом деле. Другое свое название — Василий Блаженный — Покровский собор получил от имени захороненного у его стен знаменитого юродивого.

Над могилами павших в Смутное время ратников был сооружен Казанский собор. Этот «огненный храм», получивший такое название из-за кокошников, возносящих барабан купола, стоял на другом конце Красной площади.

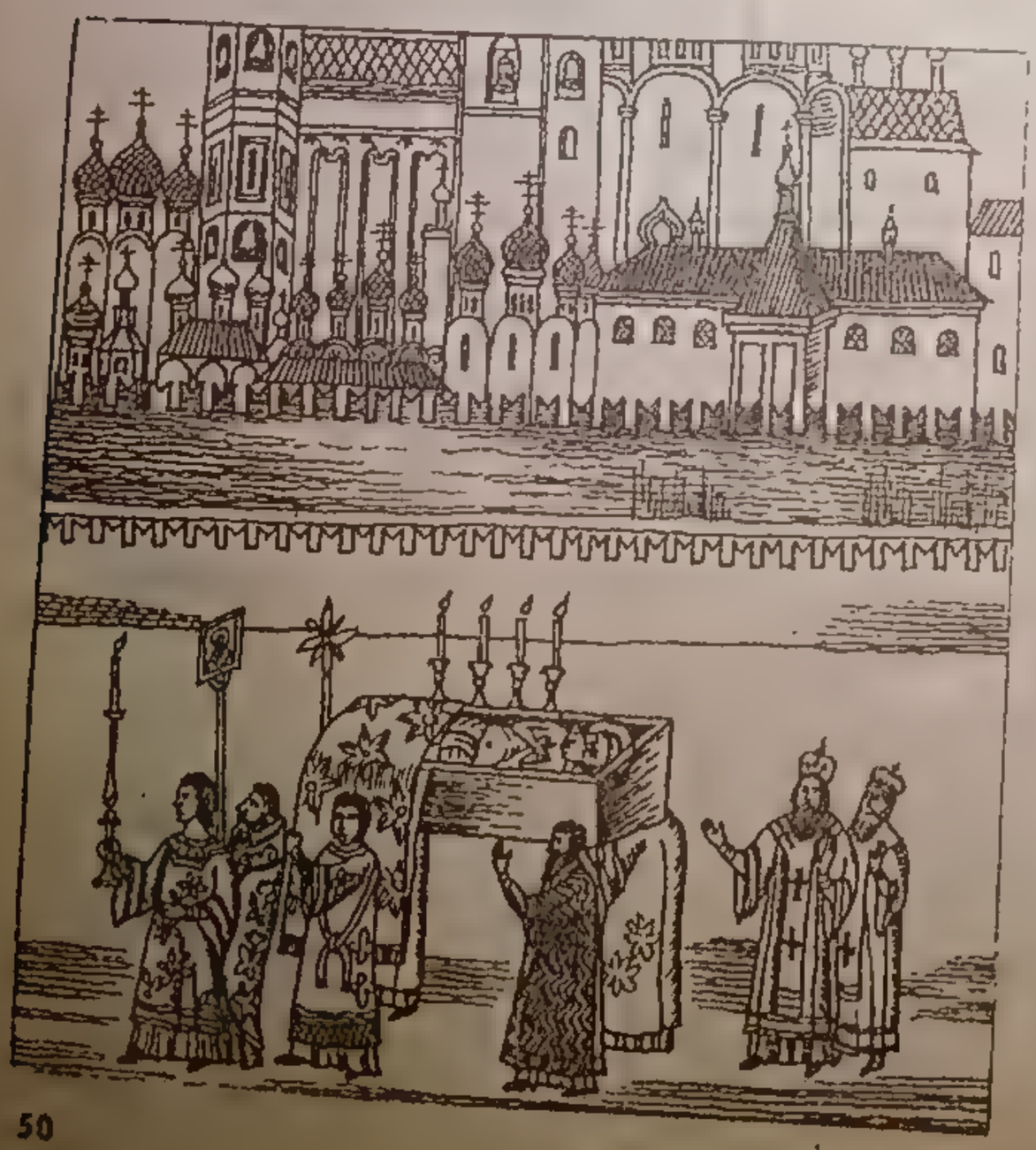
Вследствие переполненности погостов, убогих домов и вообще антисанитарного состояния городских улиц часто вспыхивали эпидемии. В связи с этим в 1744 года было специально отведено место для похорон на окраине, в Марьиной роще. Кладбище называлось Лазаревским и было соименно церкви св. Лазаря на его территории. Участие в проектировании церкви и необходимых построек принимал знаменитый зодчий XVIII века Д. Ухтомский.

Москвичи относились с недоверием к этому нововведению властей. Лишь объявившаяся в конце 1770 года чума дала понять, что без новых некрополей не обойтись. Незамедлительно последовал указ правительствующего Сената, где предписывалось «по городам при церквах не хоронить, а отвести для них особые кладбища за городом...и построить на оных на первый случай хотя бы небольшие деревянные церкви». Так вокруг Москвы появилось несколько кладбищ — Ваганьковское за Пресней, Даниловское у Серпуховской заставы, Калитниковское за Покровской заставой, Миусское у Бутырок, Пятницкое за Крестовской заставой, Семеновское военное за Семеновской заставой и Введенское в Лефортове.

К XIX веку кладбища стали существовать как самостоятельные единицы в административном управлении города, но оставались под попечением церкви. Погребение при храмах допускалось лишь в виде исключения, которое было установлено для некоторых старинных монастырей. Закон отныне стал регламентировать санитарное содержание кладбищ, отнюдь не ущемляя религиозных прав человека.

По русскому законодательству XIX века опустевшие кладбища не могли быть обращаемы под пашню, никакого строения возводить на них не дозволялось. Не могли быть без особого дозволения переносимы с закрытого кладбища гробы и мертвые тела. Кладбища вообще не могли состоять в частной собственности, но те из них, которые устраиваются на общественной земле, не переставали быть собственностью общества, хотя в административном отношении и подлежали ведению духовного начальства. Общество не могло претендовать на хозяйственную эксплуатацию опустевшего кладбища, но, с другой стороны, и духовное начальство могло пользоваться кладбищем лишь согласно его назначению.

Во время первой мировой войны во Всехсвятском (теперешний Сокол) открылось одно из последних перед революцией кладбищ. Этот мемориал павших воинов был



Покровский монастырь «На убогих домех». Гравюра нач. XVIII в.

Похороны Максима Блаженного на Красной площади. Фрагм. иконы XVIII в.

Митрополит Алексий молится у гроба митрополита Петра. Фрагм. иконы нач. XVI в.

заложен иждивением известной благотворительницы великой княгини Елизаветы Федоровны. Храм проектировал архитектор А. В. Щусев (сейчас на месте некрополя сквер и кинотеатр «Ленинград»).

Октябрьская революция, положившая начало переустройству мира на иных основах, многое порушила. Взрывались и ломались храмы, разбивались могильные доски, древние белокаменные саркофаги шли на забутовку при сооружении метро. В это время появился новый обряд похорон — кремация, антихристианский по сущности. Вот как описывает в своих дневниках К. Чуковский посещение крематория в 1921 году: «Ни религия, ни поэзия, ни даже простая учтивость не скрашивает места сожжения. Революция отняла прежние обряды и декорумы и не дала своих. Все в шапках, курят, говорят о трупах, как о псах... В самом деле: что за церемонии! Кому какое дело, как зовут ту ненужную падаль, которую сейчас сунут в печь».

Скорбный список утрат велик — это и разрушенный Симонов монастырь, уничтоженные захоронения в Андрониковом, Покровском, Новоспасском, Рождественском монастырях. Развороченные и разворованные некрополи в Петровском, Новодевичьем, Богоявленском. Множество снесенных приходских церквей, а о кладбищах около них и говорить не приходится. Погибло под территорией завода «Салют» старинное Семеновское кладбище с могилой поэта Полежаева. И боль, не утихающая в сердце, канувшие в Лету кремлевские святыни — Чудова, Вознесенская, Спасоборская обители.

Дало ли наше время достойное человека место последнего упокоения? Сходите на безликие кладбища, окружившие Москву, где унылые бетонные заборы и стандартные надгробия, конвейерная вереница автобусов с одинаковыми гробами. Родственники, провожающие в последний путь своего ближнего, стараются побыстрее разделаться с этим неприятным обрядом. Недавно виденное зрелище на Домодедовском кладбище показалось глубоко символичным: посреди череды одинаковых могил возвышался огромный контейнер с надписью «мусор». А впечатление: как будто все здесь — отходы большого города.

«Когда сам вид смерти из нашей жизни уходит, то люди забывают, что они смертны, о том, что они временные жители земли. В этом таится глубокая опасность вседозволенности из-за потери памяти смертной. Это очень страшно, когда человек возомнит себя бессмертным на земле. Одновременно с этим убивается чувство покаяния, раскаяния. Очень много изначально заложенных в человеке положительных духовных стремлений убивается, уничтожается вместе с убиванием смертной памяти» (О. Василий. «Записки попа»).

С утратой религиозного ощущения человеческого конца прервалась одна из нитей, скреплявших самосознание нации на протяжении веков. Надо, надо вернуть, если так можно выразиться, человеческое лицо современным некрополям. А старинные восстановить, реставрировать.

Первые шаги в этом направлении сделаны. Убраны компрессоры завода «Динамо» с могил Пересвета и Осляби. Возрождаются Казанский собор и храм на Миусском кладбище. Отмечено памятным знаком Братское кладбище на Соколе. Люди потянулись к духовному, к церкви. Изверившейся душе нужна опора. Осознав минувшее, человек сделает лучше настоящее. Ведь «история — пророчество, опрокинутое в прошлое» (Н. Бердяев).

В. ПИРОГОВ, архитектор

Рисунки автора.

Фото Е. АМАНОВА

Из подслушанного в метро разговора: «Да где вы счастливую-то семью видели? Это только внешнее благополучие, а копни... Сама я десятый год в разводе. А моих соседей возьмите: у одних — пьяные драки, у других — ругань с утра до ночи, у третьих — сын связался с дурной компанией, из дому убегает. Нет, рушатся наши семьи, а с ними и все общество. А газеты если и пишут про семью, то только в рубрике «Из зала суда»...»

Азбука семейной жизни

САГА О СОЛДАТКИНЫХ

ДЕТИ — СВЕТ В ОКОШКЕ

Вообще-то счастливую семью я нашла, но не сразу — в Союз многодетных звонила («Извините, нам сейчас не до положительных примеров»), в консультацию «Семья и брак» («Это не наш контингент»), читала обильную почту «Азбуки»... Искомое, как водится, оказалось рядом.

Итак, давайте знакомиться. Семья Солдаткиных — Саша, Лена и трое детей. Главе семейства — 35 лет, он капитан Советской Армии, служит инженером в воинской части. Лена моложе на 4 года, оператор ЭВМ. И еще третьеклассница Аня, Павлуша (по осени пошел в 1-й класс), Алеша (малышу исполнилось 3 годика).

«...Больше всего я люблю возвращаться домой, когда дети уже дома. Откроешь дверь, и к тебе бросаются все трое. «Мама, я тебя нарисовала, смотри!» «А я сорвал тебе

веточку вербы...» «Ма-ма-ма» — это уже лепечет младший. И как бы ты ни нервничала в течение дня, сразу оттаиваешь душой. Родные глазенки, доверчивые лица... Мы с мужем пришли к выводу, что дети — наше главное приобретение за 11 лет совместной жизни».

О многодетной семье мечтали они, еще когда родилась Аня, рассказывает Лена. Конечно, тогда приходилось несладко. Оба студенты, своего жилья нет, скитались по частным квартирам. С Анютой сидели по очереди: один кашку варит, другой бежит на лекции. И все равно дочка в их доме была словно свет в окошке. Когда она немного подросла, поняли, что ей нужны братья и сестры. Одна внучка на два «комплекта» бабушек-дедушек, единственный ребенок в семье — это тяжело. Баловство, капризы, эгоизм... И для полноценного развития, и для общения нужен большой теплый семейный круг.

Конечно, они, молодые супруги, отдавали себе отчет, что поднять пятерых-шестерых детей, дать им всестороннее воспитание, развить эрудицию, вложить в детские души духовно-эмоциональные основы будет трудно. Не говоря уж о том, чтобы прокормить, прилично одеть обуть. Другое дело — трое детей. Не мало, но и не так уж много. На том и порешили.

Правда, «не для печати» Елена мне потом призналась, что сегодня иметь третьего не рискнула бы, уж очень нестабильна обстановка в стране. Не знаешь, чего бояться больше — безработицы или уличного насилия по отношению к детям. А чего стоят вздувшиеся цены при пустых или полупустых прилавках?

ЕСЛИ НЕ ХВАТАЕТ НА КОЛГОТКИ...

Материально я в проигрыше, когда более благополучные годы, они жили далеко не на широкую ногу. Каждый рубль на учете, особенно во время отпуска по уходу за малышом. Кое-как сводя концы с концами, трое вытянули. Да и не мудрено, доход-то на каждого члена семьи был ниже официального прожиточного минимума. Сашина прежняя зарплата — 300 рублей почти целиком проедалась. Поэтому без родительских дотаций в то время они бы просто не обошлись. Одежда для детей, сумка с продуктами, а порой и просто деньги... Кстати, Солдаткины считают большим благом то, что и те и другие родители живут поблизости. При случае могут с детьми посидеть. Но сказать, что Саша и Лена злоупотребляют их помощью, — значит преувеличить. Все таки рассчитывают в первую очередь на себя.

Полгода назад Лена снова вышла на работу, а тут и Саше прибавили сотню. Правда, ей-то платят всего 140 рублей (стоимость детского пальто по новым ценам) плюс компенсация. Хотя и не густо, но кое-какая сумма на непредвиденные расходы теперь у семьи остается. А как отразились на бюджете новые цены? Сегодня (в апреле, когда происходит беседа) утверждать что-либо трудно.

ПОЛИТИКА АВТОНОМНЫХ КОШЕЛЬКОВ

Как тратить деньги, чтобы на все хватило? Солдаткины знают секрет — надо откладывать по разным кошелькам суммы на разные статьи расхода. Например, питание

Табак — вне закона

В американском штате Айова вступил в действие довольно суровый закон. Отныне любой человек моложе 18 лет, уличенный в употреблении табака, будь то курительного или жевательного, будет подвергнут штрафу в размере до 100 долларов или приговорен к выполнению общественно полезных работ. Даже если у подростка просто обнаружат пачку сигарет, это грозит ему поездкой в полицейский участок для «беседы».

По данным местного управления здравоохранения, 60 процентов детей в штате Айова познают вкус табака до того, как им исполняется 16 лет.

(сумма примерно одинаковая из месяца в месяц, так что нет смысла скрупулезно записывать каждую копейку). Отдельно — необходимые затраты (плата за квартиру, детский сад, страховка на детей). В специальный кошелек откладывают рублей 20—30 на подписку газет и журналов (а выписывают их Солдаткины больше, чем на 300 рублей). Если запланирован совместный летний отдых на курорте, деньги на это также откладывают ежемесячно. И еще на осенние заготовки (влетает в копеечку, но что делать).

Политика «автономных кошельков» — тривиальный, но весьма эффективный способ учета денег для семей, не имеющих доходов, помимо зарплаты. Главное — не нарушать «автономии», то есть не трогать отложенное ни под каким предлогом.

Оставшаяся от всех вычетов «свободная» сумма тратится на что угодно — одежду или прием гостей, подарок ко дню рождения или покупку книг.

«Раньше я старалась не ходить по магазинам, чтобы не расстраиваться. Пальто, зимние сапоги — все вырастало в проблему, не говоря уж о колготках, духах, бижутерии». Теперь — другое дело. Саша, например, смог купить дневники Бунина, о чем давно мечтал, Лена — порадовать себя новыми сережками.

ЛЮБОВНАЯ ЛОДКА И БЫТ

— Никто не верит, но у нас масса свободного времени! — заявляет Лена.

—...?

— Да-да. А секрет прост. Во-первых, все обязанности по дому давно и четко поделены. Во-вторых, у нас полная взаимозаменяемость.

На Лене лежат заботы о стирке и приготовлении пищи (не только завтраков и ужинов, но и обедов, так как столуются все члены семьи дома). Саша занимается тяжелой работой — мытьем полов, выбиванием ковров, глажением. Посуда — тоже его привилегия, так уж повелось у них от века.

В магазины ходят по очереди. Но в последние годы, когда домочадцев прибавилось и приходится покупать по 3—4 литра молока плюс кефир, творог, масло, хлеб — хозяйственная сумка становится неподъемной. Тем более, если закупают еще и сахар, крупы, картошку. Тяжести таскать — удел мужчин, считают они.

Но если Саша на дежурстве, уборкой квартиры, закупкой продуктов занимается жена. Оставлять после себя полную раковину грязной посуды «на потом» — тоже не в правилах этой семьи.

ЧТО ДОРОЖЕ — МЯСО «ПО-ВОСТОЧНОМУ» ИЛИ... ЛИШНИЙ ЧАС ЧТЕНИЯ?

Солдаткины выбирают второе. Они считают, что ежедневное меню должно быть как можно проще. Жаль отрывать драгоценное время от общения с близкими и тратить его на долгое, утомительное стояние у плиты ради насыщения желудка. Духовная пища превыше всего.

Поэтому на завтрак все пятеро обходятся чаем с бутербродами. Обед состоит из первого (борщ или суп

Продают детей

Продажа малолетних детей за границу становится в Коста-Рике прибыльным бизнесом. С 1986 по 1989 год новых родителей приобрели 668 маленьких костариканцев. За этот же период их вывоз за границу, в первую очередь в развитые страны Европы и США, вырос на 225 процентов.

Хотя факты торговли внутренними органами этих детей для последующей трансплантации в клиниках Запада состоятельным пациентам пока не подтвердились, цена за ребенка на «внутреннем» рынке колеблется от 50 до 400 долларов. При оформлении сделки по переезду малыша в США или Европу цена возрастает до 20 тысяч долларов. Особую тревогу вызывает то, что ни мать, продавшая своего ребенка, ни правоохранительные организации Коста-Рики не в состоянии узнать дальнейшую судьбу маленьких граждан.

с мясом, сваренный на 3 дня) и легкого второго блюда (что-то вроде творога, каши или жареной рыбы). И только ужин готовится более сытный (непременно мясо с картошкой или другим гарниром).

Зато в выходные можно побаловать себя и чем повкуснее — пирогом с капустой, яблоками, курицей, запеченной в фольге по заморскому рецепту (а их у хозяйки припасено на такой случай немало).

Разнообразить стол помогают и различные соленья, варенье, маринады, которые заготавливаются с осени. Подспорье в этом — и урожай с дачи, принадлежащей родителям мужа. Летом Солдаткины участвуют в почти ежедневных прополках, поливках и других садовых мероприятиях под руководством Сашиной мамы. Осенью закручивают плоды своих трудов в банки. То, что прохладным подмосковным летом на даче не вызревает (огурцы, помидоры), закупают в магазине и тоже заготавливают.

ОТДЫХАЕМ ТОЛЬКО ВМЕСТЕ

«Мы домоседы»,— утверждает Лена. Хотя, конечно, время от времени супруги выбираются в кино (раньше предпочитали интеллектуальные фильмы, теперь все чаще с удовольствием ходят на американские развлекательные картины), редко - - в театр (какое счастье, что есть с кем детей оставить). Несколько раз в году принимают гостей и сами ездят в гости.

Но большую часть свободного времени проводят в тесном семейном кругу. Кстати, у Саши нет так называемых вредных привычек: не курит, не пьет пиво и другие горячительные напитки с дружками (как это водится во многих семьях).

Зато в этом доме культ книги. Как ни трудно с деньгами, а книги покупались и покупаются (слава Богу, книжный бум спадает, и можно легко приобрести двухтомник Плутарха или, к примеру, В. Розанова). Некоторые, наиболее важные с точки зрения Саши книги он конспектирует — не только для себя, но и, по его словам, для детей. Они, к слову, привыкают к чтению с младенчества. Родители твердят: «Смотрите, как много вокруг интересного! И обо всем этом можно узнать из книг».

Цель воспитания, считают Солдаткины,- - вырастить детей разносторонне образованными, привить им стремление к новым знаниям. А нравственные нормы дети усваивают, глядя на родителей, их отношения друг с другом, со старшими и младшими поколениями.

В свое время супруги перелопатили немало литературы о воспитании, так что подкованы вполне прилично. Кроме чтения, занимаются с детьми развивающими играми, Анечку учат музыке, английскому (в одном лице и мама и учительница), программированию на персональном компьютере «БК», который удалось купить за 600 рублей по старым ценам. Мама и сама осваивает ЭВМ, и дочку приобщает. Даже 6-летний Павлуша умеет вести элементарный диалог с машиной.

Строгой системы занятий с детьми нет. Сегодня читают им «Мифы Древней Греции», завтра учат счету и т. д. А иной раз весь вечер играют они сами, втроем им весело.

Без документов

Из 22 миллионов перуанцев два с половиной миллиона не имеют каких-либо документов, удостоверяющих личность, и никогда не проходили гражданскую регистрацию в учреждениях местной власти. 20 процентов случаев рождения и 40 процентов смертей в Перу не сопровождаются никакой регистрацией.

Страдает от этого прежде всего перуанская экономика: не имея возможности точно определить количество рабочих рук, страна не может найти четкие ориентиры своего развития.

Штрафы не помогли

По предварительным оценкам, к 2000 году численность населения Вьетнама достигнет 80 миллионов человек. Несмотря на предпринимаемые правительством усилия, уровень прироста населения не снижается. В ряде мест вместо пропаганды мер по планированию семьи применяют различного рода штрафные санкции, однако это не дает желаемого результата.

По мнению демографов, для сохранения или незначительного роста численности населения в семье не должно быть больше двоих детей. Тем не менее около 60 процентов вьетнамских семей имеют третьего ребенка.

ЛУЧШЕ ХУДОЙ МИР...

Главный урок детям — не ссориться, вернее, уметь разрешать конфликты. Этому мама и папа научились сами за 11 лет семейного стажа. Раньше, сразу после женитьбы, случались раздоры, обиды. Теперь пришло понимание: в любой ситуации надо искать компромисс. «Я задаю себе в таких случаях вопрос, хочу ли я настоять на своем ценой утраты любимого человека,— поясняет Лена.— И отвечаю себе, что, конечно, нет. Тогда — долой раздражение, гнев. Встаю на его точку зрения, стараюсь понять его правоту».

ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ?

Лена: «Боюсь показаться банальной, но это когда с радостью бежишь на работу и с радостью возвращаешься домой. Нет, не буду об этом, тьфу-тьфу, чтоб не сглазить...»

— А есть ли единый рецепт семейного благополучия? — спрашиваю.

— Есть: стремление к взаимопониманию во всем.

Банально? Пожалуй, да. Но не зря же Толстой написал, что все счастливые семьи похожи друг на друга. Классики ошибаются редко.

...Когда материал был уже написан, стали известны результаты телевизионного конкурса «Семейный экран» Семья Солдаткиных по его итогам награждена гран-при: детским спортивным комплексом и «Библией в картинках».

Татьяна СУВОРОВА

п. Монино Московской области

Консультация сексолога

ЖЕЛАНИЕ И ЗЕЛЬЕ

Многие люди считают, что алкоголь повышает половую потенцию. Действительно, у некоторых здоровых мужчин небольшие дозы спиртного усиливают половое влечение, удлиняют сношение за счет задержки семяизвержения. Однако такое происходит только при эпизодическом употреблении алкоголя и в незначительных количествах.

При регулярном употреблении спиртного развиваются различные половые расстройства. Постепенно исчезают эротические сны и поллюции, которые у здоровых мужчин, не живущих половой жизнью, бывают до двух раз в месяц и чаще. Затем ослабевают и пропадают утренние спонтанные эрекции. Эрекция снижается даже при сохраненном влечении. Больные считают, что причина в переутомлении. Но в данном случае это не так. Даже при достаточной потенции пьющие мужчины нередко не в состоянии совершить половой акт. Если же его все-таки совершить удалось, вместо расслабления и удовлетворения больной алкоголизмом ощущает сильную слабость, разбитость и неприязнь к женщине.

С годами у алкоголиков происходит перерождение семенных канальцев, рубцевание их. Хроническая алкогольная интоксикация ведет к снижению гормональной функции половых желез. Максимальная выработка половых гормонов происходит у человека в возрасте 25—30 лет, а затем постепенно их количество в организме снижается. У пьющих подобные изменения происходят в более молодом возрасте.

На женском организме алкоголь сказывается значительно сильнее, чем на мужском. Пьющие женщины быстро увядают, кожа становится морщинистой, мышцы — дряблыми, нарушается менструальный цикл, снижается половое влечение, ощущения при

оргазме (половой разрядке) теряют остроту и яркость. Особенно опасно употребление алкоголя девушками, так как их организм, который находится в стадии роста и становления, буквально разрушается спиртным. Да и пьянство замужней женщины ничего хорошего не сулит — это, как правило, трагедия в семье, конфликты с близкими, заброшенные дети. Особенность алкоголизации женщин — то, что они быстрее мужчин привыкают к спиртному, но пьют обычно тайком, в одиночку. И потому близкие начинают бить тревогу слишком поздно, когда болезнь уже зашла далеко.

О том, что алкогольные напитки оказывают неблагоприятное влияние на потомство, известно давно. Во Франции даже бытует выражение — «дети воскресенья» (так называют физически и психически неполноценных детей, зачатых в пьяном виде). Факт рождения таких детей у пьяниц подтверждают и научные исследования. Они показали, например, что в США из 2000 новорожденных один рождается с острым «утробным алкогольным синдромом» из-за неумеренного употребления спиртного будущими родителями. Даже при умеренном употреблении алкоголя отрицательные последствия выпивок наблюдаются у двух новорожденных из 1000.

Выпивки в период беременности вызывают у будущего ребенка серьезные расстройства центральной нервной системы, что приводит к целому ряду пороков формирования лицевой части черепа. При употреблении беременной не более 100 г виноградного вина типа портвейна в сутки у новорожденных обнаруживаются проявления токсикоза, напоминающие отравление алкоголем. Плохо влияет на грудных детей молоко кормящей матери, употребляющей спиртное. Они начинают отрицательно реагировать на внешние и внутренние раздражители, нервничать, плакать, проявлять беспокойство. Поэтому родители, которые хотят иметь здоровое потомство, должны полностью отказаться от спиртного в период возможного зачатия, а мать — также и во время беременности и кормления ребенка грудью.

Н. ХОДАКОВ,
сексопатолог

Испанцев все меньше

Хотя в нынешнем году в Испании родится 40-миллионный житель, демографы обеспокоены. По их подсчетам, к 2005 году Испания будет иметь нулевой прирост населения, число жителей страны на какое-то время стабилизируется, а затем начнет уменьшаться. В качестве основной причины такого положения называют низкую рождаемость. Сейчас средняя испанская семья имеет двоих детей.

ЗА НАКРЫТЫМ СТОЛОМ

В предыдущем номере наш консультант С. Лыба рассказал об этикете поведения в гостях. Сегодня мы узнаем, что можно и чего нельзя делать, оказавшись за столом.

Прежде всего проследите за своей позой. Сидеть надо прямо, непринужденно, не сгибаясь над едой и не откидываясь слишком свободно на спинку стула. Не упирайтесь в стол локтями. Вообще «укротить» на весь вечер свои локти — задача не из легких. Потренируйтесь немного. Садясь дома обедать, положите под мышки небольшие книги или какие-либо другие легкие предметы. Придерживая книги, вы невольно будете есть с прижатыми локтями. После 10—15 таких тренировок ваши локти «будут знать свое место». Детей надо учить этому с 5—6 лет.

Думаю, не надо напоминать, что критиковать подаваемое блюдо нельзя. Кстати, слишком восхищаться вкусом и внешним видом блюд тоже не надо.

Когда за столом рядом с вами с одной стороны будет сидеть ваша жена, а с другой (слева) — женщина чужая, за которой никто не ухаживает, то умеренная учтивость к одинокой соседке по столу не должна обидеть вашу жену. Вы просто обязаны уделять внимание обеим женщинам.

Какой же праздничный стол без вин. Но пить или не пить их — пусть выбирает каждый сам. Не «разоблачайте» того, кто старается не выпить очередную рюмку или пригубить ее только для вида. Не требуйте «штрафных» чарок для опоздавших. Это не позволительно делать даже хозяевам стола. Никого не должен обижать отказ выпить очередной раз. Если вы не пьете, то не обязательно раскрывать причины этого. Некоторые из боязни обидеть своим отказом хозяев пускаются в длительные рассуждения о несварении желудка, язве, вспучивании живота. Не портите гостям аппетит. Откажитесь от спиртного без объяснения причин или только прикасайтесь к бокалу губами, когда поднимают бокалы остальные гости.

Из поколения в поколение передается правило брать хлеб из общей тарелки рукой, а не вилкой, как это многие делают. Брать рукой из общего блюда можно также фрукты (неразрезанные), печенье, пирожки и расстегаи, кусковой сахар. В этих случаях можно притронуться только к тому куску хлеба, яблоку или пирожку, который намечено взять. Перекладывать что-либо на общем блюде или вибирать не рекомендуется. И коль разговор зашел о хлебе, то следует напомнить, что, положив на свою тарелку кусок, не надо от него откусывать. Хлеб нужно аккуратно отламывать маленькими кусочками. Так же следует поступать, если вы желаете намазать хлеб маслом, паштетом, икрой, то есть нужно намазывать только отломленный кусочек «на один укус».

Хозяйка должна постараться во время угощения часто не оставлять стола, не есть торопливо, если даже на кухне ждут неотложные дела.

Подавая какое-либо блюдо, например горячую закуску, или раскладывая с общего блюда на тарелки гостей горячее блюдо, следует начинать с почетных гостей и прежде всего с женщин. Если за столом несколько женщин, то обслужить надо в первую очередь старшую из них.

Большим искусством застолья обладает человек, умеющий вовремя пошутить, рассказать анекдот, произнести остроумный тост. Однако бойтесь переборщить. Не старайтесь весь вечер казаться остроумным, не острите по малейшему пустяку. Особенно неприятны шутки по поводу присутствующих. Более всего бойтесь рассказывать старые анекдоты. В то же время не перебивайте человека, рассказывающего старый анекдот.

Вообще, вести беседу за столом — трудное искусство. Не засыпайте собеседника вопросами, не впадайте в резкий, обидный или надменный тон, если ваши утверждения оспариваются. Нельзя в компании повышать голос, заглушать собеседника, перебивать друг друга. Не принято увлекаться беседой только с кем-то одним. В беседе должно принимать участие как можно большее число людей.

Не занимайте соседей за столом рассказами о своих достижениях и личных успехах. Если же вы были участником известных событий, побывали в отдаленных и интересных местах, встречались с известными людьми и вас просят поделиться своими впечатлениями, расскажите

Смерть от лихорадки

Почти пятая часть малышей в возрасте до одного года умирает ежегодно в Гвинейской Республике. Многие тысячи детских жизней уносят широко распространенные здесь дифтерит, столбняк, полиомиелит, коклюш, корь и другие тяжелые заболевания. По инициативе министерства здравоохранения республики при содействии ООН, Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), других международных организаций в Гвинее началась широкая кампания по вакцинации детей против желтой лихорадки, кори и других заболеваний.

о событиях скромно и не очень распространенно, свои личные заслуги постарайтесь не выпячивать.

Несколько слов о заздравном тосте. Лучший тост — короткий. Во все времена застольные здравницы были привилегией мужчин. У многих народов это правило сохранилось и по сей день. Теперь в этом отношении женщины уравнены с мужчинами. Однако правила приличия требуют не принуждать женщин к выступлениям за столом. Тот, в чей адрес были высказаны добрые слова, только легким наклоном головы или короткой фразой вроде «благодарю за добрые слова» выражает признательность. Для ответа и выражения чувств гостям юбиляру обычно предоставляется слово в конце пиршества.

Подняв бокал после тоста, нельзя тянуться через стол, чокаться через соседа по столу.

Не затыкайте крахмальную салфетку за воротник и не раскладывайте ее на груди. Салфетку следует разложить на коленях. Она предназначена для того, чтобы приложить ее к губам перед тем, как взяться за фужер или бокал. Вытирать губы, лоб или шею салфеткой за столом не положено.

После окончания застолья хозяйка из-за стола поднимается первой. Если хозяйку сопровождал к столу почетный гость, то он обязан слегка отодвинуть ее стул и помочь ей выйти. Если слева от хозяйки сидел муж (обычное положение), то эту почетную обязанность выполняет он, как впрочем, каждый мужчина по отношению к своей соседке за столом.

Уйти сразу после застолья, если даже у вас неотложные дела, нетактично по отношению к хозяевам и гостям. Заранее рассчитайте свое время так, чтобы можно было еще поучаствовать в общем веселье, танцах. Естественно, это не относится к чрезвычайным происшествиям и срочным вызовам.

В заключение несколько слов о курении за накрытым столом. Одни утверждают, что закурить можно после десерта, другие — когда подают кофе и коньяк, третьи считают, что курить разрешается сразу после главных тостов и приветствий.

В разных странах на курение за столом смотрят по-разному. В Англии курить за столом разрешается только после тоста за здоровье королевы. В большинстве стран Востока законы гостеприимства не ограничивают желания гостей. В Балканских странах привыкли закуривать, когда подают кофе. В то же время в старых и новых наставлениях по житейскому обхождению, застольному этикету, церемониалу и дипломатическому протоколу курение за накрытым столом считается прежде всего признаком неуважения к хозяйке и невоспитанности.

В редких случаях допускается курение после десерта (когда нет на столе закусок и блюд), но только с разрешения хозяйки и соседей по столу. И даже получив такое разрешение, закурившему необходимо свести курение до минимума: злоупотреблять любезностью хозяев нетактично.

В следующий раз мы расскажем, как надо вести себя в гостях и на танцах.

Материалы «Азбуки семейной жизни» подготовили Т. СУВОРОВА и Т. ГНИДЕНКО

Не по карману

20 лет назад Филиппины были самой грамотной страной в Юго-Восточной Азии. Но уже с 1980 года число неграмотных в стране стало возрастать.

По мнению специалистов, падение грамотности вообще характерно для государств Юго-Восточной Азии. Главная причина — демографический бум, который резко сократил возможности получения образования в этих странах. Другой фактор — нехватка учителей и высокая плата за обучение, поднятая недавно в учебных заведениях Филиппин, к примеру на 25 процентов.

ПОЧТА АЗБУКИ

Публикуя в № 1 за 1991 год материал о создании Союза одиноких матерей и подборку писем одиноких мам, мы не предполагали, что это вызовет такой резонанс у читателей. Прошло более полугода, а почта все продолжает поступать. Одинокие мамы рассказывают о своей нелегкой участи, просят совета. Многих тронула судьба женщин, письма которых опубликовала «Социальная защита». Читатели (молодые и пожилые, мужчины и женщины) просят прислать адреса этих мам, чтобы помочь им — деньгами, продуктами, дружеской поддержкой. Спасибо вам за участие, дорогие друзья. Ваши письма мы передали в Союз «Мама». Надеемся, что ни одно из них не останется без внимания.

Возьмемся за руки

Одинокие матери, давайте объединяться! Если будем молчать, ничего не изменится. А если сплотимся, тогда и с нами будут считаться. Только в союзе друг с другом мы добьемся льгот и другой помощи. Вот пример. Сколько денег тратит государство на дома ребенка: там и цветные телевизоры, и микроавтобусы, и конфеты, и спортзалы. А дети все равно несчастны. Так лучше дайте эти деньги одиноким матерям, может, тогда и брошенных детей будет меньше?

Валентина ЗОЛОТИЙЧУК,
г. Донецк

Перед выбором

Родить ребенка без мужа решилась сознательно. И не жалею: дочка уже первоклассница, почти отличница. Материально я встала на ноги. Но приходится много работать, чтобы обеспечить нас двоих. Вот тут-то и подстерегает опасность: у меня почти не остается ни времени, ни сил на воспитание дочери. Вроде бы все, что делаю,— для нее. А получается, что не успеваю дать всего того, что может дать мать в обычной семье. И мой ребенок на деле обделен не только отцовской, но и материнской лаской. А что лучше: жить в нищите, посвящая все время воспитанию ребенка, или быть обеспеченной, но далекой своему родному человечку?

Нина СУХОВА, г. Уфа

Только действовать

Какое счастье, что появился Союз одиноких матерей! Поверьте, так надоело плакать да жаловаться. Хочется действовать. Обмены детскими вещами? Замечательно! Кто-то не может купить детскую одежду и игрушки, а у других дети выросли, и все это лежит без употребления. Переписка? Отлично. А можно пойти и дальше: организовать утренники для детей, «посиделки» для мам. Имея свою организацию с юридическим статусом, легче решить и вопросы трудоустройства одиноких мам. Среди нас есть учителя и портные, врачи и повара, юристы и дизайнеры. Мы можем обмениваться советами. Главное быть вместе.

Евгения ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ, Москва

Отец любой ценой?

Я тоже одна воспитываю детей. Мне 26 лет. Двое детей — сынуле 6 лет, дочурке 3 годика. С мужем в разводе и нисколько о том не жалею. Убеждена, что не может быть счастлив ребенок, если несчастны его родители. Нет, не любой ценой «детям нужен отец». Атмосфера ссор, скандалов, ругани калечит детскую душу. А если отец еще и унижает мать? Развод в такой ситуации — единственный выход. Мы разошлись, и морально мне стало легче, да и дети растут в любви и ласке. Нет, женщина не одинока, если рядом ребенок, если рядом есть друзья, подруги. А они, надеюсь, появятся благодаря Союзу одиноких матерей «Мама». Давайте ездить друг к другу в гости, переписываться! Тогда и чувство безысходности удастся преодолеть.

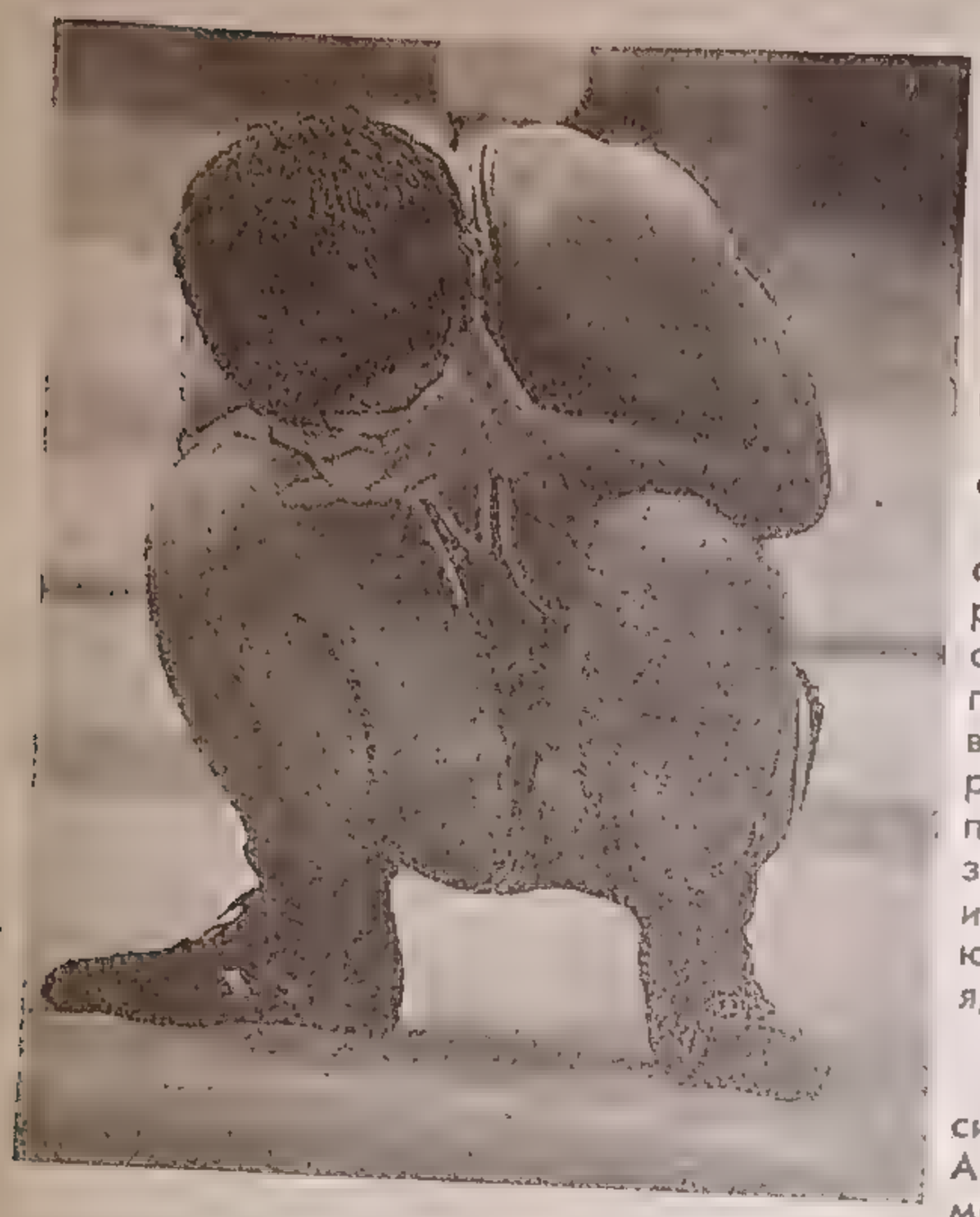
Надежда ВАСИЛЬЕВА, Приморский край

Генный контроль

В городах и аймаках Монголии намечено развернуть сеть семейных медико-наследственных консультаций, в которых будут широко применяться современные методы биохимических исследований наследственности для профилактики и диагностирования наследственных заболеваний еще в утробе матери.

Для страны государственный контроль в области демографии — насущная необходимость. Сегодня в МНР три четверти всех умственно отсталых — молодые люди. Для 17 процентов из них причина ослабления умственных способностей — алкоголь, 15 процентов пострадали из-за наследственных заболеваний.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ



ТАК БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

ВСЕОБУЧ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ ВЕДЕТ ВАСИЛИЙ АЛЕКСЕЕВИЧ СЕВЕРИН, ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР СССР

Помню, несколько лет назад один мой знакомый рассказывал о своем приятеле, только что пережившем второй инфаркт. «Знаешь,— говорил мне знакомый,— он из тех редких людей, которым нельзя ходить в отпуск».

Заметив мое недоверие, пояснил: «Оба инфаркта у него произошли сразу после отпуска. А, казалось бы, как хорошо мы в последний раз отдыхали, просто сказочно. Кормежка в пансионате была очень приличной. Мясо, при желании, хоть три раза в день. Местные жители домашнее вино прямо на пляже продавали. Представляешь, целыми днями на солнышке, под виноградное винцо в картишки перекидывались... И вот тебе на, инфаркт».

— А ты сам-то как, здоров? — поинтересовался я.

— А что мне сделается? — удивился он.— Мне отпуск не противопоказан.

И тут я вспомнил, что работает он на стройке монтажником, часто клянет свою работу. Мол, зимой дрогнем, весной и осенью мокнем. Да в день по нескольку раз по этажам — туда-сюда без лифта... Словом, лишь для такого закаленного, обветренного всеми ветрами человека мог пройти без серьезных последствий для здоровья «сказочный отдых» с винцом и мясом три раза в день под палящим южным солнцем. Однако на всякий случай я, как бы между прочим, спросил:

— Приятель тоже монтажник?

— Да нет, инженером у нас в конторе сидит. Вроде бы и работа непыльная. А здоровья нет,— сочувственно заключил мой знакомый.

Здоровье. А что это, собственно, такое? Для большинства здоровый человек — это значит небольной, хорошо себя чувствующий. А между тем восточная мудрость гласит: «Если ты проснулся утром и у тебя ничего не болит, считай, что ты мертвый».

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) так определяет понятие «здоровье» в своем Уставе: «Здоровье — состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». Если верить этой формулировке, то в нашей стране здоровых людей крайне мало. И это наводит на серьезнейшие размышления.

Мне же кажется, что один из великих принципов мироздания — принцип динамического равновесия применим и к человеку, его здоровью и жизни в целом. Если человек получает слишком мало или слишком много нагрузки, холода, тепла, пищи,

отдыха и т. д., нарушается равновесие (сбалансированность) в его основных функциях жизнедеятельности.

«Человеческий организм,— писал И. П. Павлов,— есть высочайшей степени саморегулирующаяся система, сама себя направляющая, восстанавливающая и даже совершенствующая».

Но как же часто мы изо всех сил противодействуем этой системе, создавая дисбаланс жизненных функций человека с факторами среды его обитания. Так что, наверное, здоровым следует считать того, кто наилучшим образом, адекватно приспособлен (помните адаптационную энергию приспособления, о которой мы говорили в беседе о стрессах), к постоянно изменяющимся условиям среды обитания. Это определение предполагает, что при оценке жизненных функций каждого необходим индивидуальный подход. Ведь довольно часто жалобы на усталость, недомогание могут быть вызваны перегрузками физическими или умственными, неправильным отдыхом и вовсе не означать болезни. Но к сигналам неблагополучия все-таки всегда следует прислушаться и исправить накопившийся дисбаланс ближайшим коротким отдыхом, уменьшением рабочих нагрузок или переходом к такому способу существования, при котором организм поддерживался бы на уровне сбалансированного динамического равновесия.

В беседе о дыхании мы отмечали, что наиболее распространенным фактором, выбивающим нас из здоровой колеи, из здорового равновесия, являются простудные заболевания, которые уже потом вызывают различные осложнения и формируют всякие хронические заболевания органов и систем. До четырех миллионов человек в день не выходит сегодня на работу по болезням.

Мы вдруг обнаружили, что человечество начало слишком рано стареть. И похоже, его голубая мечта — жить в среднем сто лет («чело» — голова, «век» — сто) — может не состояться. Сегодня уже с 20 лет у молодежи прослеживается потеря физических качеств, и прежде всего быстроты реакции. Девять из десяти мужчин нашей страны к 30—35 годам превращаются в малоподвижных и больных людей. Куда уж нам до Адама, который, согласно библейским сказаниям, жил 930 лет. Или до Ноя, дотянувшего до 950 лет. До англичанина Томаса Парфа, прожившего 152 года. Даже до дедушки Меджевита, который 146 лет здравствовал в Азербайджане.

Да, испокон веков человечество стремилось продлить не просто свою жизнь, но увеличить срок работоспособности. И вдруг выявилась настораживающая тенденция. С одной стороны, казалось бы, все хорошо, увеличилось количество людей старше шестидесяти лет. Если в 1985 году их на Земле насчитывалось 8,8 процента (427 млн. человек), то сегодня эта цифра возросла до 11 процентов, а к 2000 году, по оценке специалистов ВОЗ, она уже возрастет до 18 процентов.

Однако рост продолжительности жизни почти прекратился. Существенно увеличилась смертность людей в наиболее продуктивном возрасте — 30—45 лет. Явно просматривается процесс «омоложения» болезней и появление новых, более опасных. Признаки гипертонии и атеросклероза отмечают даже у школьников. Быстро возрастает количество тучных людей, в том числе и детей. У нас в стране люди с избыточным весом составляют более половины (!) населения. Увеличивается количество лечащихся в поликлиниках и больницах.

И дело тут не только в нарастающей «нервности» нашей жизни, связанной с социальными и природными катаклизмами. Одна из самых, пожалуй, главных причин раннего старения человека, кроме упоминаемой нами не раз гиподинамии, оторванности от природы,— не по дням, а по часам увеличивающаяся наркотизация человечества. В мире неуклонно растет потребление табака, алкоголя, наркотиков. И хотя о вреде всех этих зелий, особенно двух первых, столь распространенных в нашей стране, уже столько раз говорено-переговорено, я думаю, не грех и повториться.

Табак в любом виде и количестве — враг № 1 человеческого здоровья. Курение — одна из основных причин возникновения рака. В табачном дыме также, как в выхлопных газах, в пережаренной, горелой жирной пище, в продуктах горячего копчения, находится много сильнейших канцерогенов. Никотин содержит до 26—28 компонентов ядов синильной кислоты. Окись углерода из табака, соединяясь с гемоглобином крови, связывает кислород, что затрудняет получение его клетками тканей и органов. В результате развивается кислородное голодание. По-моему, уже этого достаточно, чтобы понять, что курение вредно для здоровья.

Чемпион мира по шахматам А. Алехин писал: «Никотин ослабляюще действует на память и ослабляет силу воли, способности, столь необходимые для шахматного мастера».

Особенно страдают дети, эти пассивные курильщики. У курящих матерей дети часто рождаются недоношенными, с пониженным весом. Курящие чаще становятся инвалидами. У них рано нарушается детородная функция. Бесплодие женщин и импотенция мужчин — вот жестокая плата за пагубную страсть к табаку. А мы продолжаем миллиардные закупки сигарет, тратя на это миллионы народных рублей.

Самое надежное — вообще не курить. Но если уж есть пристрастие, прихоть, то необходимо хотя бы строго следовать следующим правилам. Стараться выкуривать как можно меньше сигарет в день. Вести их подсчет, стараясь постепенно уменьшать это количество. Нужно стараться курить не затягиваясь, не глотать табачный дым.

Не курите на голодный желудок и тем более утром натощак или во время еды. Между затяжками не оставляйте сигарету во рту. Не докуривайте до конца на 1/3, так как именно в этой части, в конце, скапливается наибольшее количество канцерогена и никотина. Не курите на ходу. Категорически нежелательно курение, когда человек поднимается по лестнице, идет в гору.

Как можно дольше не курите после значительной физической нагрузки, а тем более во время нее.

Предпочтительны сигареты с фильтром.

Не курите, когда курить не хочется.

Всему миру известен «феномен Форда», который уволил 600 человек за курение на территории завода. Зато производительность поднялась на 8 процентов без единого цента капвложений.

Ничего не могу сказать и в защиту алкоголя. Извращена до неузнаваемости древняя российская традиция, когда рюмка водки венчала хорошо выполненное дело. Сейчас в основном пьют «до» и «во время», ну и после продолжают. Стало престижным пить стаканами водку и бутылками шампанское.

«Пьющие должности» стали традиционными.

Алкоголь разрушает мозг и нервную систему, лишает организм витаминов С и В. Особенно пагубно влияние алкоголя на болевые центры мозга и нервной системы, которые действуют как предохранители. Без их предупредительного сигнала начавшийся, к примеру, сердечный приступ может оказаться фатальным. Алкоголь отключает все тормоза, человек становится неуправляемым. Точно установлено, что даже после малых доз алкоголя резко снижается точность движений, ослабляется внимание, замедляются мышечные реакции, нарастает число ошибок. Более того, пьяный, которому «море по колено», становится дерзким, хвастливым, самоуверенным. Сколько преступлений совершается под влиянием алкоголя! Затем похмелье, страдание, упадок духа и чувств. И все сначала.

К сожалению, сегодня люди так много пьют за здоровье других, что напрочь теряют собственное. А подорванное здоровье к тому же дополняется еще и распадом личности. Французский ученый Морель досконально изучил жизнь четырех поколений хронических алкоголиков: в первом — алкогольные излишества приводят к нравственным потерям, испорченности, во втором — пьянство в полном смысле этого слова, в третьем — тяжелые неврозы, депрессии, меланхолия, в четвертом — тупость, идиотизм, склонность к преступлениям, бесплодие или дебильность потомства.

Конечно же, это проблема общечеловеческая. И нужны новые идеи, новые подходы для преодоления «алкогольного бума». Но, движимый чувством ответственности и желанием быть полезным в искоренении этого зла, предлагаю людям, не умеющим или не желающим отказаться от пагубного пристрастия, следовать хотя бы некоторым правилам пития.

Не пейте спиртного в подростковом, юношеском возрасте, а лучше до 20—25 лет, во время роста и развития организма. В древнем античном мире мужчинам в знатных семьях совсем не позволялось пить вино до 30 лет, пока они не женятся и не произведут на свет потомство.

Если уж пьете, то пейте только натуральные напитки. И никогда не пейте на голодный желудок, при плохом самочувствии, перед работой и на работе, перед занятием физической культурой, за рулем. После первых, еще осознаваемых вами симптомов воздействия алкоголя — чрезмерной раскованности, болтливости, немедленно и категорически откажитесь от продолжения выпивки.

Не курите в перерыве между рюмками, а лучше вообще не курите при застолье с вином.

Не пейте на жаре или в душном помещении, когда влияние алкоголя усугубляется.

И конечно, не пейте вино, когда пить не хочется. Кто бы на этом ни настаивал.

Итак, повторю еще раз, два злейших врага — никотин и алкоголь, чуть ли не ежедневно так или иначе вторгаются в нашу жизнь, губя ее, искажая сознание людей,

создавая ложные жизненные ценности. Где уж тут думать о здоровье. И если только сама жизнь не позаботится о человеке, не создаст суровых, но необходимых условий для выживания, как в случае с моим знакомым монтажником-строителем, профессия которого требует трезвости на работе и физической закаленности, рано или поздно (чаще — рано) мы сочувствуем кому-то: «Такой молодой — и инфаркт», «Кто бы подумал, что у него рак!», «Сгорел на работе»...

Нет, я не верю, что можно сгореть на работе, если она не связана с особым профессиональным риском. Как бы ни велики были физические, умственные, эмоциональные перегрузки, человек, хорошо сбалансированный, адекватно реагирующий на внешние раздражители, прекрасно справляется с ними. Тому сотни великих примеров, и многие мы приводили в наших беседах.

И всегда оказывалось, что выносливей других были хорошо организованные, дисциплинированные люди, следующие принципам культуры здоровой жизни. Тем принципам и тем умениям, о которых мы вам рассказывали в беседах нашего всеобуча.

Я надеюсь, что своими беседами хоть немного, но помог желающим преодолеть себя. Ну, а если я не убедил вас, доверьтесь авторитетам. Великий китайский философ, просветитель, политик Конфуций приказал начертать на стене комнаты, где совершал туалет и принимал ванну, слова: «Каждое утро, вновь и вновь, без устали возобнови себя».

А другой великий просветитель — французский мыслитель эпохи Возрождения Мишель Монтень написал: «Здоровье это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нетерпимой и унизительной. Без здоровья меркнут и гибнут радость, мудрость, знания и добродетели. Всякий путь, ведущий к здоровью, я не решился бы назвать ни чересчур трудным, ни слишком дорогостоящим».

Что к этому добавишь! Заканчивая этими замечательными словами цикл бесед о культуре здоровой жизни, хочу пожелать своим читателям и последователям успеха, упорства в достижении цели и долгих лет здоровой полноценной жизни.

Записала Т. ГАВРИЛОВА

Чтение без лекарств

Очистительная диета Б. Иенсена

(Продолжение)

2. Дни третий, четвертый и пятый. Кроме соков надо подключать в еду фрукты, в зависимости от сезона и индивидуальной переносимости. Яблоки при больном желудочно-кишечном тракте есть лучше тертые или печеные, грейпфруты без горькой пленки, апельсины, если нет аллергии, язвенной болезни и колита, сухофрукты из приготовленного компота. Лучше всего, вынув косточки, сделать из сухофруктового компота пюре с помощью миксера. Летом хороши ягоды, осенью — арбузы, особенно при больных почках. Помните, что дынями при больной поджелудочной железе увлекаться не стоит. Зимой можно добавить компоты из замороженных фруктов. Фрукты можно есть, сколько хочется, нужно только следить за тем, чтобы не болели желудок и кишечник.

3. Следующие шесть дней (то есть с шестого дня по одиннадцатый день очистительной диеты) к сокам и фруктам добавляются овощи — сырые, натертые на мелкой терке, тушеные или печеные и овощной отвар.

Завтрак: любые свежие фрукты или компот из сухофруктов, фруктовые соки. До обеда при ощущении голода можно опять поесть фруктов, компота, выпить сока.

Обед: салат из натертых на мелкой терке овощей и зелени, молотых пряностей (тмин, укропное семя, хмели-сунели, морская капуста), оливкового или подсолнечного масла, сока лимона или другого кислого

сока, 2 чашки овощного отвара. В случае ощущения голода добавьте фрукты и фруктовые соки.

Ужин: 2—3 тушеных или печеных овоща, можно печеную картошку, зелень, пряности (кроме перца и соли), растительное масло, сок лимона и 2 чашки овощного отвара. Перед сном — фрукты и фруктовые соки.

В салаты используйте нейтральные овощи: морковь, свеклу, капусту белокачанную, цветную, красную. Все необходимо обязательно тереть на мелкой терке. При больной печени лучше всего поесть тыквы, при больных почках — больше огурцов, петрушки, сельдерея, но поменьше редиски. И нельзя есть черную редьку. Тушить овощи надо на маленьком огне в кастрюле с плотно закрывающейся крышкой, в небольшом количестве воды. Резать овощи мелко. При больном кишечнике, когда организм не усваивает большого количества сырой клетчатки, сырые салаты можно положить на дуршлаг, прогреть на пару буквально одну-две минуты, чтобы клетчатка смягчилась. Тушеные овощи можно варить до полуготовности, а потом с помощью миксера сделать пюре. Печь овощи в духовке надо неочищенными, а потом снять тонкую пленку кожуры.

Приготовление овощного отвара. Берутся тертые на крупной терке овощи: морковь, свекла, 1—2 картофелины (без глазков и зеленых участков, натертые вместе с кожурой), капуста, если есть, то кусок тыквы, цветной капусты вместе с наружными зелеными листьями, репа, брюква, зелень и корень сельдерея, петрушки, любая свежая или сухая зелень — укроп, киза, мята, крапива, базилик, молодой подорожник, листья одуванчика (предварительно вымоченные в подсоленной холодной воде) и пр.— короче, любые тертые овощи, кроме огурцов, редьки, редиски; любая ботва, кроме помидорной и картофельной, так как они ядовиты, гвоздика, лавровый лист, одна целая луковица, 1—2 чайных ложки морской капусты. Все кладется в эмалированную кастрюлю и заливается холодной водой так, чтобы была покрыта только масса овощей. Отвар нагревается на медленном огне и выключается, как только доводится до кипения. Главное, за чем надо следить, это чтобы не исчез естественный ярко-красный цвет свеклы.

Если отвар готовится с вечера,— его надо оставить настаиваться на ночь. Если утром,— его можно закутать на пару часов. В отвар перейдут все минеральные соли, витамины и микроэлементы, содержащиеся в овощах. Отвар следует тщательно процедить и выжать из массы всю жидкость. Хранить его надо в холодильнике, нагревая только ту порцию, которую собираетесь есть, следить, чтобы при подогревании не закипал. При слабом желудочно-кишечном тракте (язвенная болезнь и пр.) в отвар при нагревании можно добавить 1—2 чайных ложки толокна для образования слизистого отвара.

После одиннадцатидневной очистительной диеты расширять набор продуктов надо постепенно. Следующие два-три дня добавить каши на воде, соках или отвары из нерафинированных круп: гречки, геркулеса, пшена, ячневой, кукурузной. Исключить манку, т. к. в ней нет никаких витаминов. Нежелателен рис. Крупы можно молоть на кофемолке и варить слизистые разварные каши. Потом подключить хлеб и сухарики из хлеба, используя все сорта черного и серого, диетические сорта хлеба с добавлением цельного зерна: «докторский», «здоровье» и пр., сухари, сушки, хрустящие хлебцы. Белый же, особенно свежий хлеб, всякие булочки, торты, пирожные свести к минимуму. Еще через пару дней добавить молочнокислые продукты: творог, сыры, моченую брынзу. Овощные супы, в том числе очень полезные гороховые, фасолевые, грибные из белых, подосиновиков и других грибов высокого качества, поскольку сейчас участились случаи отравления сухими непроверенными грибами. Из сладостей — мед и варенье. Вместо чая отвары трав: мяты, ромашки. Можно пить зеленый чай, он особенно полезен летом в качестве профилактики кишечных заболеваний. Вместо кофе пейте цикорий с молоком или сливками, суррогаты кофе, не содержащие кофеин. Затем через каждые два дня последовательно вводите в диету сначала яйца, потом рыбу, потом мясо. Так, чтобы мясо, желательно постное, тушеное или отварное, было в среднем 2—3 раза в неделю, и рыба 2—3 раза в неделю.

Конечно, потребности в еде индивидуальны. Человек, имеющий здоровый желудочно-кишечный тракт, активно двигающийся, может усвоить больше разнообразных продуктов. Но главное, чтобы еда была умеренной и доля фруктов, овощей, соков, зелени, орехов, меда, нерафинированных круп и других натуральных, естественных продуктов увеличивалась постепенно хотя бы до половины всего объема рациона, а

еще лучше — до трех четвертей его, конечно, с учетом особенностей возраста, пола, состояния здоровья, особенно желудочно-кишечного тракта.

Предлагаемая одиннадцатидневная очистительная диета — один из вариантов, с которого можно начать изменение своих привычек в еде, перейти на диету, обеспечивающую здоровье. Причем очень важным моментом является то, что эти привычки меняются постепенно, поскольку слишком резкое изменение привычного рациона может привести к серьезным осложнениям. Программу очищения можно сократить до 4—5 дней пожилым, ослабленным людям и детям.

Гимн талой воде

Даже спорт, даже фрукты и овощи все меньше соответствуют понятию «здоровый образ жизни». Мир загрязнен, и теперь уже неизвестно, что хуже: чахнуть без движения на диване или усиленно дышать загазованным воздухом.

Но если человечество все же выживет в наступающей экологической катастрофе, не исключено, что первым воздвигнутым памятником станет громадный гранитный холодильник.

...Кусочки льда в бокале кружатся и постукивают как маленькие айсберги. Вроде бы все просто: набрать воды, заморозить примерно на две трети, незамерзшую часть вылить, а оставшийся лед разморозить. Настолько просто, что похоже на бессмыслицу: превращать в лед, чтобы тут же растаивать. Почему же тогда внимание все большего числа исследователей привлекает к себе получающаяся в результате этой нехитрой процедуры жидкость. А может, это уже и не вода вовсе?

В трактовке инженера-гидротехника Алексея Дмитриевича Лабза, не один год изучающего воду, прошедшую обработку холодом, «вода при замерзании выделяет вначале кристаллы чистого льда, очень маленькие по размерам, но непрерывно нарастающие. При этом «рассол» с примесями в виде растворенных солей, органических веществ и ядохимикатов вытесняется из пористой массы кристаллов пресного льда и сосредоточивается в центральной и отчасти нижней зоне замораживаемого объема исходной воды. Этот «рассол» замерзает в последнюю очередь».

Достаю из морозильника два литровых пакета из-под молока, обдаю их горячей водой и вытряхиваю на решетку раковины два одинаковых (по форме пакетов) куска льда. Впрочем, одинаковые они только внешне, один наполнен водой и отправлен в морозильник 12 часов назад, другой — сутки.

Первый хрустально прозрачен, в его толще сотни застывших траекторий пузырьков воздуха, а в центре овальное пространство, в котором плещется незамерзшая влага. Вполне прозрачная на вид, но, оказывается, опасная для жизни, поскольку в ней в концентрированном виде находятся все те примеси, которыми так богата ныне водопроводная, а нередко даже и родниковая вода.

«Наиболее перспективным — по простоте технологии и экономичности — методом очистки воды от примесей является их вымораживание»,— уверен инженер Лабза. И с ним соглашаешься, едва взглянув на кусок льда, замерзший полностью. В его центре угрожающее молочно-желтое «бельмо» — замерзший «рассол» в полной своей красе, так сказать.

Если «рассол» еще не замерз, его нужно просто вылить, если замерз — под тонкой струйкой горячей воды вытопить центральную часть льда. Это, кстати, удобнее делать, не вынимая лед из сосуда, в котором он замораживался.

Что дает потребление очищенной методом вымораживания воды, в общем-то понятно. Во-первых, и самое главное, она просто чистая, а значит, безопасная для жизни. Во-вторых, в ней гораздо меньше солей, значит, она эффективнее, чем обычная вода, вымывает все те многочисленные яды и шлаки, которые в избытке накоплены в организме каждого современного человека.

Инженер Лабза советует избавлять воду и от ее тяжелой, дейтериевой составляющей, которая в небольших количествах присутствует в любой воде.

«Тяжелая вода замерзает при температуре плюс 3,8 градуса Цельсия и в естественных водоемах образует донный лед, так называемую шугу. При искусственном замораживании воды ее тяжелая составляющая замерзает вместе с первым льдом. Этот лед тонким слоем отлагается на стенках и дне сосудов и, кроме того, зачастую образует тонкие

ажурные пластинки, перекрещивающиеся во всех направлениях. Их очень легко удалить: перелить еще незамерзшую воду в промежуточную емкость — кастрюлю, примерзшие к стенкам и находящиеся в середине сосуда ледяные пластинки растаять любым способом и вылить, в освободившийся сосуд возвратить незамерзшую воду и снова отправить в морозильник».

Особенно важно очищать воду от дейтериевой составляющей для жителей районов с повышенной радиацией.

Очищение холодом — это понятно, с этим согласится любой не чуждый физике человек. Но есть в замороженной, а потом размороженной воде и нечто такое, что современная физика пока толком объяснить не может.

Это уже не просто вода, а вода ТАЛАЯ.

Вода, которую мы получаем из-под крана, представляет собой весьма разнородное образование молекул, значительная часть которых в силу своего несоответствия размеру мембраны наших клеток не участвует в солевом обмене. Идеальной для организма могла бы быть такая вода, в которой все молекулы по размерам меньше отверстия этой мембраны. Можно ли об этом мечтать? Да не только мечтать, такая вода есть в природе. И подобную ей мы можем готовить сами. Это талая вода, которая образуется в результате таяния снега или льда. И здесь открывается множество секретов. Например, почему большинство долгожителей в Советском Союзе проживает на Северном Кавказе и в Якутии?

Ничего общего в этих районах нет, за исключением того, что живущие там люди пьют ледниковую воду. Еще интереснейший секрет: почему птицы совершают перелеты по пять — десять тысяч километров, чего им не живется в благодатных южных странах? Что им нужно в северных холодных широтах? А все дело в том, что они прилетают ко времени вскрытия рек. И приняв талой воды, включают свой механизм размножения. Без этого просто не будет продолжения рода этих пернатых.

Талая вода обладает и еще одним важнейшим качеством — большой внутренней энергией. Почему? Потому что движения молекул не гасят друг друга, а все идут в резонанс, работают на одну и ту же волну. И когда вы принимаете эту талую воду, одновременно получаете и очень хорошую энергетическую подпитку. Чувства голода во время голодания у меня в значительной степени нет потому, что я пью в это время только талую воду. Каким образом ее в городских условиях можно получить? У нас дома стоит большой холодильник: две эмалированные кастрюли с водой держим в морозилке, третья — оттаивает.

Когда я перешел исключительно на талую воду (очевидно, процесс замещения воды в тканях продолжался несколько месяцев), то через шесть-семь месяцев заметил: мне хватает для сна пяти-шести часов. Сначала удивлялся, думал, что это случайность. Оказалось, нет. Я начал вставать после этого укороченного сна и весь день работать без всяких признаков усталости...

С. СЛЮСАРЕВ

ПО СУСЕКАМ ПОСКРЕБЕМ

Часто бывает так: субботний вечер, вся семья в сборе и ждет ужина, а хозяйка не приложит ума, что приготовить. В холодильнике или шаром покати или самый заурядный набор продуктов. А так хочется порадовать домочадцев чем-то вкусненьким! Наша новая рубрика «По сусекам поскребем» поможет вам разнообразить ежедневное меню за счет того, что буквально под рукой.

Макароны с подливой

Кусок мясного фарша величиной с котлету (когда готовите котлеты, припрячьте в дальний угол морозилки кусочек), макароны, лук, томат-паста, перец, соль, чеснок по вкусу.

Обжарить фарш. Отдельно в глубокой сковороде обжарить лук, затем добавить остатки вареных овощей, обжаренный мясной фарш, столовую ложку томат-пасты (можно и больше), соль, чеснок, перец, специи по вкусу и развести горячей водой до консистенции сметаны. Прокипятить и полить этой подливой отваренные макароны.

Свекольный морс

Свекла — 200 г, сахарный песок — 100 г, вода — 1 л, сок одного лимона.

Свеклу очистить и натереть на мелкой терке. Отжать сок. Отжатую от сока массу залить горячей водой, довести до кипения и проварить 10—20 минут. В конце варки добавить сахар, лимонный сок и отжатый свекольный сок. Вновь довести до кипения, но не кипятить. Отвар процедить, охладить. Подавать в бокалах со льдом.

В. О. Ключевский

ДВА ВОСПИТАНИЯ

Конечно, священник мог ослаблять такое направление домашнего воспитания. Вся семья ежегодно бывала у него на духу, здесь он мог проверять и исправлять результаты воспитания, указывать, как вносить живую душу в механическую выправку совести. Это был своего рода инспекторский смотр домашнего воспитания, ибо весь переход составлял как бы одну школу, распадавшуюся на размещенные по домам параллельные классы, общим надзирателем и руководителем которых был приходский священник. И помимо исповеди родителям внушалось «советоватися с ним часто о житии полезном», как учить и любить детей своих. Древнерусских воспитателей трудно упрекнуть в излишнем доверии к природе человека, ее силам и влечениям. Напротив, они направляли свои усилия к тому, чтобы выбить из питомца свою волю, заменив ее послушанием установленному порядку жизни. Очевидно, они рассчитывали свой план на слабейшие силы, брали за единицу измерения достижимых успехов худший из возможных субъектов. Это понятно: семейная школа не могла выбирать воспитательный материал, потому что все члены семьи имеют одинаковое право существования и однаковую воспитательную цену и за всех одинаково отвечает глава семьи. В этом существенная разница домашнего воспитания от публичной школы: последняя может выбирать и равнодушно бросать отсталых или негодных; это своего рода учебный лагерь, для которого один солдат в строю нужнее десятка пациентов в повозке «Красного Креста».

Таков план воспитания, как он развивался в древнерусских поучениях и как был сведен в общую программу в Домострое священника Сильвестра. А где же настоящая школа, публичное училище с книгами и другими орудиями грамотности, книжного учения? Домострой предполагает присутствие грамотных людей в составе древнерусской семьи, но не считает это необходимым и совсем умалчивает о такой школе. Грамотность не входила в состав общеобязательного воспитания как необходимое образовательное средство; она причислялась к техническим промыслам и рукоделиям, к «механическим хитростям», как выражались у нас позднее, и нужна была только на некоторых житейских поприщах, например для духовного и приказного чина. Так смотрит на книжное учение и современный Домострою Стоглав: он предположил устроить по всем городам книжные училища в домах избранных духовных лиц, которые учили бы детей духовенства и всех православных христиан «грамоте и книжному письму и церковному пению псалтырному и чтению налойному», чтобы эти ученики, пришедши в возраст, достойны были священнического чина. Здесь указаны и учебная программа, и специальное назначение этих училищ. Некогда древнейший русский летописец, говоря о любви кн. Ярослава I к книгам, написал превосходную страничку о душевной пользе книжного учения как источника мудрости. Позднее даже в азбуках проводилось строгое различие между книжною и истинною мудростью: «Не ищи, человече, мудрости, ищи кротости: аще обрящеши кротость, то и одолееши мудрость; не тот мудр, кто много грамоте умеет; тот мудр, кто много добра творит».

Эта-то некнижная мудрость древней Руси была поколеблена преобразовательным движением XVII и XVIII вв. и из сферы общественных отноше-

Окончание. Начало в № 9.

ний и интересов отодвинута была в тесные пределы домашней жизни или в состав личной нравственности. Старая домашняя школа со своими *строениями* стала архаическим украшением старомодной жизни. Возникли публичные школы с иноземными учителями, напечатаны грамматики, арифметики, геометрии; изданы законы об обязательном обучении духовенства и дворянства; грамотность, цифирь и геометрия объявлены были необходимыми элементами общего образования; заморские «механические хитрости» закрыли собою прежнюю приходскую и домашнюю науку душевного спасения. Русская мысль, ошеломленная крутым переворотом, весь XVIII в. силилась придти в себя и понять, что с нею случилось. Толчок, ею полученный, так далеко отбросил ее от насиженных предметов и представлений, что она долго не могла сообразить, где она очутилась. Чуть не в один век перешли от *Домостроя* попа Сильвестра к *Энциклопедии* Дидро и Даламбера. Такой переход можно было сделать только прыжками, а в области мысли прыжки совершаются всегда насчет логики и самообладания. Как всегда бывает в подобных случаях, русские преобразованные люди XVIII в., растерявшиеся от неожиданности и новизны своего положения, чтобы найтись в нем, принялись обсуждать не столько сделанный ими пробег, сколько собственное смутное ощущение, из него вынесенное.

Вместо того, чтобы точно определить направление и протяжение пройденного пути, они, измеряя его степенью своей усталости, просто, без всяких измерений решили, что ушли бесконечно далеко, и тогда старая позиция, с которой они сорвались так поспешно, представилась им в туманной невозвратной дали. Мнения раздвоились: одни радовались, что так далеко ушли вперед; другие жалели, что вследствие далекого ухода стало невозможно вернуться назад. Но те и другие больше думали о том, что они так далеко ушли, чем спрашивали себя о том, куда пришли, и ни те, ни другие не смогли отдать себе отчета в том, как совершился этот акробатический перелет. От одного склада понятий перешли к другому так порывисто и суетливо, что по пути растеряли и свои путевые впечатления и чувствовали себя в положении лунатика, который не понимает, как он попал туда, где очнулся.

Очнувшись, наши просвещенные лунатики прошлого века очутились в шумном водовороте самых важных идей и вопросов, какие когда-либо волновали образованное человечество. То было начало царствования Екатерины II. Ощущение дневного света было первым впечатлением очнувшихся, свободный вздох — их первым движением. Наиболее капитальные произведения европейского ума, которыми ознаменовался век свободного просвещения, почти уже все лежали на столе образованного читателя. Идеи и вопросы, которыми авторы этих произведений поразили читающий мир, не были внезапным откровением свыше, озарившим европейскую мысль. Они имели достаточную историческую подготовку, выработались из продолжительных усилий европейского ума и сердца, подсказаны были застарелыми, наболевшими язвами европейского общежития, запутавшегося в собственных противоречиях. Несмотря на блеск новизны, они очень последовательно и органически выросли из европейского прошлого, хотя не только пораженные ими читатели, но и сами авторы не всегда подозревали глубоко сокрытые исторические корни тезисов и проблем, одинаково круживших головы тем и другим. Но когда эти творения попали в пределы великой Восточно-Европейской равнины, на эту культурную tabula rasa, какою она представлялась западноевропейскому и даже иному туземному просвещенному взгляду, эта смелая литература показалась здесь настоящим откровением свыше, своего рода новою легендарною *Голубиною книгой*, упавшею с неба после проливного дождя и дававшею простые и ясные ответы на все мудреные мировые вопросы, какие целые века мучили и сушили ум и сердце человека. В этой литературе смело ставился и разрешался и вопрос о воспитании. Новые педагогические воззрения также имели тесную связь с ходом европейского образования, хотя иногда являлись нетерпеливым и запальчивым его отрицанием. В основе этих воззрений явственно сквозили высказанные еще в конце XVII в. идеи старика Локка. Европейской культуре редко доводилось выносить такие насмешки над собой, какою была его книга о воспитании. В своих университетах и в школах поменьше и пониже она целые века громоздила сложное и с виду величественное здание школьной учености с ее мудреными доктринами, диспутами, диссертациями, теориями, цитатами, комментариями, а великий английский мыслитель, творец одной из самых глубоких теорий познания, в легкой, совсем неученой книжке повалил это громоздкое здание, возвестив, что молодому английскому джентльмену все это излишне и непригодно, а нужны ему самые простые вещи: нетолстая и нетеплая одежда, простая пища, приученные к холоду ноги, жесткая постель, свежий воздух, здравый рассудок, знание людей и природы, привычка молиться Богу утром и вечером, правдивое сердце и тому подобные принадлежности благовоспитанного и добродетельного человека. Казалось, стоило только немножко подумать, чтобы тотчас придумать все эти умные и понятные вещи, до которых, однако, лишь теперь додумалась европейская мысль умом одного из своих величайших мыслителей. Эти идеи и советы развивались писателями XVII в., касавшимися вопроса о воспитании. Еще в царствование Елизаветы русский образованный учитель мог прочитать у Дюкло... замечательные мысли: «У нас много выучки, но мало воспитания: из нас образуют ученых, всевозможных художников, но еще не надумались образовать людей, т. е. воспитывать их друг для друга, полагать общее воспитание в основу всякого частного обучения». Задачи нового воспитания поставлены были прямо: здоровое и стройное развитие физических и духовных сил человека вместо беспорядочного многоучения, благовоспитанность вместо учености, нравственный такт и живое понимание действительности взамен устарелых грамматик

и риторик. Смелая педагогия! — подумаешь невольно: она шла уверенными шагами к тому, о чем только со вздохом мечтают современные родители и воспитатели в своих уединенных размышлениях. Кажется, такая смелость имела некоторое отношение ко взгляду на духовную природу человека, сложившемуся в прошлом веке и нашедшему себе блестящее философское выражение в знаменитом *Трактате об ощущениях* Кондильяка (1754 г.).

Продолжая и поправляя Локка, этот философ предпринял проследить зарождение и рост духовной жизни человека от простейших чувственных восприятий до самых сложных операций духа. Этот процесс схематически изображен в виде одухотворенной статуи с готовыми действовать органами чувств, но еще без содержания. Эта живая организованная пустота постепенно наполняется, соприкасаясь со внешним миром, который возбуждает ее дремлющие чувства. Из воспринимаемых внешних впечатлений образуются ощущения и идеи, а последовательным сцеплением тех и других сплетаются все духовные состояния и отправления, из простейшего акта выходит более сложный, низшая способность производит высшую, и из этой постепенно самоосложняющейся работы чувств складывается вся жизнь человеческого духа. Став около этой пробуждающейся от первобытной летаргии статуи, педагог без труда мог сообразить, какое употребление надлежало сделать из вскрытой философом физиологии духа. Педагогии оставалось овладеть функциями этого самооду-шевляющегося психологического прибора, подставить ему целесообразно подобранные внешние впечатления — и из статуи выходил готовый методологический человек, как на заводе отливается бронзовое изображение по данной художником модели. Может быть, педагогия XVIII в. потому и была так смела, что Локк и Кондильяк так наглядно раскрыли весь процесс психологической отливки человека, а Локк к тому же построил такую художественную педагогическую модель.

Нет ничего удивительного в том, что умная и образованная женщина, вступившая на русский престол в 1762 году, поспешила подумать о воспитании юношества: кому же, прежде всего, и подумать о таком важном предмете, как не женщине умной и образованной? Екатерина очень хорошо поняла сущность новых педагогических мнений, бродивших тогда на Западе и отражавшихся в ее любимых книгах. При специальном обучении должно быть общее воспитание, подготовляющее к гражданскому общежитию; это воспитание должно быть сосредоточено на разработке нравственного чувства; это дело должно взять в свои руки само государство. Такие мысли Екатерина высказала потом в своем *Наказе*. Школы, которые она нашла в России, могли только поддерживать ее помыслы и заботы об устройстве нового воспитания. Некогда Петр Великий, сидя на новоспущенном корабле со своими сотрудниками, размечтался вслух о том, как науки, покинув древнюю родину Грецию, обойдут мир и, наконец, совьют себе прочное гнездо в России. Но приюты, приготовленные им для приема наук, после его смерти, казалось, перестали ждать так радушно приглашенных им в гости всемирных странниц. В университете при Академии наук лекций не читали, но студентов секли. В Морской академии, устроенной для благородного шляхетства, училась такая беднота, которая, за неимением сапог, не могла ходить в классы. Новорожденный Московский университет едва начинал дышать и еще весь жил в своем будущем. С президентом Академии художеств И. И. Бецким, внимательно изучившим учебное дело за границей, Екатерина задумала целую систему «воспитательных училищ», которая должна была сетью покрыть всю Россию. Тому же Бецкому поручено было разработать и исполнить задуманный план. Он изложил общие начала нового воспитания в докладе под заглавием *Генеральное учреждение о воспитании обоего пола юношества*. Эту педагогическую теорию, созданную веком и мало еще где испытанную на деле, краткая надпись «Быть по сему» превратила в простой закон Российской империи от 12 марта 1764 г. Эти общие начала потом переложены были в статьи *Устава* сухопутного корпуса 1766 г. и подробно развиты в приложенных к нему в виде руководства *Рассуждениях о установлении корпуса*, и этот ряд ученo-педагогических трактатов вместе с уставом объявлен был «неподвижным законом» к точному и непременному исполнению. Казалось, никогда еще власть не подходила так близко к ученой мысли, и впервые ученая мысль становилась властью.

Воспитательный план, проведенный в этих и других педагогических трудах Бецкого, сам по себе довольно прост. Усилия и средства, потраченные со времени Петра I на обучение наукам и художествам, принесли мало добрых плодов. Причина не в недостатке способностей у народа, а в выборе непрямых путей к цели. Многие быстро и отлично успевали в науках, но еще быстрее погружались в прежнее невежество, потому что не могли или не умели ни продолжить, ни применить приобретенных знаний. Беда в том, что изучению наук не сопутствовало «добродетельное воспитание», без которого ждать прочных успехов в науках — суетная надежда, ибо опытом дознано, что «один только украшенный или просвещенный науками разум не делает еще доброго и прямого гражданина» и не предохраняет от пороков, которые делают научные успехи бесплодными и даже иногда вредными. Итак, «корень всему злу и добру — *воспитание*». Путь к цели — создать воспитанием, «так сказать, новую породу, или новых отцов и матерей», от которых бы пошли в бесконечный ряд дальнейших поколений непрерывною нитью предания правила истинной благовоспитанности. Имея в виду эту великую цель, следует завести для детей обоего пола не простые школы, а *воспитательные училища* и принимать в них детей не старше шестого года, когда в дитяти пробуждается сознание: позднее становится уже неисправим худой нрав, которым успело заразиться дитя. Припомним, что живую статую Кондильяка педагогия должна захватить раньше, чем

грешный внешний мир успеет начать над ней свою опасную воспитательную работу. В училище питомец безысходно остается до 20 лет, не имея ни малейшего общения с внешними людьми, даже с ближайшими родственниками видясь изредка только в училище, и то на глазах у начальства. Главное воспитательное средство — чтобы питомец «непрестанно взирал на подаваемые ему примеры и образцы добродетелей». Эти примеры и наставления воспитателей должны вселить в него страх Божий, укрепить в сердце похвальные склонности, привить навыки к трудолюбию, благопристойности в словах и поступках, учтивости, сострадательности к бедным и несчастным, приучить к домостроительству, к опрятности и чистоте. Таковы элементы доброго воспитания, добродетели прямого гражданина, полезного члена общества. Что касается просвещения разума науками и художествами, то выбор их надобно предоставить самому питомцу, его охоте: его душевные склонности здесь важнее всех других соображений: неволей здесь ничего не добьешься. Но благовоспитанный гражданин должен быть и здоровым, живым человеком с крепким сложением, бодрым духом и веселым нравом. Поэтому в школе должны быть чистый воздух, здоровая пища, невинные игры и забавы и не должно быть ничего, что нагоняет «скуку, задумчивость и прискорбие».

Все это было ново и непривычно для многих в прошлом веке, и вместе кажется все так легко и просто. Но прост только план дела, а не самое дело. Процесс оживления статуи легче воспроизвести психологическим анализом, чем повторить педагогическим опытом. Ставилась трудная педагогическая проблема: по мысли Бецкого, задача педагогии — в юности научить тому, что должно делать в зрелых летах. Но ведь для этого придется либо школьную юность продлить до зрелых лет, либо зрелые лета начать прежде минования юности. В первом случае питомец перерастет свою школу, а во втором — школа обгонит его рост. Следует воздать должное нашим педагогам прошлого века, подобным Бецкому: надобно было иметь много любви к людям, много веры в свое дело, чтобы взяться за разрешение такой задачи с надеждой на успех. Из всех педагогических опытов, исполненных Бецким, наиболее обдуманным является устав обновленного им сухопутного кадетского корпуса с приложенными к нему рассуждениями. Этот корпус должен был стать образцовым воспитательным учреждением, приспособленным к общественному и государственному положению русского дворянства. Посмотрим, как здесь разрешалась педагогическая задача, так смело поставленная.

Затруднение являлось при первом же шаге. Новое воспитание строилось на естественности и непринужденности, а начиналось актом не совсем естественным и довольно насильственным: 5—6-летний ребенок на целых 15 лет совершенно вырывался из семьи. Отдавая детей в корпус, родители обязывались подпиской до окончания корпуса не требовать их обратно «отнюдь ни под каким видом», даже во временный отпуск. Семья должна была знать свое дело — поставить в школу пустую человекообразную статую с здоровыми органами чувств и терпеливо ждать, когда школа воротит ей здорового человека с полным гуманным содержанием. Весь курс делился на пять трехлетних возрастов. В первом ребенка встречала взамен натуральной педагогическая мать в лице воспитательницы. При комплекте возраста в 120 человек у каждой воспитательницы было по 12 питомцев; весь возраст состоял из 10 педагогических семей, только без отцов. В двух дальнейших возрастах дети становились под руководство педагогических отцов без матерей. Состав семей становился сложнее, и потому число их уменьшилось: во втором возрасте их полагалось 8 по 15 детей в каждой, в третьем — 6 по 20 детей. В двух последних возрастах дети превращались в молодых людей, и семейный строй воспитания кончался, начиналась подготовка к обществу и к службе; в пятом возрасте кадет по уставу должен был «зрело рассуждать, какое бы для себя избрать состояние в обществе на пели ком театре света». При переходе в четвертый возраст кадеты расходились на два отделения: одни готовились к военному званию, другие к гражданскому. Военные кадеты соединялись не в семьи, а в роты, отцы-воспитатели сменялись командирами, ротными капитанами, поручиками-инструкторами и вместе воспитателями, прапорщиками-учителями наук. У гражданских кадетов были свои руководители. Общий инспектор для обоих возрастов и особые профессоры-воспитатели и преподаватели для того и другого возраста.

В образовании кадетов устав строго различал воспитание и обучение, разумея под первым нравственные и практические навыки, под вторым — теоретические познания. Воспитанию отдавалось решительное предпочтение перед обучением согласно с главною целью воспитательных училищ — «не науки токмо и художества умножить в народе, но и вкоренить в нежные сердца добронравие и любовь к трудам — словом, новым воспитанием новое бытие нам даровать и новый род подданных произвести». Генерал-директор корпуса делил с особым корпусным полицеймейстером специальную должность цензора, или наблюдателя нравов, назначение которой — внушать добродетель благородному юношеству», а учебную частью заведовал особый директор наук. Воспитатель соединял в себе двоякое значение — дядьки и преподавателя наук; но где эти значения разделялись, учительская должность ставилась ниже воспитательской. Способности устав ценит ниже нравов и прямо требует, чтобы «прилежание к наукам было умеренное»: Устав назначает для изучения довольно широкий круг наук, к которым прибавляет еще 9 художеств, в том числе изваяние и делание статуй. Но обучение, как и весь воспитательный порядок в корпусе, он резко отличает от обыкновенного школьного. Воспитание в корпусе, по требованию руководства, должно быть больше практическое, чем теоретическое: юношество учится больше слухом и зрением, чем затверживанием уроков. Кадету предстоит исполнять, что он

выучит, а не обучать других; потому изгоняются из корпуса «все метафизические материи, вызучивание наизусть — словом, все школьнические излишества». В росписи наук по уставу значатся логика и латинский язык для желающих; но руководство сомневается в необходимости этих предметов, как и метафизики для кадетов. Из корпуса должны выходить не ученые, а воины-граждане. Поэтому научный арсенал давал только вспомогательные средства для выработки деятельных привычек, необходимых для такого житейского назначения. Главные задачи воспитания — укрепить физические силы, привить надлежащие практические навыки и нравственные наклонности. Корпусное руководство прямо предписывает «больше тело приучать к трудам, нежели принуждать разум к размышлениям и соображениям». Оно учит, что прежде всего надобно в ребенке «соорудить по правилам натуры и физики» крепкое и выносливое сложение, потом вкоренить в душе его страх Божий, спокойствие, самообладание, «изящные мысли», вдохнуть ненависть ко всему противному чести и добродетели и затем практически приучить юношу «об людях рассуждать и распознавать их», научить его, «что есть человек в обществе, чего требует чин, место или то состояние, в каком он находиться будет, как жить с родителями, наставниками и властителями», знать и усердно исполнять свой долг на всяком поприще, проходя его с честью и с общим удовольствием». Поэтому устав в учебной программе второго возраста рядом с арифметикой и геометрией ставит особую науку — *учтивство и долг благопристойности*, а во главе программы четвертого возраста — *упражнение истинного христианина и честного человека*. Целям воспитания соответствовали и его приемы. Вся методика слагалась из чисто нравственных средств. Главное из них — добрый пример воспитателей. Но пример, нравственное влияние может действовать только при встрече с желанием подражать, с нравственною восприимчивостью. Чтобы вызвать ее, необходимы со стороны воспитателей любовь и ласка, со стороны питомцев — доверие и почтение. Воспитатели больше внушают, чем приказывают; склоняют и приучают, а не запугивают и не принуждают. Руководство порицает строгий и повелительный взгляд и голос, надутый вид воспитателя, а устав запрещает суровое обхождение с детьми и предписывает даже необходимую в военном быту строгость соединять с приятностью, «чтоб не произвести в юношах вредительных воображений страха». Выговоры следует делать детям «без свирепства и злобы»; угрюмые педанты, свирепые школьные учителя в воспитатели не годятся; педантство, замечает руководство, есть сущая пагуба воспитанию юношества. Бывшие прежде в практике корпуса побои безусловно воспрещаются, потому что ими, по замечанию руководства, добродетели произвести невозможно: она дщерь кротости, любви и почтения к родителям, наставникам и знаемым. Устав вообще не допускает телесных наказаний в корпусе «отнюдь ни в каком случае»; кадеты не должны были ни испытывать, ни даже видеть ни таких наказаний, ни других примеров строгости. В этом отношении русский педагог превосходил даже самого Локка, который в иных случаях разрешал побои. Самый вид неволи не был терпим в заведении; по уставу никому в корпусе не позволялось ни под каким видом иметь при себе крепостных слуг. Руководство предписывает составить для корпуса особый устав о наказаниях на основании той главы... где главным образом карательным орудием признается собственный стыд виновного. Никогда ни в каком женском воспитательном заведении педагогия не предписывала более осторожного, заботливого и деликатного обращения с сердцем и впечатлением воспитываемого существа, чем какое предписывалось в этом сухопутном шляхетском питомнике русских офицеров-граждан. И как венец столь заботливых и человеколюбивых педагогических усилий автору руководства грезится в отдаленной житейской перспективе образ подготовленного в корпусе воина-гражданина, искусного в политической экономии и законах своего отечества, «так, чтобы генерал, одержав победу, мог решить судное дело в сенате, распоряжать течение доходов, поправлять земледелие, исполнять должность генерал-полицеймейстера, чтобы из военной коллегии или другого правительственного учреждения паки мог ехать в поле предводительствовать армиею и при назначении на сии должности не было бы нужды разбирать время и особы». Очевидно, величавые фигуры Сципионов и Метеллов мелькали при этом в воображении русского педагога; может быть, мелькнули бы и фигуры Воротынских и Пожарских, если бы недавняя московская старина была знакома ему так же, как отдаленная римская.

Остановимся одну минуту на этом великолепном педагогическом построении. В основе его явственно выступают две великие теоремы века, выражавшиеся терминами *человечество и добродетель*. Человечество представлялось полем деятельности для благовоспитанного сердца, добродетель — ее стимулом и содержанием. Человечество, как его понимали в XVIII веке, конечно, не может быть практическим полем какой-либо деятельности: это наполовину историческая идея, наполовину философское умозрение; в нем больше воспоминаний и чаяний, чем практических, уловимых условий, вызывающих и направляющих какую-либо деятельность. Наши педагоги прошлого века, стараясь упростить и приблизить эту идею к конкретному пониманию, реализировали ее в понятие общества или отечества не исторической и географической России, а отвлеченного, алгебраического отечества. Точно как же и добродетель, философская добродетель XVIII века — это академическое понятие и много-много нравственный идеал. Это больше настроение, чем программа, не столько указка для воли, сколько способ измерения температуры сердца. Моралисты прошлого века, которых особенно любили наши педагоги, так и определяли добродетель как функцию сердца, а не воли, говоря, что это есть «чувство, умонаклонение к добру, любовь к человечеству». Она не задавала никаких исто-

ровки нужных и практически разрешимых задач, могла указывать направление деятельности, но не быть ее целью. Это своего рода вифлеемская звезда, которая вела волхвов, но вела не к себе самой, не была концом пути, который указывала. Отвлеченная идея человечества мутила живое историческое чутье родины, а от холодной мысли о схематической добродетели застывала живая нравственная потребность простого доброго дела. Гуманный космополит созерцал небесную механику и не замечал истории и географии, мог с размеренным вздохом скорбеть о противоречиях мироздания, даже грациозно плакать стереотипными слезами о страданиях человечества и не утереть ни одной конкретной, неопрятной слезы, встреченной на улице. В таком миросозерцании нравственное чувство разлагается в формулы, мораль заменяется кодексом правил, побуждения — принципами, как музыкальные мотивы разыгрываются в механические мускульные движения пальцев. Эти формулы, правила и принципы в прошлом веке и пытались посредством закрытого школьного воспитания разучить в благовоспитанные навыки; но так как эти навыки прививались без самих предметов, к которым они относились, то они превращались в беспредметные чувствования, в простую гимнастику сердца. Оторванная от семьи воспитательная школа ставила себе задачей научить питомцев любить и почитать родителей и знаемых, но научить любить их без них самих: для кадета Васильевского острова или для узницы Смольного монастыря родители и ближайшие знаемые, братья и сестры, на которых прежде всего пробует свои силы маленькое детское сердце, в продолжение многолетнего педагогического плена превращались в печальные тени, бродящие где-то в полузабытой глуши Щигровского или Мокшанского уезда. Навыки в обеих системах воспитания почти одни и те же: это — привычка к труду, смирению, кротости, повиновению, сострадательности, опрятности и чистоте и даже к невысокому взгляду на книжную мудрость, научное знание, которое и Локк считал самою маловажною вещью в воспитании. Могут подумать: как? стало быть, наши педагоги надеялись по правилам Монтеня, Локка и Руссо создать новую породу людей, непохожих ни на отцов, ни на матерей, и не догадывались, что в этой репетиции шестого дня миротворения они реставрировали уже знакомых нам автоматов древней Руси, т. е. только переодевали в новенькое модное платьице старую педагогическую куклу попа Сильвестра? Нет, не совсем так, и даже не следует так выражаться. Нравственные навыки, какие вырабатывались обоими воспитаниями, были довольно сходны; но они прививались не к одинаковым силам души человеческой. Древнерусская педагогия Домостроя выбивала автоматическую совесть, а педагогия XVIII века, говоря ее словами, сооружала по правилам натуры и физики автоматическое сердце с беспредметною деятельностью, с чувством вечно действующим и ничем не питаемым. В древнерусской домашней детской старались так направить человека, чтоб он и с завязанными глазами знал, куда идти, а питомец закрытой философской школы, если б он удался, был бы похож на человека, который, вышедши из дому с желанием пройтись, не знает, куда идти, и потому вертится вокруг самого себя, не двигаясь с места.

Такое движение без цели, хотя и с направлением,— не только историческая ненужность, но и психологическая невозможность, хотя в тот век вообще расположены были вводить механику даже туда, где, казалось бы, должны действовать иные законы движения. Дидро однажды писал Екатерине II о том, как легко победить два затруднения, мешающих устройству учебного дела в России,— недостаток учебников и отсутствие подготовленных преподавателей: стоит только заказать русским академикам и иностранным ученым необходимые учебники, потом перевести их на русский язык, и тогда по ним всякий грамотный русский будет в состоянии преподавать какую угодно науку. Значит, автомат-воспитанник посредством автомата-наставника! И Бецкий предвидел оба затруднения и также надеялся легко сладить с ними; но его надежда не оправдалась, новую породу людей сотворить не удалось, и печальным пророчеством звучит его замечание в Рассуждениях, что, если «по несчастию», не найдутся дядьки и учителя, искусные в науках и способные во всем служить примером для юношества, «тщетны будут все предписания и все старания о произведении благонравия и успехов». Теперь не время рассказывать, как случилось это несчастие с русскою педагогией прошлого века, как неудовлетворительно была исполнена ее воспитательная программа: пришлось бы рассказывать о затруднениях и недоразумениях, которые могут показаться не столько прискорбными, сколько забавными, а в серьезном деле воспитания ничто не должно казаться забавным. Но эта неудача имела свое историческое оправдание. Представим себе на минуту, что план Бецкого удался, что из его воспитательного училища вышли кадет или институтка, выплавленные вполне по правилам его педагогики, усвоившие себе добродетель как автоматический моцион нравственного чувства; со своим сердцем, готовым обливаться кровью при виде каждого цветка, сорванного и брошенного на дороге,— что стали бы делать, как почувствовали бы себя он и она в тогдашнем русском обществе, среди тогдашних условий русской жизни? Это было бы еще не самое худшее, если б из него вышел тоскующий говорун Чацкий, кончивший решимостью искать по свету уголка, который бы приютил его бездомное оскорбленное чувство. Гораздо хуже, если б из нее вышел живой оригинал Бедной Лизы Карамзина, в печальной судьбе которой только и было русского, исторического, что тот пруд, в котором, по воле автора, утонуло это красивое изваяние изысканной чувствительности.

План школы Бецкого не был соображен ни с ее наличными педагогическими средствами, ни с историческим складом окружавшей ее действительности, и эта двойная несообразность, расстраивая школу, спасала общежитие. Программа этой школы подкупает своею задушевностью, верой

и природу человека, любовью к детям и поучительна самими своими ошибками. Она рисовала план теплицы воспитания, педагогического зимнего сада среди северного русского леса: это было излишество не по климату, культурная роскошь. Так и смотрели на школы Бецкого опытные педагоги-современники, прямо сопоставляя их с затейливыми оранжереями в тогдашних помещичьих усадьбах. Идеи, на которых они были построены, не пропали бесследно, сослужили важную службу нашему образованию; но это было вне школы. Они воспитательнее подействовали на взрослых, чем на детей, заставив первых позаботиться и подумать о последних, о чем они не любили заботиться и думать. А ведь одна из великих заслуг педагогии в том, что она заставляет взрослых думать о детях. Педагогия — не нянька, а утренний будильник: слово дано ей не для того, чтобы, укачивая чужого ребенка, усыплять свою мысль, а для того, чтобы будить чужую. Опыт Бецкого убедил, что в деле воспитания школа не может оторваться от семьи, как опыт древней Руси показал, что школе трудно и небезопасно слиться с семьей. Семья и школа — не сожительницы и не соперницы; это — соседки и сотрудницы. Школа не может заменить семьи, как и семья не может обойтись без школы. У той и другой свое особое воспитательное дело. В воспитании различаются два дела: одно — развитие и выправка индивидуальных особенностей, личных свойств и наклонностей человека, другое — выработка общего типа, прививка тех общеобязательных правил, понятий и интересов, из которых слагается культура времени и которые делают разнохарактерные личности способными к дружному общежитию. Школа Бецкого брала на себя оба этих дела и на первом даже настаивала с особенною силой, как на своей прямой и посильной задаче. Но эта школа потому и не сделала своего дела, что бралась еще и за чужое. Школьный наставник в каждой из сорока устремленных на него пар детских глаз не может прочитать тех маленьких чувств и помыслов, от которых она вчера вечером, смотря в учебную книжку, туманилась или загоралась, не может уловить того уголка зрения, под которым она привыкает смотреть на людей и вещи; это могут подкараулить только отец и особенно мать. Под родным кровом дитя получает то, чего не может дать школа; школа должна ему дать то, чего оно не находит дома. Дома оно привыкает понимать и любить своих, в школе приучается жить с чужими и, применяя к ним привычку понимать и любить, выработанную на родных объектах, учится превращать чужих в своих ближних. Школа Бецкого поступила прямо наоборот: вырвав ребенка из родной среды, она на близких чужих приучила его любить покинутых родных. Это очень трудно, если только возможно. Но семья никогда не откажется от своего воспитательного дела, не захочет превратиться в простую кустарную мастерскую, вырабатывающую педагогическое и рекрутское сырье для школы и казармы.

Зато в педагогических уставах и рассуждениях Бецкого впервые у нас если не высказывается, то с такою настойчивостью проводится правило, за которое одно отпустится ему тысяча его педагогических грехов, логических промахов и психологических недосмотров; это — требование, чтобы воспитатели относились к детям «с кротостию, учтивством и любовью», всегда хранили при них веселый вид и в них поддерживали «бодрый дух и веселый нрав». Где этого нет, там теперь не может быть никакой педагогии, никакой школы, а есть только казарма для малолетних преступников, даже не исправительная, а просто карательная.

Таковы выводы, какие умею я извлечь из описанных воспитательных опытов; выводы более глубокие подскажут вам наша опытность и ваша любовь к детям. Но каковы бы ни были наши педагогические опыты и наблюдения, мы не откажемся от сейчас указанного правила Бецкого: материнское чувство поддержит его даже тогда, когда в нем поколеблется отцовская мысль. В *Домострое* священника Сильвестра есть очень сильное место, где наставник убеждает детей покоить родителей в старости, не забывать труда отцова и матернего, помнить, что они никогда и ничем не сумеют заплатить своего детского долга, потому что не могут родить своих родителей, никогда не испытают для них тех болей, какими они болели за своих детей. Современные отцы и матери едва ли потребуют уплаты долга с своих детей в таких выражениях; но, по крайней мере, за мать теперь можно сказать современным детям: она готова была умереть за вас, прежде чем вы рождались; вы обязаны жить для нее, пока она жива. Если дети сердцем усвоят себе смысл старого домостроевского совета, сами собой явятся веселый вид старших, бодрый дух и веселый нрав младших, а учитель и учительница помогут тем и другим, заронят в детский ум побольше здоровых мыслей и знаний, в сердце побольше бодрых чувств, в учебный ранец взамен истрепанных учебников побольше веселых благодарных воспоминаний. Нам нет нужды опасаться, что жизненный путь наших детей по выходе из школы будет скудно усыпан печалью. У нашей молодежи того и другого пола много сердца, а было бы сердце — печали найдутся.

Советы историка воспитателям и воспитуемым

Один из наиболее любимых историков России Василий Осипович Ключевский (1841—1911 гг.) имел богатейший преподавательский опыт. Давать уроки он вынужден был чуть ли не со второго класса гимназии, репетиторством жил в студенческие годы, а впоследствии читал лекции изо дня в день в Московском университете в течение 30 лет, в Московской духовной академии — 36 лет, а также в Александровском военном училище, на Высших женских курсах, в Училище живописи, ваяния и зодчества. Если условно вытянуть эти годы профессорско-преподавательской работы в единую линию и суммировать их, то получится 109 лет! (При этом не учитываем его частные уроки, публичные лекции и выступления в других аудиториях.) Не удивительно, что вопросы воспитания, образования, просвещения привлекали внимание ученого, и он охотно делился о том своими размышлениями.

Наиболее ранние мысли Ключевского о воспитании встречаем в его письмах 1861 года, когда он был еще первокурсником. Так, в ответном письме к дяде, который поделился с ним беспокойством о младшем сыне, Ключевский советовал поддерживать в ребенке постоянно веселое, бодрое, живое настроение духа и отстранять от него все, что может привести в уныние. «Вы знаете, что неокрепшая еще голова особенно легко гнется под влиянием неприятных, тяжелых обстоятельств; тут нужно поддержать, ободрить ее, и она будет свободно и легко развиваться». А по поводу лени своего маленького племянника Ключевский написал его отцу: «Леность надоедает мальчику так же, как и наука, если она не интересует. Поленится и перестанет! ... Может быть, найду какую-нибудь (особенно интересную книгу — Р. К.) и пришлю в подарок. Пусть читает да будет весел: это всего важнее».

Говоря о воспитании, просвещении, образовании, Ключевский опирался не только на свой опыт, но и на широчайший круг исторических данных и нередко привлекал их как своеобразный и наглядный источник образы литературных героев.

Публичная лекция «Два воспитания» была прочитана автором в пользу Московского комитета грамотности 1 февраля 1893 г. Огромная аудитория исторического музея была [illegible] полна Присутствовавшая там писательница Р. М. Хин-Гольдовская под свежим впечатлением записала в дневнике: «Слушала лекцию Ключевского «Два воспитания — семья и школа». Ключевский — замечательный лектор. Он обладает особенным даром рассказывать даже известные вещи так, что в воображении вдруг оживает целая эпоха, о которой в памяти, под грудой других воспоминаний, хранились какие-то обрывки... Сегодня он говорил о древнерусской семье. И как говорил! Прямо поэма... Особенно блестяща была вторая часть лекции: Екатерининская эпоха, Бецкий...»

В. О. Ключевский развивал в речи тему о важности унаследования путем исторического воспитания понятий добра, чувства сострадания, любви к ближнему, стремления к нравственному идеалу. Он рассматривал две существовавшие ранее системы воспитания: школы у домашнего очага в древней Руси, где ребенок воспитывался не столько уроками, сколько нравственной атмосферой, какою он дышал,— это не пятичасовое, а ежеминутное воздействие; и публичной школы новой Руси XVIII в., отрывавшей школу от семьи. Ключевский обращал внимание на разность задач и методов воспитания обеих систем, писал об отношении семьи и школы, говорил и о задачах педагогики. Обобщенный, не устаревший и сейчас вывод Ключевский подавал в отчеканенной форме: «Одна из великих заслуг педагогии в том, что она заставляет взрослых думать о детях»; «педагогия — не нянька; а утренний будильник: слово дано ей не для того, чтобы, укачивая чужого ребенка, усыплять свою мысль, а для того, чтобы будить чужую».

Высказанные в этом и в других трудах в афористической форме мысли историка западали в память слушателям, повторялись, распространялись, входя таким образом в общий обиход. Правда, порой при этом забывалось, кто первым их произнес. Примером могут служить заключительные слова статьи «Два воспитания»: «было бы сердце — печали найдутся». Надеюсь, что и сегодняшние читатели прочитали эту статью В. О. Ключевского с большим интересом и пользой для себя.

Р. КИРЕЕВА,
доктор исторических наук.

ЗАПРЕЩЕННЫЙ ПРИЕМ

Маргарита ХЕМЛИН
Анатолий БЕЛИКОВ

ДЕТЕКТИВ

Открытие клуба прошло великолепно. Даже Лиза заметила:

— Мне и в голову не пришло бы сочинить такую речь, какую произнес Фултон. Он стал украшением вечера. Это благодаря ему мы завоевали город... Думаю, имеет смысл устроить вам турне по Америке. Надо познакомиться с Фултоном поближе и прибрать его к рукам. Дураки любят, когда с ними говорят на их языке. Языком дураков он владеет в совершенстве.

— Ты полагаешь, те, кто пришли в клуб Диксвилла,— дураки?

— Не все, конечно. Но знаешь, Пал, говоря откровенно, попасться на удочку «Оплота»... На это много ума не надо.

— Нравственное и физическое здоровье нации — разве это такая уж дурацкая затея?

— Не притворяйся. Ты понимаешь, что я не об этом. Кстати, где наш мальчик?

Пал только теперь заметил, что Лэк исчез из зала. Молодежь в спортивных костюмах, которые бесплатно раздавали во всех вновь открываемых клубах Диксвилла, походила на муравьев, была совершенно одинакова. Красные женские и синие мужские куртки мелькали перед глазами Пала, юноши и девушки расчищали место для танцев, убирали стулья, перевешивали повыше гирлянды из живых цветов.

Лэка не было. Пал заметался по залу, расталкивая людей. Выбежав из здания, он остановился на пороге, оглядывая узкую улочку. Лиза вышла вслед за ним.

— Что ты его так опекаешь? Парень уже взрослый. Что удивительного в том, что он ушел? Пусть прогуляется... К тому же он хорошо усвоил свою роль — роль блудного сына. Так что все нормально.

Пал еще некоторое время потоптался на месте. Потом подумал, что Лэк просто на минуту куда-то вышел или спрятался в темный угол — он с детства не терпел сборищ.

— Ты права, Лиза. Он уже взрослый, смешно, что я его так опекаю. Пошли в зал.

Веселье было в разгаре. Свет погасили и зажгли свечи, только на гирляндах горели крошечные цветные лампочки... Лэк не появлялся. Пал не на шутку встревожился.

Неужели они что-то задумали сделать с Лэком здесь, в городе, где у Диксвилла так мало своих людей? Невероятно. Неужели он вообще ничего не боится? А почему, собственно, Диксвилл? Ведь о встрече и разговоре в «Лабиринте» Лиза просила ни в коем случае Диксвиллу как раз и не говорить. Может быть, он и вовсе не знает о ее планах. И того, кто был с ней в баре. Стока, кажется... Жаль, Пал не рассмотрел его хорошенько, хотя походка у него характерная... Наверное, узнал бы даже со спины.

Окончание. Начало в № 4—9.

Нужно успокоиться и проанализировать ситуацию. У Лизы какие-то дела со Стоком. О них не знает Диксвилл. Лэк нужен Диксвиллу и почему-то мешает Лизе. Или Стоку. Или им обоим. Чем он может мешать? Он ничего не знает, кроме одного телефона, к которому никто не подходит. Может быть, все дело в этом телефоне? Вероятнее всего... Но тогда почему Лиза и Сток не избавились от Лэка до того, как Диксвилл втянул его в игру?

Может, сказать Лизе, что он слышал, о чем они говорили в «Лабиринте» со Стоком? Но что изменится? Наверняка Лиза и так догадывается. Единственное, чего она не знает, что у Пала есть телефоны из коричневой папки «почтальона». И еще она не знает, что Пал понял — «почтальон» работает на нее. А если так, значит, у Лизы тоже какие-то дела с наркотиками... С ума можно сойти. Что же они там делят? И не многовато ли работенки у «почтальона» — слежка, убийство, да еще и учет...

— Что ты так задумался, Пал? Может, потанцуем?

— А мне можно? Я не разрушу образ «отца нации»?

— Можно. Только что-нибудь старомодное.

— К сожалению, я совершенно не умею танцевать. Ты не видела Лэка?

— Да никуда он не денется! Наверное, сидит сейчас себе в гостинице. Или забрел в какой-нибудь бар и нахлестался... С него станется.

— Да у него нет денег.

— Разве кто-нибудь устоит от соблазна угостить сына Пала Жэкси?

— Поедем в гостиницу. Мне что-то не по себе.

— Если ты так хочешь... Только не устраивай панику!

Дверь номера заперли изнутри. Пал не стал дожидаться, когда принесут дубликат ключа, и вышиб ее плечом.

Перепуганный Лэк сидел на кровати и, закрываясь ладонью от света, смотрел на входящих.

— Почему ты не отзывался?

— Я не слышал.

— Не ври... Почему ты не открыл, когда я кричал?

— Да говорю же тебе, я не слышал...

Вдруг Пал услышал, что позади его едва державшаяся на петлях дверь странно хлопнула, будто кто-то старался прикрыть ее беззвучно, но она сорвалась. Пал выскочил в прихожую, откинул дверь и выбежал в коридор — по нему удалялся человек в униформе отеля медленной ровной походкой. Пал взглянул в другую сторону — никого... И вдруг его осенило: он же где-то видел эту походку... Размеренную, будто нарочитую... Сток! Сток из «Лабиринта»!

Пал бросился вдогонку за человеком в униформе. Но тот будто сквозь землю провалился.

— Пал, ты так взволнован... Перепугал Лэка... Ложись-ка лучше спать. А я скажу, чтобы пришел кто-нибудь и починил дверь. Впрочем, наверное, с этим можно подождать и до утра,— Лиза подошла к окну, постояла там несколько секунд.

— Да, наверное, я просто устал. Прости меня, Лэк. Спи. Спи. Ничего страшного.

Лиза смерила Пала насмешливым взглядом и вышла.

Пал проснулся чуть свет. Сын еще спал. Около десяти нужно выйти из отеля и позвонить по номеру, о котором говорил Лэк. И, если удастся, еще по нескольким. Вдруг повезет и что-нибудь прояснится?

Времени было достаточно, Пал позвонил Биллу, чтобы договориться о встрече, а от него позвонить по номерам «почтальона».

— Алло, Билл, прости, что я так рано. Может, я приеду к тебе с сыном? Свозишь нас куда-нибудь за город, у вас здесь прекрасные места...

Билл минут десять рассказывал о том, в какое местечко он отвезет гостей — первозданная природа, на несколько сот миль ни одного человека... Такой красоты Пал еще не видел! Это уж точно.

Пал нетерпеливо перебил приятеля. Договорились встретиться в 10 часов.

Как только Пал положил трубку, в дверь постучали. И тогда Пал вспомнил, что так и провели они с Лэком ночь в незапертом номере.

— Простите, я должен исправить замок... Вы позволите?

— Валяйте,— крикнул Пал и решил вздремнуть еще часок.

Лиза с легкостью согласилась, чтобы Пал сегодняшний день провел без нее.

— Я с ума сойду от твоего Билла! Если что-то срочное, я вас найду.

— Не сомневаюсь,— ответил Пал.

Когда они с Лэком вышли из отеля, он спросил:

— Так что произошло вчера вечером, почему ты не открывал?

— Я не слышал. Я правда не слышал...

— А почему сбежал из клуба, ничего не сказав мне?

— Надоело...

— Не ври. Отвечай, что произошло.

Лэк явно не хотел говорить, но Пал настаивал:

— Слушай, давай условимся, если ты решил выбраться из дерьма самостоятельно, делай как знаешь и что можешь. Но

тогда не скули и помни: как бы ты ни поступил, все обернется против тебя же. Это не игра.

— Ты не думай, что я хочу тебя бросить, отец... Просто мне кажется, тебе все это нравится.

— Если бы мне все это нравилось, какого черта я бы возился с телефонами и прочим. Кстати, ты не обращал внимания, среди обслуги отеля не попадался такой высокий человек, со странной походкой?

— Нет.

По тому, как быстро ответил Лэк, Пал понял — сын лжет. И тогда он сблефовал:

— Ты говоришь неправду. Этот человек был вчера в нашем номере, когда я ломился.

Лэк испуганно посмотрел на отца.

— Откуда ты знаешь?

— Не твое дело. Я его видел.

Лэк остановился. Пал думал, как продолжать разговор.

— Ну, может, ты что-нибудь выдумаешь? Например, это был один из твоих приятелей по университету? Нет, он староват. Или папаша твоей девчонки? Так у тебя и девчонки не было. Или я ошибаюсь?

— Я тебе ничего не скажу.

— Скажешь. Ты же не полный идиот. Что хотел этот человек? Понимаешь, я спрашиваю не просто из любопытства. Не думай, что кого-то выдашь. Того, кто был с тобой вчера в номере, зовут Сток. Да?

Лэк буквально застыл.

— Можешь не отвечать. Я прав.

— Да. Его зовут Сток... Но больше я ничего не скажу.

— Тогда я скажу. Этот Сток столковался с нашей прекрасной Лизой насчет того, что неплохо было бы тебя... прихлопнуть. Неплохо, да?

— Что-о? — Лэк побледнел.— Что за чушь, откуда ты это взял?

— Я слышал их разговор. Они говорили, что ты мешаешь им в чем-то. Поэтому я и велел тебе не отходить от меня ни на шаг. Поэтому и потащил тебя в Америку. Как ты не понимаешь, я просто боюсь за твою жизнь! За твою! Не за себя, черт побери! — Пал сорвался на крик, на них стали обращать внимание.— Ладно! Пойдем вон на ту скамеечку, потолкуем. А то еще чего доброго привяжется доброжелатель со своими советами.

В глубине сквера стояли скамеечки, и Пал с Лэком направились туда. Лэк шел с опущенной головой, было видно, что он в полной растерянности. Пал был растерян не меньше. Такого поворота он никак не ожидал.

— Сток подошел ко мне в клубе и предложил поехать в отель. Он сказал, что у него есть кое-что интересное для меня. Он сказал, что Диксвилл — его враг и, так как Стоку известно о наших с Диксвиллом делах, он хочет помочь мне. И тебе.

— Так-так... Интересно, чем же это может мне помочь, избавить меня от тебя, что ли?

— Не перебивай, отец... Он передал мне листок с номерами телефонов. И сказал, что было бы хорошо, если бы этот список появился в какой-нибудь американской газете. Без комментариев. Просто список телефонов и несколько строчек текста: обещание рассказать о владельцах этих номеров.

— И эти номера...

— Да, это тот же список, который ты показывал.

— Ты уверен?

— По-моему, так. Во всяком случае, там был номер, о котором я тебе говорил.

— Где список?

Лек достал обрывок листка, Пал выхватил его у сына и впился глазами в ряды мелко написанных цифр.

— Да, номера те же. Абсолютно. И даже, мне кажется, я узнаю почерк... Тот же, что и в оригинале — в папке «почтальона». Но смысл? Какой смысл? И почему это поручается тебе? Здесь, в Америке. Совершенно непонятно. Ты согласился?

— Да. Я поверил ему.

— Ну и дела. Ладно. Похоже, наш друг Билл сэкономит пару долларов на международных переговорах. Не будем пока трогать телефон. Вы договорились еще встретиться?

— Да. Сегодня. В одиннадцать часов вечера.

— Снова в номере?

— Нет. Он сказал, что в номере ты можешь нас застукать, и потому посоветовал мне потеряться и к одиннадцати подойти в танцзал на Парковой улице. Он объяснил, как туда добраться.

— Ты мне все сказал, ничего не забыл?

— Все. Честно. Пойми, я не мог не поверить ему. Даже если у него и были планы расправиться со мной. Раньше он разделается с Диксвиллом. Я так думаю.

— Постой-постой... Кажется, я догадываюсь, в чем дело. Пойдем скорее к Биллу. Он уже заждался.

Фултоны встречали гостей на пороге своего дома. Из соседних окон выглядывали любопытные лица. Фултон-старший приветствовал Пала и Лэка радостными возгласами, в которых с трудом различались слова: «Давай-давай, скорей-скорей».

У крыльца стояло несколько корзин, по-видимому, с провизией, а одежда Билла не оставляла сомнений в том, что предстоял

пикник. Настоящий пикник в диком месте. Жена Билла что-то еще упаковывала в походный холодильник, Билл, уже совершенно иным тоном, чем говорил с ней вчера, распоряжался:

— Не копайся, Милли, не копайся. У нас совершенно нет времени. У нас столько дел...

«Мне бы твои заботы»,— вздохнул про себя Пал.

Как бы там ни было, он был рад нескольким часам передышки, пускай и в обществе неумолкающего ни на секунду Фултона-старшего.

Уголок, куда Фултон привез Пала и Лэка, оказался действительно чудесным. Казалось, здесь еще не ступала нога человека. И только маленький домик красного кирпича говорил, что это не так.

— Вот сюда я сбегаю от своей ведьмы. Тут можно сидеть год и не увидеть ни одного лица. И уж тем более не услышать ни одного упрека и наставления... Жаль, мне не удается выбираться чаще, чем раз в пару месяцев. Тебе здесь нравится, Пал?

— Еще бы! Отличное местечко! Говоришь, ни одна живая душа не знает этот домик?

— Точно. Ни одна. Кроме меня да того старикана, который продал мне эту хибарку. Ха-ха. Ну, еще, конечно, нотариуса, который скреплял купчую.

— Отличное местечко. Лэк, а как ты думаешь?

— Да...— протянул Лэк, и Пал, глядя на него, пожалел о том, что сказал о Лизе и Стоке.

— Вы погуляйте, а я займусь хозяйством.

Лес простирался на много километров, кроме чуть заметной колеи среди высокой травы, не было видно никаких примет цивилизации.

Пал подумал: «Вот бы и остаться жить здесь, подальше от Диксвиллов и Стоков. А Лиза?» — последнее добавление странно покоробило Пала. Ему было неприятна мысль о том, что Лиза нравилась ему даже несмотря на то, что она плела странные сети вокруг его сына. Пал как бы делил Лизу надвое: одна половина была ненавистна ему, другая — болезненно близка. И чем больше он ненавидел одну Лизу, тем больше ощущал тягу к другой. И бороться с этим было все труднее.

Лэк сидел в траве, обхватив ноги руками и уткнувшись головой в колени. Пал присел рядом.

— Не грусти.

— Хороший совет человеку, который несколько часов назад разговаривал один на один со своим возможным убийцей.

— Они тебя не тронут, пока ты не выполнишь все их поручения.

— А когда выполню?

— Тогда все может быть.

— Отец, ты так спокойно говоришь...

— Я столько думал об этом в последние дни, что говорить вслух оказалось гораздо легче, чем я предполагал. Газету, куда ты должен отнести список, Сток назвал?

— Да. Это местная газетенка. Но с устойчивой репутацией. Добропорядочные сплетни и объявления о помолвках.

— А если они не возьмут?

— Сток сказал, что обо всем договорено.

— Кто договаривался?

— Не знаю. Какое это имеет значение?

● ● ●

Пал прилег на кровать в домике Фултона, на какое-то время даже забылся. Тишина стояла необыкновенная. Фултон с Лэком возились во дворе, Фултон расписывал прелести загородной природы, Лэк, оживившись, поддакивал ему... Сквозь дрему до Пала донеслось:

—Тут за несколько дней до вашего приезда я случайно встретился с одним человеком. Он тоже был боксером. Он знает твоего отца. Вот как зовут — забыл. Да это и неважно. Я с ним подружился... Свозил его сюда. Ему тоже ужасно понравилось. Только он не умеет отдыхать. Привез с собой какие-то штуковины и все что-то делал с ними.

— Какие еще штуковины?

— Не знаю. Я в саду копался. Он в доме сидел. Какие-то провода. Черт его знает. Потом мы с ним здорово выпили, я вырубился. А утром отвез его на вокзал, как он просил. Отличный парень.

Пала словно подбросило на кровати. Какой же он идиот! Как он мог подумать, что Лиза с компанией может не знать о существовании домика. Конечно, они все предусмотрели... Наверное, здесь все начинено аппаратурой. Он оглядел стены — ничего подозрительного. Впрочем, на службе у Диксвилла не станут держать неумех. Дело сделано отлично, комар носа не подточит.

Пал вышел во двор:

— Фултон, что ты там рассказываешь насчет моего дружка? Кто к тебе приезжал?

— Да не ко мне. Мы случайно познакомились. Высокий такой. Просто громила. Забыл фамилию.

— Ладно, не важно.— Пал не стал допытываться, ясно, что настоящего имени человек Диксвилла или Лизы и не назвал бы.— Ты вот что, Фултон... Отвези-ка нас обратно в город. Я кое-что вспомнил.

Лэк недоуменно посмотрел на отца.

— Мы же собирались здесь побыть день. Дай хоть передохнуть!

— Сейчас же собирайся. Без разговоров.

Пал вернулся в дом и начал судорожно швырять распакованные вещи в сумку. А может, ничего страшного, и тот парень, что наведался к Фултону, действительно случайный человек? И случайно знает его, Пала? И случайно что-то здесь вынюхивал... Нет уж, лучше убраться отсюда.

Фултон вел машину молча. Но Пал и не старался его разговорить. Было четыре часа дня, и дел оставалось много. Вернее, дел прибавилось. Нужно еще выяснить, какие планы у Стока. И это чертовы телефоны... Сегодня уж точно нужно позвонить.

Машина приближалась к какому-то поселку. «Почта» — прочел Пал вывеску. Внезапно его осенило: выйти из машины и попытаться позвонить в свой город. Пусть время не то, о котором говорил Лэк. Но что-то необходимо предпринимать, и может статься, случая другого просто не представится.

Фултон неохотно затормозил, ворча:

— Нашел место, здесь и открыток-то приличных нет,— видимо он решил, что Пал хочет послать привет из Америки с экзотической открыточкой, какие продаются на каждом шагу.

— Посидите в машине. Я быстро.— «Только бы здесь был телефон».

Молоденькая девушка, сидевшая за перегородкой, скучала. Увидев буквально влетевшего в комнату Пала, она встрепенулась и тут же расплылась в улыбке:

— Ах, это вы... Я видела открытие клуба. По телевизору. Дадите мне автограф?

— О чем разговор, такой красавице. Только сначала соедините меня с этим номером.

— Странный номер. Это в Америке?

— Нет.

— Ах, это так трогательно. Вы остановились в нашей глуши, чтобы позвонить кому-то за тысячи километров. Сейчас, одну минуту, я постараюсь. Правда, у нас не то что в городе — аппаратура старая... — Она прошла в соседнее помещение и стала снимать большой пластиковый колпак с телефонного аппарата.— Уже так давно никто не пользовался телефоном. Я тут как в пустыне.

— Разве связь не автоматическая?

— К сожалению, нет. Все такое старое.

«Все старое, и я старый дурак. Ничего не выйдет»,— ругал себя мысленно Пал.

Прошло несколько минут, и девушка позвала:

— Идите сюда, готово, вот, наберите эти цифры, потом номер абонента. Не буду вам мешать.

Пал прикрыл дверь и набрал цифры. Никогда еще он не делал этого с таким волнением.

Трубку не брали долго. Наконец, на другом конце провода ответили:

— Слушаю.

Пал молчал.

— Говорите.

Пал вслушивался в голос и не мог выдавить из себя ни звука.

— Говорите,— голос на другом конце линии стал громче и раздраженнее.

Когда Пал набирал номер, да что там, когда он только собирался звонить, он не знал, что скажет тому, кто поднимет трубку. Он даже не знал, зачем, собственно, набирал цифры, ничего не проясняющие в запутанном деле. Но в эту секунду, замерев с трубкой в руке, он понял почти все. Или окончательно запутался. Если сейчас, в ближайшие часы ничего не произойдет, если в ближайшие часы Пал не сумеет раскрутить этот клубок... Он просто сойдет с ума. Больше выносить пытку не было сил.

— Вы поговорили? Так быстро? Или что-то сорвалось?

Девушка стояла на пороге, кокетливо глядя на Пала.

— Что? Сорвалось? Нет. Все отлично.

Он двинулся к выходу и, проходя мимо столика, за которым сидела девушка, увидел раскрытую косметичку, в ней губную помаду. Безотчетно он взял ее, раскрыл — она была ярко-красная, смазанная почти наполовину.

— Что вы делаете, зачем? — спросила девушка.

— Я хочу оставить автограф.— Пал подошел к большому зеркалу в углу и размашисто расписался.

Получилось очень похоже на кровь. Девушка ошарашенно стояла и смотрела на буквы.

Только в машине, отъехав далеко от поселка с заброшенной почтой, Пал вспомнил, что не заплатил за разговор.

Они приближались к городу. Видимо, у Пала было такое лицо, когда он вышел с почты, что ни Фултон, ни Лэк не стали его расспрашивать.

Когда замелькали первые дома, Лэк все же решился:

— Что ты там делал, отец?

— Звонил.— Пал поднял глаза на сына и посмотрел ему в лицо.

— Т-т-уда? — проговорил Лэк заикаясь. Они поняли друг друга.— Д-дозвонился?

— Да.— Пал отвернулся к окну. И добавил: — Вот уж не думал, что покойники

умеют говорить по телефону.

Машина резко затормозила, Пала и Лэка отбросило на спинку.

— Ты что, с ума сошел? — прокричал Пал.

— Причем тут я, видишь, меня чуть не стукнули...

Фултон, пыхтя и ругаясь, стал выходить из автомобиля, чтоб отчитать водителя, но осекся. Из встречной машины, чуть не столкнувшейся с машиной Фултона, выпорхнула, лучезарно улыбаясь, Лиза в черном платье, которое с натяжкой можно назвать траурным, будь оно поскромнее. Не глядя на Фултона, она направилась к Палу и Лэку, продолжавшим сидеть на месте.

— Привет, ребята. Как отдохнули? Мне надоело вас ждать, и я поехала навстречу.

— Откуда ты знала, что мы вернемся этой дорогой? — спросил Пал.

— А почему ты не спрашиваешь, откуда я вообще знаю, куда вы отправились?

Пал в сотый раз подумал о том, что глупость — враг не только самого человека, которому она принадлежит, но и всех окружающих. Размечтался, поверил Фултону. Домик, о котором никто не знает. Все — ложь, все — подстроено.

— Ну, выходите же, выходите, у меня для вас кое-что есть.

Пал открыл дверцу и тут понял, что Лиза пьяна. Не то чтобы очень, но ровно настолько, чтобы казаться нормальной женщиной, а не заводной куклой.

— У нас горе, ребята. Умер Диксвилл.

Пал замер. Лэк, так и не выйдя из машины, застыл на полпути. Только Фултон раскрыл рот, как для крика, но спросил очень тихо:

— Диксвилл? Но ведь только вчера он прислал телеграмму в наш клуб... Еще вчера...

— Вчера прислал, а сегодня умер. У него было больное сердце. Ты расстроен, Пал?

Пал не находил, что ответить. Он повернулся к Фултону и приказал:

— Поезжай с Лэком в отель, я сяду за руль Лизиной машины.

Фултон с готовностью выполнил приказание. Его автомобиль рванулся и скрылся за поворотом.

Пал давно не водил машину, но сейчас он находился как бы под наркозом и ничего не боялся. Да и чего еще ему можно было бояться?

— Я сказала правду, Диксвилл умер. Ты рад?

— Чему мне радоваться? Ты-то еще жива... И Сток твой тоже чувствует себя неплохо. И дурака Фултона вы купили.

Пал сорвался, и теперь ничто не могло удержать его. Лиза удивленно посмотрела:

— Сток. Откуда ты знаешь Стока?

— Знаю. И знаю вашу затею с опубликованием списка телефонов в газете. И еще я знаю...

— Что ты знаешь?

— И еще я знаю, кто может взять трубку, если набрать один номер...

— Кто же? — Лиза трезвела на глазах.

— Бир Круз,— выдохнул Пал и тут же пожалел, что не сдержался.

● ● ●

Лиза так сильно уцепилась за руль, что машину занесло, и если бы на автостраде был еще кто-нибудь, аварии не миновать.

Машина сползла на обочину. Внезапно начавшийся дождь барабанил по металлу и стеклам. Пал опустил голову на руль. Лиза уткнулась лицом в сжатые кулаки. Они молчали.

— Откуда ты знаешь телефон?

Пал рассказал о коричневой папке, забытой «почтальоном» в душевой, рассказал о своей встрече с Джилдоном. Лиза молча слушала.

— А кто убил Диксвилла? Зачем это еще нужно?

Лиза засмеялась странным смехом, словно прокаркала ворона.

— Его никто не убивал. Он действительно умер сам. Сердце. Это единственное, чего он не смог предвидеть. У нас были такие планы. Сток объявился недавно. И я вынуждена была сделать вид, что согласна с его намерениями убрать Диксвилла из игры и начать новое дело. Сток пытался убедить меня, что наркотики — дело малоприбыльное и слишком рискованное. Он мечтал заняться анаболиками и психостимуляторами. Для этого можно было использовать уже созданное Диксвиллом — клубы, тысячи клубов. Сток даже оборудовал маленькую фабрику по производству анаболических стероидов, здесь, неподалеку. И письмо с приглашением из этого городишки было написано им. И клуб здесь устроил, собственно, он, на свои деньги. Ему нужно было выманить Диксвилла сюда, ему нужно было его имя здесь, в Америке. Это не наша дыра в несколько миллионов! Отсюда он мог завоевать весь мир. И дело-то было почти беспроигрышное — последствия от действия анаболиков сказываются через годы. А парни, накачивающиеся в спортивных клубах, хотят поскорее стать похожими на суперменов. Им не хочется тренироваться, им хочется пить таблетки. Пожалуйста! У Стока они смогли бы получить все!

— Зачем вам нужно было публиковать

телефоны?

— Нам нужно было вывести из игры Круза. Он был главным человеком после Диксвилла. Мы не могли это сделать прямо. А если телефоны появились бы здесь, в Америке, мы сумели бы найти способ заинтересовать здешнюю полицию по борьбе с наркотиками. Уж они бы раскрутили дело.

— Зачем ты мне все это говоришь? Бир Круз жив, Сток жив. Делайте свое дело. Что вам теперь мешает?

— Я же говорила, Диксвилл предусмотрел все. Он не предусмотрел того, что может умереть внезапно собственной смертью. Он думал, что внезапно его могут лишь убить. И потому на случай своей внезапной смерти он составил письмо. В полицию. Он ведь понимал, что если и грозит ему смерть, так либо от Бира Круза, либо от меня. И если бы это произошло, если бы его убили, письмо тут же должно было быть отправлено. Мы знали о письме, мы искали его... Но не нашли. Так что письмо уже несколько часов как в полиции... Когда ты звонил Биру?

— Минут сорок назад.

— Значит, за ним еще не пришли. Хотя сейчас, наверное, уж...

— Да, хорошую шутку сыграл с вами Диксвилл.

— Отличная шутка. Но не только с нами. Дело в том, что насколько я понимаю, Диксвилл писал это свое дурацкое письмо... Он писал это письмо уже после того, как ты включился в игру. Так что о тебе там тоже кое-что сказано. Ты не отмоешься. Ты ничего не докажешь.

Лиза замолчала, глядя в глаза Пала.

— Значит, все напрасно. Я не отмоюсь... Никогда... Ну и сволочи же вы все.

И тут Пала будто молнией пронзило — Лэк! Где сын? Что с ним сейчас? Как он мог отпустить его от себя?

Пал попытался завести машину, но мотор сломался. Лиза истерично смеялась, цепляясь мокрыми от слез руками за пальцы Пала. Он распахнул дверцу, выскочил из машины, на дороге не было ни одного человека, ни одной машины... Он побежал вперед, размахивая руками и что-то крича.

А в отеле был переполох. Бегали портье и горничные, полицейская машина остановилась у входа.

Какой-то юноша выбросился из окна. Приехал на машине, за рулем которой сидел толстяк, спокойно поднялся к себе в номер и через несколько минут выбросился из окна. Странная смерть...

(Начало на стр. 38.)

«Бейкер энд Маккензи» Теодор Бун, «до тех пор, пока вкладчики не будут знать, в каких пределах они смогут увольнять рабочих, они не будут торопиться вкладывать деньги».

В Польше приватизация была ключевым элементом вступившей в действие в прошлом году шоковой терапии, когда правительство премьер-министра Тадеуша Мазовецкого отменило контроль над ценами, государственные субсидии и приступило к реформе банковской и денежной систем. В конце прошлого года правительство начало продавать акции пяти наиболее преуспевающих компаний — «Эксбуд», крупной строительной фирмы, и четырех меньших по размерам, но прибыльных предприятий, включая кабельный и стекольный заводы. От 10 до 20 процентов акций резервируется для рабочих и служащих этих предприятий. Но общественность выступила с критикой этих реформ, указывая, что они явились причиной потери более одного миллиона рабочих мест. Президент Лех Валенса намерен продолжать выполнение плана шоковой терапии, но дал противоречащие друг другу обещания: ускорить движение по этому пути и сократить масштабы увольнений. Тем временем в Чехословакии правительство Гавела начало продавать с аукциона тысячи мелких предприятий и магазинов. Чтобы принять участие в аукционе, нужно заплатить взнос всего лишь в 1,75 доллара.

Поскольку предполагается, что приватизация — это болезненный, рискованный процесс, межгосударственные финансовые учреждения Запада — Всемирный банк, Международный валютный фонд и новый Европейский банк реконструкции и развития — должны оказать ей поддержку. Пол Сэкс из «Малтинэшнл стрэтеджис» говорит: «Мы на Западе должны будем подкупать и умасливать эти правительства, чтобы они продвигались по пути приватизации. Все сводится в основном к деньгам».

Если экономическая реформа закончится неудачей, люди могут потребовать возвращения к национализации. «Когда приватизация затрагивает чьи-то интересы и налицо традиция популизма, тогда ищут убежища в национализации»,— говорит Кеннет Максвелл, старший научный сотрудник Совета международных отношений в Нью-Йорке. Правительства, которые начали реформы для перехода к свободному рынку, но которым нечем похвастаться, могут быть выброшены из своих кресел — вариант вполне возможный как в Будапеште, так и в Буэнос-Айресе.

(По материалам зарубежной печати.)

Беседы с астрологом Цаган-Кувюн Параисом

Человек воскресенья

В прошлый раз мы рассказали нашим читателям, что каждый день недели имеет свою курирующую планету. Так получилось, что основное внимание мы уделили людям, родившимся во вторник. Но пообещали рассказать и о других днях недели. А начинаем с воскресенья потому, что именно в воскресенье начинается неделя.

— Итак, Параис, вам слово. Какая планета курирует воскресенье?

— Воскресенье — это день Солнца, Человека (Тибетский Зодиак), знак Огня плюс Воздух.

— Что это значит для человека, родившегося в воскресенье?

— И на востоке, и на западе — воскресенье считается днем счастливым. Люди, рожденные под управлением Солнца, удачливы, богаты, любвеобильны.

— Это все относится и к мужчинам, и к женщинам?

— Да. Но, как и во всех других случаях, люди, родившиеся в этот день, обладают и положительными, и отрицательными качествами. Главное, что преобладает.

— Давайте начнем с положительного типа.

— Взгляд человека знака Солнца либо суровый, либо нежный, пристальный, серьезный и вместе с тем обаятельный. Может он быть и строго повелительным, но никогда не бывает оскорбительным. Волосы тонкие, светлые, рыжеватые, длинные, часто с золотистым отливом. Такой человек может спокойно смотреть на диск Солнца без ущерба для зрения. Голос громкий, чистый с приятным бархатистым оттенком. Лицо бледное, с желтоватыми или красными пятнами, с закругленным выдающимся подбородком. Лоб выпуклый, высокий, часто с преждевременной лысиной. Нос большой, орлиный, тонко очерченный. Рот с твердыми, порой ярко окрашенными губами и ровными красивыми зубами. Верхняя губа немного выступает над нижней. Пальцы лопатообразной формы. Рукопожатие крепкое. Плечи широкие. Походка спокойная, благородная, грациозная, можно даже сказать величественная.

— Это вы все про внешность. А характер?

— В характере доминирует благородство и великодушие. Не расточительны. Религиозны. Готовы покровительствовать бескорыстно ближнему. Любят детей, животных. В настоящей любви и браке редко удачливы. Отношения с людьми любого уровня — простые. Эти люди в высшей степени добрые. Им свойственна созерцательность, тонкая интуиция, абстрактное мышление.

В то же время люди воскресенья склонны таить мысли. Они любят музыку, прекрасно владеют собой, общительны в меру, храбры и уравновешенны. Обидчиков помнят долго. Но мстят редко.

Эти люди честолюбцы, и для этого у них есть основания: они обычно очень умны.

Они любят блеск, славу. Их в свою очередь любит Земля, дарит им долгую жизнь и высокие должности.

— Это положительный тип человека воскресенья, а отрицательный?

— У него сердитый, такой, знаете ли, покровительственный взгляд. Глаза впалые, с искрящимся блеском. Причем глаза могут быть разного цвета — серый и карий, зеленый и голубой и так далее. Может быть и косоглазие, либо слепота одного глаза, часто правого. Голос резкий, «командирский». Лицо оливкового цвета, подбородок твердый и большой. Верхняя часть лба — морщинистая. Нос большой с длинными и словно вырезанными ноздрями. Губы тонкие, плоские, фигура атлетическая.

— А характер?

— Заносчивый. Сами религиозны, но всегда готовы хулить другую религию. Себялюбцы. Эгоисты. Могут сокрушить любого, стоящего на их пути. Милосердие обычно проявляют из дипломатических соображений. Обычно у них обилие женщин, которые отвечают им взаимностью. И от этого у людей такого типа много всяческих неприятных проблем, в том числе и со здоровьем. Отдают предпочтение холостяцкой жизни.

Внешне они смотрятся благородно, а на самом деле злобные мстительные тираны. Они гневливы, а в гневе страшны, жестоко мстят обидчикам. Причем долго, исподтишка подготавливают форму мщения. Властолюбивые гордецы, они раздражительны, готовы на любые, в том числе и жестокие действия (справедливые и несправедливые). Часто считают себя непризнанными гениями, презрительно относятся к людям, стоящим ниже их в обществе. Снобы, формалисты, любят торжественные церемонии, роскошь. Честолюбие у них всегда замешано на деспотизме. Считается, что у них честолюбие ненасытное, вплоть до безумия. Не случайно некоторые из них заканчивают жизнь в психиатрических клиниках.

— А чем болеют люди воскресенья?

— Болезнями позвоночника, полости рта, сосудов, сердца, неясной аллергией, лихорадкой. У них обычно плохое зрение, случаются инсульты с правосторонним параличом.

— Назовите талисманы и символы, удачные для этих людей.

— Пчела, Орел, Лев, Пальма, Кофейное дерево, Инжир.

Ароматические травы, желтый и золотистые цвета. Их талисманы: гиацинт, золото, карбункул. Магическое число — единица и пятерка.

Ирина КРАСНОПОЛЬСКАЯ

АНОНС

«Секс и йога»

Для многих сексуальная жизнь — это половые сношения. Но смысл сексуальной жизни гораздо шире. Годы развития от полового созревания к возмужалости, половая система и ее нарушения, менструации, беременность, деторождение, климакс, эмоциональные волнения — все это называется сексуальной жизнью. Мало кто не нуждается здесь в помощи, хотя бы эта помощь состояла только в улучшении здоровья.

Хотя интерес к сексу не считается больше неприличным, сейчас мы склоняемся к другой крайности. То, что раньше скрывали, теперь выпирает из каждого журнала, фильма, газеты.

Основная причина этого чрезвычайного внимания к теме — то, что у многих людей сексуальная жизнь полна расстройств или совсем отсутствует. Доктора, психологи, социологи — все знают о несчастьях, вызванных плохим взаимным приспособлением, подавлением чувств, расстройством, потерей потенции, холодностью, бесплодием или просто одиночеством. Эти несчастья касаются не только тех, кто их переживает; почти всегда они относятся и к другим, в самых разных формах — от плохого настроения до сексуальных преступлений.

В следующем году журнал «Социальная защита» начнет печатать книгу «Секс и йога» английских авторов М. Волина и Н. Филэн (на русском языке она еще не публиковалась). Тема этой книги — секс в его связи с йогой — раскрывается в трех разделах: тропа безбрачия (или аскетизма), тантрическая тропа и семейная тропа. В книге даны мужская и женская половая анатомия, упражнения, увеличивающие половую активность, и упражнения, которые помогут сдержать сексуальную энергию или превратить ее в энергию творческую. Будет напечатана техника упражнений, которые готовят тело женщины к родам, облегчают их и помогают восстановить фигуру после рождения ребенка.

Словом, вы узнаете много полезного, жизненно важного, если станете подписчиком журнала в следующем году.

В. САФОНОВ

НЕСУСВЕТНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

О так называемой реинкарнации

В индийских философско-религиозных системах существует представление, что душа каждого человека после смерти вновь возрождается в другом облике. Это якобы возрождение души, реинкарнация, интересует многих увлекающихся вопросами паранормального. В качестве доказательств приводятся рассказы счастливцев, которые «точно», знали, где они проживали в предшествующей жизни, а то и жизнях. Некоторые даже сохранили память о языке, на котором их души изъяснялись в весьма отдаленные от нас времена. Так, одна дама под гипнозом говорила на языке времен фараонов, а другая — на забытом восточном языке тысячелетней давности.

Я далек от бездумного, без размышлений отвержения таких фактов, которые, как это утверждается, действительно имели место. Но, может быть, это — не реинкарнация, а что-то иное? Может быть, не нужно усложнять и без того запутанную картину, испещренную более вопросами, нежели ответами?

Медицинская статистика свидетельствует о том, что из сотен тысяч ежеминутно рождающихся младенцев, успевших закричать, то есть проявить признаки жизни, значительный процент не выживает. Особенно высок процент детской смертности в странах с низким жизненным уровнем населения. Как это объяснить с точки зрения сторонников реинкарнации? Ошибка «резервных» душ, поспешивших внедриться в тельца новорожденных, которым в силу физиологических или иных причин надлежало уйти в небытие немедленно после рождения? Сбой в работе «реинкарнационного компьютера», предназначенного для расселения безработных, резервных душ в тельца новорожденных?

Или попробуем подойти к этому вопросу с другой стороны: откуда берутся души для вселения их во все увеличивающееся население планеты? Может быть, души, имеющиеся в резерве, умеют раздваиваться, делиться на четыре, а то и более частей? Или, наконец, ведут себя подобно дрожжам, и одной их малости достаточно для воспроизведения в нужном объеме той или иной дрожжевой (душевой) культуры?

А как же с душами животных? Ведь судя по моим экспериментам с диагностикой «братьев меньших», и у них есть своя животная душа — организация?

А может, нечего ломать голову, так как все разговоры о реинкарнации — просто выдумки и больное воображение «возрожденных» Рамзесов или Нефертити? Не может не настораживать и то, что все «вспомнившие» свое прежнее существование почему-то называют громкие имена исторических персонажей, но никак не кухарок и дворников при тех же Рамзесе и Нефертити. Удивительное везение?

Литературы, «подтверждающей» реинкарнацию, множество. В одной из книжек, изданной в Англии, сообщались «точно» проверенные факты об уникальной памяти некоей женщины, которая «точно» припоминала, как она в далеком прошлом побывала в теле знатной римлянки, затем была женой викинга, после сподобилась пожить в теле знатной монахини... И опять удивительное везение: ни разу в теле крестьянки, прачки.

А один человек в разговоре со мной на полном серьезе утверждал, что он — не кто иной, как воплощение Эхнатона (Аменхотепа VI), а его возлюбленная является реинкарнацией прекрасной Нефертити. Никогда не видел изображений Эхнатона и ничего не знаю о его жизни, но мадам на Нефертити явно не тянула.

И все же похоже, что трудно оспариваемые факты из прошлого и особенно настоящего свидетельствуют о том, что некоторые индивидуумы давали весьма интересные показания об ощущении жизни в иные времена в телах иных людей. Но мне представляется, что истории, проверенные учеными-психологами и лингвистами, о необъяснимом знании языков, о знании подробностей из жизни исторических личностей или событий давно минувших лет можно объяснить по-иному, не связывая их с реинкарнацией.

Попробую изложить свою гипотезу, которая, не отвергая фактов, пытается найти этим фактам вполне рациональное объяснение.

Представим себе, что существует всеохватывающее информационное поле. В этом информполе, как мне представляется и о чем я уже не раз писал, каждая индивидуальность сохраняется независимо от времени ухода в мир иной. Если бы ушедшие «туда» души

Продолжение. Начало в № 3—9.

служили Природе материалом для следующих воплощений, то индивидуальность души, будем называть это так, не пребывала бы там в бездействии, а где-то внедрилась бы в очередного рождающегося младенца. Однако этого не произошло в случаях с покойниками, предложенными мне в качестве материала для проведения экспериментов. Причем иногда речь шла о тысячелетних и столетних захоронениях.

Предполагаю, что дело обстоит следующим образом. Какой-то индивид с нормальной, подчеркну это, психикой, в силу специфики устройства своих 15 миллиардов нейронов мозга или вследствие каких-то экстремальных ситуаций — травм, потрясений — вдруг спонтанно настраивается на волну информации, имеющейся в «персональной ячее» того или иного некогда действительно существовавшего человека. Эта «настройка», возможно, облегчается наличием некогда полученных сведений об этом конкретном человеке. Я думаю, что такое предположение вполне допустимо, учитывая свои собственные возможности диагностировать еще и по имени и прозвищу или фамилии. Это явно труднее, чем диагностика по фотографии, но в проведении соответствующих экспериментов я участвовал.

Припоминается и книга В. Б. Кажинского, в которой много говорилось о биорадиосвязи между людьми. Правда, в частной беседе автор, сказал, что все неизмеримо сложнее изложенного. Ему пришлось согласиться на некоторые купюры и упрощения, иначе книга не появилась бы.

Есть масса фактов, свидетельствующих о неизмеримо больших, но все еще скрытых возможностях нашего суперкомпьютера — головного мозга, позволяющих, если следовать предложенной мной выше гипотезе, отказаться от так называемой реинкарнации, не тревожа «душ» покойников не всегда удачными вариантами перевоплощений.

Можно предположить, что всеобщий «блок памяти» обо всем материальном создан Природой в качестве последующей, если можно так выразиться, ступеньки бытия, и обитателям этого банка незачем «шустрить» с риском угодить в тельце какого-нибудь дегенерата. Поэтому, не ставя под сомнение правдивость ряда сообщений, проверенных заслуживающими доверия исследователями, гораздо проще объяснить случаи якобы наблюдаемой реинкарнации спонтанным подключением к «персональной ячее» того или иного существовавшего некогда человека.

Можно с некоторой уверенностью говорить только о возможности поступления информации, переносимой по генетическому коду потомкам по прямым линиям, но рассуждения о переселении «душ» в телеса непременно знатных особ — это на любителя, далекого от поисков рационального объяснения всему непонятному.

Если бы ушедшие т у д а могли переселяться в чужие тела или улетучиваться, то я никогда не смог бы диагностировать их. А ведь некоторые мои «пациенты» имеют стаж пребывания т а м, измеряемый сотнями и тысячами лет!

ШКОЛА экстрасенсов

Под редакцией Владимира Ивановича Сафонова

Урок [illegible]: лечение

1.

Приступая к лечению, следует придерживаться определенных правил. Нельзя отдавать энергию при плохом самочувствии и отрицательном эмоциональном настрое (апатия, раздражительность, случай, когда вам резко несимпатичен пациент). В этом случае следует отдохнуть и пополнить энергию.

Не приступайте к лечению при появлении неуверенности в своих силах, т. к. снижается или полностью теряется контроль над энергией. Необходима полная уверенность в своих силах. Поэтому перед началом лечения выполните упражнение по самовнушению: «Мое здоровье сохранится в процессе лечения, я защищаюсь от посторонних болезней. Здоровье пациента улучшается». Надо твердо верить в свою невосприимчивость к болезням, в свой непреодолимый иммунитет к ним. Максимально сконцентрируйте свое мышление.

Если вы еще слабо владеете способами концентрации внимания, исключите факторы, способные отвлечь в процессе лечения.

Снятие болевых сигналов может осуществляться как активной, так и экранирующей

рукой. Для снижения воспринимающей поверхности целесообразно, чтобы болевой сигнал снимался только кончиками пальцев активной руки, и надо убедить себя, что экранирующая рука не воспринимает больное поле пациента. Можно осуществлять подачу энергии активной рукой, а больные сигналы снимать экранирующей, но труднее координировать движения рук.

Энергетический поток при биорадиационном способе лечения выходит из кончиков пальцев. При распрямленной ладони и расставленных пальцах сила потока минимальная, она возрастает при сведении пальцев в щепоть и становится максимальной при передаче энергии только через один палец.

Выполнение колебательных (вибрационных) движений резко увеличивает мощность энергопотока и его воздействие на больной орган.

Не забывайте, что если вы правша, то правая рука является активной (+), а левая экранирующей (—). Если вы левша, то наоборот.

Все движения осуществляются по часовой стрелке относительно объекта воздействия.

В процессе лечения никогда не теряйте связь между руками.

Рабочей поверхностью рук изредка являются ладони и постоянно — концевые фаланги пальцев.

Следите, чтобы ваш энергетический потенциал не снижался до опасного уровня. Постоянно пополняйте свою энергию.

Схема лечения в большинстве случаев одна и та же: симметрирование поля, снятие болевых сигналов, закрепление лечения.

Симметрирование поля. В случае обнаружения асимметрии поля перед началом лечения проводится его симметрирование относительно вертикальной оси тела.

В этих целях ладонь одной руки (удобнее активной) накладывают на контур поля с выступающей стороны, а ладонь другой руки вводят в противоположный край поля, при этом ладонь развернута наружу по направлению перемещения поля.

Затем легкими синхронными движениями обеих ладоней начинают медленно смещать поле, постепенно центрируя его относительно вертикальной оси тела. В процессе этой манипуляции одна ладонь подталкивает поле в сторону центральной оси, а другая тянет его по ходу движения.

Выправленное поле снова проверяется на симметричность, и при необходимости процедура повторяется снова.

Снятие болевых сигналов. Собственно лечение может быть локального и общего воздействия. В большинстве случаев применяется локальный способ лечения, то есть воздействию подвергают непосредственно участок, пораженный болезнью.

При локальном воздействии активная рука (+) накладывается на больное место, а экранирующая (—) на прямо противоположную сторону тела. Руки накладываются непосредственно на обнаженное тело больного, но лучше (для биорадиолога) держать их на расстоянии 5—10 см от его поверхности.

Если экранирующую руку по каким-либо причинам невозможно противопоставить активной, то она накладывается на любой открытый участок тела. После положения на больное место руки держат неподвижно до тех пор, пока в экранирующей руке не почувствуется легкое покалывание — знак того, что энергетическое кольцо замкнулось. В дальнейшем экранирующая рука остается неподвижной или совершает колебательные движения. Ладонь распрямлена, пальцы слегка расставлены. Болевой сигнал снимается активной рукой. Пальцы рук раздвинуты и собраны чашечкой. При небольшой площади поражения пальцы могут быть собраны в горсть.

Как только пальцы примут сигнал, следует начать выполнение круговых спиралеобразных движений по часовой стрелке (циферблат — больной орган), постепенно сужая круги, концентрируя таким образом сигнал.

Затем ладонь отводят в сторону от тела на расстояние неполного взмаха руки и сбрасывают прилипшее загрязненное поле.

Болевой сигнал можно снимать и через другой орган, например с шеи через руку. В этом случае ладонь после завершения спирали ведут вдоль всей руки в нескольких сантиметрах от ее поверхности, причем поверхность ладони развернута по направлению движения. В конце движения — сброс сигнала.

В процессе лечения ни в коем случае не делать активной рукой хватательных движений, чтобы не сорвать и не сдвинуть здоровое поле.

Лечение продолжается до исчезновения сигнала о неблагоприятном состоянии больного органа, но не более 5—10 минут после того, как замкнется энергетическое кольцо.

Выше уже отмечалось, что рабочей поверхностью рук являются концевые фаланги пальцев или ладони. Направление движения ладоней определяет направление перемещения в организме в процессе лечения крови, лимфы, содержимого кишечника и т. д.

Нейтральное положение ладоней: па-

раллельно друг другу и поверхности тела.

В процессе лечения необходимо образное представление органов и процессов, протекающих в них. Лучше всего свои представления связывать с современными медицинскими знаниями (анатомия органа, причина заболевания и его состояние, процессы, происходящие в ходе лечения, и т. д.). Но в принципе это не обязательно. Достаточно любого образного представления, постоянно связанного с тем или другим органом или его заболеванием, но в этом случае потребуется большой расход энергии.

Закрепление лечения. После снятия болезненного сигнала проводится закрепление лечения путем упругого сжатия и растяжения поля в зоне больного органа. В этих целях ладони рук со слегка расставленными пальцами возвращают в исходное положение на расстояние 3—5 см от поверхности тела, после чего в течение 0,5—1 минуты проводят серию колебательных движений, сжимая и раздвигая ладони, не прикасаясь к поверхности тела. Этим движением достигается энергетическая подпитка органа и выравнивание поля.

Выравнивать поле можно и при помощи пассов, синхронных с дыханием биорадиолога и направленных снизу вверх, но ладони должны быть при этом повернуты «домиком», т. е. находиться под некоторым углом по отношению к поверхности тела.

Общее лечебное воздействие оздоровляет весь организм больного. Отличается универсальностью и высокой эффективностью, но требует весьма больших расходов энергии. Применяется в тех случаях, когда для излечения необходимо стимулировать весь организм или когда диагноз заболевания не установлен.

При этом способе лечения активная рука (+) накладывается на обнаженное тело больного в области солнечного сплетения, а экранирующая рука (—) размещается, как правило, где-либо на позвоночнике или, при определенных заболеваниях, на каком-либо другом участке тела. После того как экранирующая рука почувствует покалывание (через 1—10 минут), ее снимают с позвоночника или с другого места, на котором она находилась, и в течение нескольких минут направляют энергию внутрь пациента только при помощи одной активной руки. Затем конец среднего пальца экранирующей руки накладывают на позвоночный столб и медленно проводят пальцем вдоль всего позвоночника.

Эффективность лечения увеличивается, если в период подачи энергии активной рукой выполнять необходимые колебательные движения.

Максимальная продолжительность лечения — 5—10 минут после восстановления энергетического кольца. Пот, появляющийся на ладонях целителя во время лечения, свидетельствует о предельной отдаче больному своей энергии. По старым руководствам локальное лечение следует начинать общими пассами (проводами) вдоль всего тела от головы до пят 3—4 раза. В конце движения на мгновенье «выключить» подачу энергии, пока руки идут к голове. Такими пассами-проводами лечат грипп, гипертонию, общую расслабленность, повышенную нервозность, истерические параличи. Этот способ также можно использовать при общем лечебном воздействии.

В процессе лечения больной может ощущать со стороны активной руки исходящее сильное тепло, а в точках соприкосновения экранирующей руки и открытых участков тела — слабое покалывание, тепло или даже сильный жар. В конце лечения больной ощущает распространяющееся по всему телу вплоть до кончиков пальцев **тепло**, а также небольшое нервное покалывание и слабое дрожание мышц.

При излечении тяжелых заболеваний часто наблюдается кризис, проявляющийся в том числе и в сильном потоотделении. Вскоре после этого наступает быстрое выздоровление.

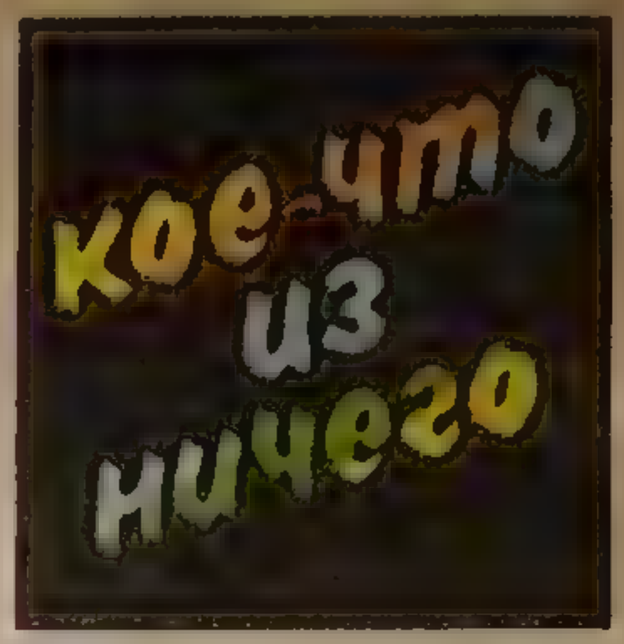
Подача энергии в количестве, большем чем может воспринять биоэнергетическая система больного, ведет к перевозбудимости его нервной системы и головокружению. В этих случаях необходимо тут же снизить запас энергии пациента, что достигается путем снятия части биополя. В этих целях необходимо свести «шатром» ладони рук в 15—20 см над головой больного, а потом медленно развести их и опустить вниз до уровня плеч, затем вести, повторяя контуры тела. Ладони направлены вниз и все время держатся в 15 — 20 см от поверхности тела под углом 90—45°. В конце движения — сброс с ладоней собранного поля.

Повторить процедуру 2—3 раза в зависимости от самочувствия больного. Но не рекомендуется проводить ладони ниже того органа, который подвергается лечению, так как в этом случае запас энергии больного может опять снизиться до недопустимых пределов.

Мы опубликовали 8 уроков «Школы экстрасенсов». Чтобы освоить и усвоить этот материал, натренировать руки, нужно время. Поэтому прежде, чем дать вам уроки приемов и способов лечения конкретных заболеваний, мы решили сделать перерыв до нового года.

Итак, до встречи на страницах журнала в 1992 году.

Вышивка и кружево — выдающееся явление русской художественной культуры. Они по праву завоевали широкое признание и известность, а сегодня стали особенно актуальны. Модельеры всего мира обратили свое внимание на традиционные русские народные мотивы: кружево подчеркивает чувственность женской фигуры, придает строгому костюму женственность. Блузки из муслина и шелка с кружевными лифами, вышитые цветами шали с бахромой и кистями сегодня выходят на передний план и удовлетворяют самый изысканный вкус.



РУКОТВОРНЫЕ УЗОРЫ

Чтобы познать всю прелесть русской вышивки и кружева, надо обратиться к их истокам. Этот вид декоративно-прикладного искусства возник в незапамятные времена и передавался из поколения в поколение. Еще в начале XIX века создатели вышивок понимали смысловое значение украс, жив был и обряд чтения узоров. Девушки собирались на него в своих лучших нарядах, парни выбирали в «провожатые» старых женщин, и те, показывая им вышитые девушками передники и подолы рубах, поясняли смысл узоров. Язык русской народной вышивки — это своего рода система письма, где бумагу заменил холст, а чернилами служила чаще всего красная нить. Но уже во второй половине прошлого века содержание народного узорочья стало забываться.

Вышивку делали на тонкой льняной или пеньковой отбеленной домотканной холстине, поверхность которой по счету нитей ткани позволяет повторять самые сложные узоры. Шелковые же ткани и бархат покупали для золотошвейных головных уборов. Нитки — льняные или шерстяные — своего изготовления, окрашенные специальным красителем в красный цвет. Покупали и привозные красные и белые хлопчатобумажные, разноцветные шелковые и шерстяные нитки, а для золотого шитья — из тончайшей медной позолоченной или посеребренной проволоки, накрученной на льняную основу.

Домашняя вышивка и кружево в русской деревне были всецело женским делом: Девочки с восьми — девяти лет под руководством своих матерей начинали заниматься рукоделием и уже с детства готовили себе к свадьбе приданое, которое отличалось обилием узоров и совершенством исполнения. В год замужества и до рождения первенца узорочье на одежде было особенно щедрым: расшитые рубахи и передник, сияющий золотом, серебром, жемчугами, цветными каменьями и стеклышками кокошник, швейные украшения из бисера носила тогда молодая женщина. Вышивали и верхнюю одежду, пояс, рукавицы, обувь.

Кружево более ограничено в своих возможностях, чем вышивка. Однако виртуозное владение техникой позволяло кружевницам создавать изделия уникальные, необыкновенной красоты. В отличие от вышивки для плетения кружев использовали в основном неокрашенные нити. Ажурные плетения при белизне и блеске льняных нитей отличались изысканностью.

Кружево и вышивка служат одной цели — украшению одежды и интерьера, они часто соседствуют, дополняя друг друга. В узорах вышивки и кружева встречаются родственные мотивы, созвучные одному художественному направлению. Те произведения вышивок и кружева, которые дошли до наших дней, говорят о глубокой самобытности и устойчивости орнаментальных традиций, о высоком художественном вкусе русского народа.

М. ВЕРИЖНИКОВА.

Рисунки автора

ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ

Сад готовится к зиме

Не рано ли вспоминать зиму, когда еще так тепло и красиво в саду? Завершается сбор поздних сортов плодовых деревьев, наливаются ягоды рябины, калины красной, не все еще убрано и на огороде... И все-таки подготовку к зиме в саду начинают не с порывами холодного ветра и не с белыми мухами, а вместе с последними работами на участке. И особой заботы требуют новосадки, иначе именно они принесут весной больше всего огорчений, потому что молодые растения в первую очередь повреждаются морозами, грызунами, страдают от ранних весенних лучей солнца.

Итак, в саду поспевают поздние сорта яблок. Не торопитесь с уборкой, дайте плодам поспеть, собранные раньше времени, они будут хуже храниться. По мере того как будете освобождать деревья от урожая, убирайте подпоры, снимайте и сжигайте ловчие пояса и не забывайте удалять из сада падалицу, сухие листья — здесь находят приют вредители растений.

Чем обильнее плодоносил ваш сад, тем больше утомлены растения. Помогите им выдержать предстоящие холода, это очень важно и для того, чтобы сад не вымерзал, и для будущего урожая. Примерно через одну-две недели после сбора плодов у деревьев начинается интенсивный рост корней. Именно в это время надо внести под деревья основные удобрения. Но речь идет именно о взрослых плодоносящих деревьях, которым больше шести лет, более молодым пока достаточно тех питательных веществ, которые были заложены в свое время в посадочную яму.

Какое меню лучше всего подобрать для сада? Вот примерная норма в расчете на квадратный метр. Под деревья 7—12 лет: две трети стакана суперфосфата, треть — калийной соли и 4 кг органики. Эту норму увеличивают на треть, если деревья старше 21 года. Такую дозу органических удобрений вносят один раз в четыре года.

Ближе к концу месяца постарайтесь выбрать сухой, солнечный день, чтобы утеплить деревья. В сырость делать этого не стоит: кора начнет подопревать под укрытием. Для защиты от холодов сгодится все — старые чулки, тряпье, мешковина, сверху желательно положить еще один защитный слой — это уже от грызунов. Заслоном им, пока не выпадет снег, послужит, например, еловый лапник, скрепленный проволокой. Да и от неожиданного мороза защитит такое укрытие, если

Где густо, а где пусто

Примерно на 38 700 человек в день увеличивается население Китая. За год это составит полтора десятка таких республик, как Эстония, а менее чем за четыре года в стране прибавляется столько жителей, сколько сейчас насчитывает Украина.

Зато в государстве Ватикан демографическая ситуация на редкость стабильна: 750 жителей и ни одного новорожденного.

пишите, о чем бы вы хотели узнать, присылайте свои вопросы. Тему сегодняшней беседы со старшим научным сотрудником Всесоюзного научно-методического центра по вопросам сексопатологии Сергеем Тихоновичем АГАРКОВЫМ подсказало нам письмо из Бурятии.

«Я инвалид с детства — ревматизм. Мне 35 лет, не женат, в любви не везло. С женщинами ничего не получается. К каким только специалистам не обращался, никто толком не смог объяснить, в чем тут дело. Ведь физических дефектов у меня нет, анализы показали, что вполне могу быть отцом. Но природа меня почему-то подводит, не способен исполнить то, что предназначено мужчине от роду. Может быть, я импотент? А время бежит... Неужели так и не услышу в своем доме детские голоса?

Евгений Б. (с. Санава, Бурятская АССР)».

Что такое импотенция?

Слово «импотенция» означает бессилие. Сам термин сегодня — это чистейший анахронизм. Почему сексопатологи отказались от него? Да потому, что импотенция — слишком неопределенное понятие. Прежде им обозначали и нарушение эрекции, и отсутствие семяизвержения, и неполадки с оргазмом, и даже мужское бесплодие. Ясно, что для диагноза оно не годится.

Этот термин неудачен еще и потому, что содержит в себе смысл неотвратимости, категоричности, безысходности, предопределенности. Но это не всегда верно: иной раз достаточно двух-трех сеансов, чтобы помочь, например, супругам, которые десять лет не могли начать половую жизнь. К тому же в обиходе это слово приобрело обидный, уничижительный оттенок. Трудно найти более оскорбительное для мужчины ругательство, чем импотент, особенно если произнесено оно близким человеком. Нам известны случаи, когда мужчина после подобного оскорбления совершал попытку самоубийства.

Понятно, что врач, пользующийся этим термином, который скомпрометировал себя и в научном, и в этическом плане, ориентирован в лучшем случае на медицину 50-х годов.

Сегодня принято называть группу мужских сексуальных расстройств трудностями в проведении полового акта. Они делятся на две группы — мнимые и истинные сексуальные расстройства.

Мнимые расстройства. У каждого десятого обращающегося к сексопатологу мужчины нет никаких поводов для беспокойства. Просто у него предубеждение, что он в чем-то неполноценен. С точки зрения физиологии мнимый больной укладывается в среднефизиологические нормы. (Хотя само по себе понятие нормы и неоднозначно. Но подробнее об этом — в наших следующих беседах.) В присутствии женщины у него возникает эрекция, через несколько минут она становится довольно полной, он проводит половой акт продолжительностью 2—3 минуты, каждый половой акт заканчивается семяизвержением. Это — в пределах нормы, и огромное большинство таких мнимых больных — абсолютно здоровые люди.

Почему же они не удовлетворены половой жизнью? Есть несколько психологических механизмов, которые срабатывают в этом случае. Один из них — возведение на себя воображаемых

изъянов. Например, во время службы в армии пациент облучился, или в детстве во время игры в футбол мяч попал ему в область гениталий, или, скажем, он просто слабо развивался, и на медосмотре ему написали в карте «недоразвитие». Тем самым психика этого человека попадает под пресс, и он без всяких на то оснований на себе как на мужчине ставит точку, любые происходящие с ним процессы утрирует до крайности. Например, банальное воспаление считает сифилисом и т. д. В основе других воображаемых изъянов — элементарное незнание своей индивидуальной половой нормы. Друзья говорят пациенту, что половой акт должен продолжаться полчаса. А у него получается не более минуты. Человек паникует: видно, я не состоятелен как мужчина.

Второй механизм — предъявление к себе чрезмерных требований. Человек ждет от себя чего-то невозможного, сверхъестественного. Причиной могут служить его примитивные наблюдения за природой, эротические фильмы, досужие разговоры. Разговорились с соседом за бутылкой, а тот возьми и похвастайся: «Знаешь, а я и сейчас, в 50 лет, могу два раза за ночь...» А его собеседник — от силы два раза в неделю. Бежит к врачу: «Как же так, он меня на 10 лет старше... А я этого не могу...» Заметьте, что этот человек не страдает от того, что не написал за свою жизнь ни одной книги, не сделал открытия, не выучил иностранного языка. А вот несоответствие «высшим образцам» в интимной жизни для него — огромная личная драма.

Третий механизм. Половая функция в течение жизни в зависимости от бытовых условий, обстоятельств, состояния здоровья и т. д. колеблется, а человек об этом не подозревает. Снижение половой функции под действием тех или иных жизненных обстоятельств он расценивает как болезнь. Отчего наступает снижение? Причиной может быть, скажем, долгое воздержание (в командировке, экспедиции, во время плавания): Супруг возвращается и в первую же ночь оказывается несостоятельным: либо слишком короткий половой акт, либо отсутствие эрекции. Жена сразу на дыбы: «Где же ты так переусердствовал, любимый, что тебя уже ни на что хорошее не осталось?» И это — вместо сочувствия и доброжелательного понимания. Муж и сам обескуражен, смущен. У него возникает «идея-фикс» о своей якобы болезни. Под влиянием подобных мыслей сбой в половой активности может сохраниться надолго.

Если же, напротив, после разлуки наступает разрядка, то есть оргазм, повторяясь раз, другой плюс сильные положительные эмоции — половая функция полностью восстанавливается. Некоторые думают, что ослабление половой активности можно вылечить воздержанием. Это ошибка. Таким образом происходит эксплуатация половой функции с нарушением всех инструкций. А помочь может только регулярная половая жизнь.

Бывает и возрастное ослабление половой активности. Вот пример: 40-летний пациент в молодости был довольно темпераментен, но с годами в браке перешел на ритм раз в неделю. И вдруг — курортный роман... Одна ночь, другая, третья, четвертая... Организм, отвыкший от такого ритма, не справляется с нагрузкой, дает сбой. А пациент приходит в отчаянье, ведь он помнит, что пятнадцать лет назад мог совершать это ежедневно. Но в половых отношениях, как в спорте, резкий прыжок из небытия к активности приводит к срыву, а регулярные тренировки с постепенным нарастанием нагрузки могут дать хороший эффект.

И, наконец, четвертая группа мнимых больных — это те пациенты, у которых различные дефекты техники полового акта (или дефекты техники партнера). К примеру, мужчина полностью игнорирует предварительный период любовных ласк и начинает половой акт непосредственно с соития. В результате женщина не успевает получить сексуальную разрядку и обвиняет партнера в импотенции.

Теперь поговорим об **истинных сексуальных расстройствах.** Четверть больных из этой группы — люди со слабой половой конституцией.

Чем не пара?

Разница в росте и комплекции — вряд ли серьезная помеха супружеству. Это доказал, например, двухметровый англичанин Найджел Уилкс, женившись в 1984 году на Беверли Рассел. Рост его избранницы невелик — всего 119 сантиметров.

А американца Йона Миннока, весившего 589 килограммов, не смутила хрупкая внешность юной Джаннет, чей вес был почти в 12 раз меньше. Это не помешало обеим парам стать счастливыми родителями.

Кстати сказать, не надо думать, что я получала много: это небольшая, средняя по стране зарплата. И платила мне, приехавшей по научному обмену с СССР, Польская Академия наук столько же, сколько своим постоянным сотрудникам. Единственная льгота — мне не приходилось платить за квартиру. Но сначала, когда квартплата в Польше была такой же низкой, как у нас, это было несущественно.

Так вот, даже в первый период реформы, в сентябре — октябре 1989 года, когда цены резко подскочили, я не ощущала нехватки денег. Мы жили вдвоем с дочкой и ничем себя не ограничивали: хорошо питались, покупали себе вещи, много книг, путешествовали по стране. Два раза ко мне приезжал из Москвы муж на две-три недели, денег ему не меняли, но я на свою зарплату была в состоянии прокормить всю семью и даже купить кое-что из вещей мужу. Сбережений мы не делали, но их у меня и в Москве нет. Поэтому и по собственному опыту, и из бесед с коллегами могу утверждать, что уровень жизни в Польше в 2—2,5 раза выше, чем в СССР. Не говоря уже о том, что на заработанные деньги там есть что купить: насыщение рынка товарами было достигнуто очень быстро.

Мы приехали в Польшу в самое интересное время — начало «урынковения» и видели, как это происходило. Реформа была начата с рынка продовольствия. Как только перестали сдерживать цены, они резко выросли, в несколько раз больше, чем предполагалось. И началась паника. Совсем как у нас в мае 1990 года, когда Рыжков объявил о предполагающемся повышении цен на хлеб. Люди лихорадочно скупали все, что может храниться: крупы, сахар и т. п. Нельзя сказать, что магазины были совсем пусты, как у нас теперь. Но периодически пропадала то мука, то гречка. К счастью, мы взяли с собой из Москвы сахар и консервы, это выручало какое-то время. Но поляки переживали происходящее совершенно не так, как наши соотечественники. Никто из тех, с кем я встречалась, не ворчал и не ругал правительство. Поддержка правительственного курса была всенародная.

С шоковой ситуацией на рынке продовольствия справились довольно быстро. Уже к концу октября рост цен остановился, а в ноябре цены начали падать. А поскольку зарплата все время росла, то уже в ноябре мы почувствовали, что московские припасы больше не нужны. Цены относительно зарплаты стали приемлемыми, а магазины быстро наполнялись продуктами. Крестьяне отреагировали на введение рынка очень быстро. Но мне кажется, что ситуация в Польше для нас не может быть ориентиром, поскольку сельское хозяйство здесь основано на частном землевладении.

Только два вида продуктов продавали с дотациями по прежним, очень низким ценам: хлеб и двухпроцентное молоко. Уже трехпроцентное молоко шло по рыночной цене и стоило в несколько раз дороже.

Второй этап реформы начался с января 1990 года с отмены регулирования цен на уголь и электроэнергию. Как следствие, выросли цены на все товары и услуги. В том числе и цены на хлеб. Именно в этот момент появилось странное для советского человека явление: в первую очередь повысили цены государственные предприятия. А в маленьких кооперативных и частных магазинчиках и лавках можно было купить те же самые товары намного дешевле. Арендные и частные фирмы стремились сбыть залежалый товар по более низкой цене. Это сохранилось до сих пор. Стремление частников снизить цены за счет уменьшения накладных расходов наиболее ярко проявилось в торговле без посредников, прямо с автомашин. Эти автотолкучки продовольственных и непродовольственных товаров моментально распространились на всю Польшу.

Одновременно открывались и фешенебельные магазины с очень дорогими товарами. Поэтому, как и у нас, требовалось каждый раз обойти несколько магазинов, чтобы купить что-то. Но не потому, что в магазинах пусто, как у нас, а чтобы выбрать, где подешевле и получше.

Со вторым этапом «урынковения» тоже управились довольно быстро. Бешеный рост цен января остановился уже через месяц, и хотя цены продолжали ползуче расти всю весну, повышение зарплаты и «порувняне» это компенсировали. Компенсировалось, по моим расчетам, около 85—90 процентов прироста цен, включая товары длительного пользования. Поэтому можно сказать, что шок получился в значительной степени смягченным.

В результате принятых мер меньше чем через полгода рынок был насыщен продуктами и непродовольственными товарами без особых издержек для населения. Конечно, до западных магазинов далеко, но, как признавались сами поляки, в сравнении с тем, что у них было раньше, результаты получились поразительные.

Совершенно исчезли очереди. Это было самым радостным признаком добрых перемен для людей, которые еще недавно стояли часами в очередях, чтобы отоварить свои карточки, к тому же зачастую безрезультатно. В магазинах появились высокока-

чественные продукты. Помнится, больше всего меня поражало, как пахнет в мясных магазинах. Оказывается, свежее мясо имеет довольно приятный запах, совсем не зверинца, как у нас. Да, мясо стоило дорого, как и масло и сыр. Но опять же как считать. Например, килограмм телятины или шхаба (это белое постное свиное мясо, какого до Польши я вообще не ела), которые особенно понравились моей дочери, стоил ко времени нашего отъезда 25—30 тысяч злотых. А это в пересчете — 6—7 рублей. Говядина, похожую на которую у нас на рынках продают за 20—25 рублей, в Польше стоит 8—10 тысяч злотых — 2—3 рубля. Овощи и фрукты были всю зиму и стоили дешевле, чем у нас. Словом, ситуация далеко не критическая. Подозреваю, что нам переход к рынку обойдется куда дороже.

Более сложные проблемы в Польше начали возникать к осени, когда сильно повысилась плата за квартиру и коммунальные услуги. К осени она составила до трети зарплаты. Поэтому те, кто заранее выкупил квартиры у государства по более низким ценам, сейчас очень довольны. Над этим, кстати, надо призадуматься и нам.

Таким образом, из трех видов рынка: рынка товаров, рынка труда и рынка капитала в Польше пока безраздельно властвует первый. И он оказался не так страшен, как думали сначала. Рынок рабочей силы был следующей стадией реформы. Вот он действительно пугает поляков неизвестностью.

Безработица растет быстро, хотя в значительной степени она — результат нечеткого определения: кого можно считать безработным. Поляки сначала включили в эту категорию всех, даже и тех, кто никогда не работал, но быстро «проели» государственный фонд помощи безработным и уже через полгода вынуждены были поменять первоначальный широкий вариант определения безработных. Однако достаточно много появилось и классических безработных: уволенных с реконструируемых предприятий, закрытых из-за убыточности.

Закрытий много. Поэтому население уже с середины года начало проявлять резкое недовольство тем, что правительство выполняет поставленные задачи лишь наполовину — рынок наполнило, но производство не растет. Нет и рынка капитала. Ведь поляки, хоть и побогаче нашего, по западным меркам считаются очень бедными. И если раньше с этим как-то мирились, то теперь свое бедственное положение воспринимают как результат неумелой работы правительства.

Любопытно, что помимо инициативных деловых людей, заработавших исходный капитал за границей, бывших лидеров теневой экономики, свои фирмы и предприятия зачастую открывают бывшие партийные руководители, накопившие изрядные суммы за период социализма. Тем не менее, хотя государство дает субсидии для развития частного предпринимательства, большинство людей не пытается браться за свое дело — не все умеют, и рисковать не хотят, ведь гарантированный оклад надежнее и привычнее. В общем, проблем становится больше, но поляки еще верят в будущее, хотя уже и не с таким энтузиазмом говорят о переменах, как было осенью.

Хороший пример — мои соседи по дому в Кракове, с которыми мы очень сдружились. Он работает в университете, она — в лаборатории по измерению условий труда на предприятиях. Сын ходит в детский сад. Лабораторию собираются закрывать, поэтому она уже полгода ищет работу, но безуспешно. Вся семья в тревоге: на одну зарплату прожить втроем при повышении квартплаты будет очень трудно.

Те же из соседей, которым не грозит потеря работы, настроены оптимистично. Более того, один из вчерашних инженеров решился бросить работу и открыть частное предприятие по ремонту автомашин, оборудования и бытовой техники. И теперь он процветает, а его доходы несравнимо больше, чем у всех остальных.

Словом, ситуация в Польше далеко не однозначная. Хотя и с большим, чем раньше трудом, люди начинают жить лучше. Одни оказались к этому переходу более подготовлены, другие не подготовлены совсем. Беда ведь в том, что никто нас не готовил к жизни в условиях рынка никогда и нигде. А он требует опыта. Думается, что нашей стране следовало бы учесть этот опыт Польши и помогать нашим согражданам если не деньгами, то хотя бы хорошим советом. Рынок — вещь серьезная.

Т. НЕФЕДОВА,
кандидат экономических наук

Леонид Жуховицкий

МЕСТЬ СЛАБОГО

Мой друг Филипп Лазаров — главный врач наркологического диспансера «Суходол» на окраине Софии. Филипп похож на добродушного, слегка располневшего Мефистофеля, он умница и оптимист, ровно настолько, насколько может быть оптимистом врач-психиатр. В Суходоле несколько корпусов, часть для алкоголиков, часть для наркоманов. Впрочем, «корпуса» — это слишком сильно сказано: одноэтажные длинные бараки, лечебница старая, а всевозможные реконструкции, как и у нас, ожидаются в основном в светлом будущем.

К своей профессии Филипп относится по-мужски: делает все, что в его силах, и не впадает в истерику там, где его возможности кончаются. Но то, что не может изменить, Филипп старается по крайней мере понять. А поскольку, как я уже сказал, он человек очень умный, говорить с ним на редкость интересно.

О мужском алкоголизме говорено много, это беда настолько постоянная, что уже и не воспринимается как беда: на то и мужики, чтобы спиваться. Хотя однажды, надеюсь, в познании этой проблемы произойдет взрыв, и станет ясно, что спивающийся мужчина не причина, а следствие общественного вырождения. Когда у мужчины отнимают все возможности жить по-мужски, ему остается три выхода: либо умереть, либо убить, либо напиться. Наше счастье, что он выбирает самый бескровный вариант.

Но в последние годы круто пошел вверх алкоголизм женский.

Я стал спрашивать Филиппа, отчего пьют болгарки. Конечно, у наших стран много разного, но есть и общее, любой опыт полезен.

Филипп сказал две вещи, которых я раньше не знал.

Оказывается, болгарские женщины чаще всего начинают пить после того, как изменяют мужу. Причины? Разные. Чувство вины. Страх разоблачения. Стресс от невольного перехода в новую мораль, когда, как говорится, «теперь уже все равно». Невинность такого малого греха, как стакан вина, по сравнению с таким солидным, как измена. Просто, «для куража», чтобы не выглядеть подавленной. И так далее.

Вторая для меня новость — что русские женщины, вышедшие замуж за болгар, заболевают алкоголизмом в несколько раз чаще, чем сами болгарки.

Тут дело, конечно, не в привычках, не в традициях и не в генах. Просто по многим причинам труден период вживания в другую культуру. Какое-то время все вокруг непривычно и сложно, при всей глубокой близости двух славянских народов. Иные отношения в семье (может, даже лучшие, но иные), иные темы для разговоров вокруг, иное искусство чтут, иной, что очень сложно, круг знакомых, который, кстати, не всегда быстро складывается, иная модель жизненного успеха, иная манера поведения, не говоря уж о такой долговременной сложности, как иной язык. Чувство полной зависимости от мужа, единственной надежной защиты от всех неожиданностей. Ну и, естественно, тоска по тому, что оставлено за спиной, и не столь уж хорошее, но свое, понятное до последней пылинки.

Это, разумеется, вовсе не значит, что не надо выходить замуж за иностранцев: от задавленной любви становятся алкоголичками едва ли не чаще. Просто, уезжая с любимым человеком, надо трезво рассчитывать на трудный период длиной в несколько лет. И нужна готовность, если можно так

выразится, «оболгариться», принять культуру и обычаи родины мужа.

Человек может очень многое: десятки людей совсем неплохо живут даже в Антарктиде. Но не те из них, кто полагает, что на таком крайнем юге, как Южный полюс, должно быть всегда тепло.

Впрочем, алкоголизм для нас болезнь, к сожалению, привычная, вроде вяло текущего туберкулеза. Но внезапно навалилась новая напасть — наркомания. О ней заговорили все разом. И опять, как это часто у нас случается, обилие живописных деталей сплошь и рядом заслоняет самое важное. Все описано: и жестокие функционеры наркомафии, и герои-таможенники, конфисковавшие преступный груз на сумасшедшую сумму (цифры в долларах), и, конечно же, несчастные наркоманы, не имеющие сил воли отказаться от губительной привычки, и мучения «ломки» и т. д. Но — почему люди становятся наркоманами? Почему распространяется эта зараза? Что ее питает? Специалисты об этом, наверное, пишут. А вот в обычной печати, которая только и доходит до широкого читателя, об этом я ничего не встречал. В быту же к проблеме наркомании подходят довольно просто, на учительско-милицейском уровне кто подучил, кто показал, где взял?

Когда в классе возникает стихийный бунт, хороший педагог ищет причину, плохой — зачинщика...

В Суходоле одна из комнат была вся разрисована. Странные рисунки. Один просто потряс: на фанерной двери кто-то написал маслом двоих, мужчину и женщину. Она молода, обнажена, но в высоком греческом шлеме, какой, если верить иллюстрациям в школьных учебниках, носила богиня Афина. Красивое, но наглое лицо, красивое, но наглое тело. А рядом, касаясь ее приподнятым плечом, слепой мужчина на костылях: в военных обносках, одна штанина зашита выше колена. Вот такая пара, романтика войны.

Я спросил, почему художник, оформлявший комнату, избрал столь непривычный для больницы сюжет. Филипп ответил, что это не художник, это здешний больной, Тони, они все: рисуют на занятиях по эстетической терапии, но не у всех оказывается столь яркая одаренность.

— Но по профессии он живописец?

— Нет, электрик. Ты его увидишь.

Внешность Тони поражала, как и его работы. Байковый синий, сильно потрепанный и небрежно запахнутый халат, на босых ногах до предела разношенные тапочки. Довольно высок, худ, горбится. И — узкое, измученное, прекрасное лицо библейского пророка: огромные черные глаза и длинные курчавящиеся черные волосы. Лет ему двадцать восемь, на вид — где-то к сорока. С него бы иконы писать, а он лечится от наркомании. Худые руки исколоты и изрезаны, от запястий к локтям жуткие шрамы — во время ломки несколько раз пытался покончить с собой.

Я спросил, как ему в голову пришел этот сюжет на двери. Он пожал плечами — почему-то захотелось. Я сказал, что с удовольствием унес бы эту дверь с собой, не будь она казенным имуществом.

— Я вам другую нарисую,— ответил Тони.

Как он стал наркоманом? Просто—стал. Не было никаких причин. Еще в школе начал, думал, бросит, когда захочет, а потом оказалось — все, в плену. Здесь, в Суходоле, девятнадцатый раз. Два раза приводили, семнадцать приходил сам. Почему? Он объяснил:

Когда чувствую, что через две недели умру, прихожу сюда.

Потом я спросил Филиппа:

Выкарабкается?

Нет,— сказал он,— думаю, что нет. Слишком далеко зашел.

Просто — стал. Чаще всего так и говорят. Не врут, нет. Отчасти не считают нужным вдумываться, отчасти не могут сформулировать зыбкие ощущения, отчасти искренне убеждены, что никаких причин и не было. Никто не принуждал, никто не уговаривал. Стали, и все.

Больной и не обязан знать причины своей болезни. Вот врач — обязан. Филипп и знает.

Есть три основных пути, по которым люди приходят к таблетке или шприцу. Три потока наркоманов.

Первый — люди, как правило, за сорок, которым жизнь слишком мало дает и еще меньше обещает. Одиночество, бесприютность, бесперспективность. Для них наркотик — обезболивающее и порой единственно доступная радость. Конечно, он сокращает жизнь, но жизнь, которую не жалко.

Второй поток, быстро нарастающий,— подростковая наркомания. Она-то почему в возрасте, когда вся жизнь впереди?

Она как раз потому, что жизнь впереди уже начинает довольно отчетливо просматриваться. Подавляющее большинство подростков-наркоманов — мальчишки. Девчонки к ним присоединяются, как правило, потом. Влияние неблагополучных семей тут, разумеется, сказывается, но не очень — иначе наркотики поражали бы оба пола на равных.

Дело не в благополучных семьях: дело

в неблагополучии семьи вообще.

Вот уже несколько десятилетий, как в семье во многих странах нарушены традиционные роли. Словесное оформление супружеских уз осталось прежним: мужчина — хозяин, добытчик, глава семьи, женщина — его верная и нежная спутница. Но мальчишки не могут не видеть, что реальное положение отца в семье совершенно иное. Что он и какой ценой добывает, не знает никто,— утром уходит, вечером приходит, с точки зрения детей, деньги идут в семейный кошелек анонимно, и кто сколько туда положил, значения не имеет. Имеет значение, кто ими распоряжается, превращая полоски бумаги в реальные жизненные блага. И слишком часто мальчишки рано начинают понимать, что в действительности отец не хозяин и не глава, а робкий, весьма мало уважаемый подкаблучник. Последнее слово принадлежит не ему, и если дома кто-нибудь повышает голос, кричит не он, кричат на него.

Поэтому у огромного количества мальчишек с детства закладывается в мозг четкое задание самому себе: быть сильным, гордым, то есть не таким, как отец. Но как добиться столь достойного статуса? Дома командует мать, в школе — учительница, даже девочки вокруг еще до переходного возраста успевают перенять у матерей командирские интонации. Вырываясь на волю из круга стабильности и порядка (семья и школа), парни дают волю всему, что накопилось внутри. Пружина распрямляется и неуправляемо бьет по тем представительницам слабого пола, которые оказываются под рукой,— с ними поступают так, как ни с матерью, ни с учительницей не поступишь. Именно отсюда начинается вакханалия якобы немотивированного насилия. Но сколько бы парни не «разряжались» криминальным способом, от серьезных размышлений о будущем это надолго не отвлечет. Голова раскалывается от противоречий. А укол хоть на время примиряет с тем, с чем навек примириться нельзя.

И наконец, третий, самый страшный, самый абсурдный поток — это дети. Не первоклассники, не третьеклассники — нет, грудные, ползунки, те, что делают первые шажки, трогательно цепляясь лапками за стену. Дети-наркоманы, не в переносном, а в прямом смысле слова впитавшие роковую болезнь с молоком матери, а то еще и раньше — в утробе матери-наркоманки.

Им-то за какие грехи столь жестокая кара?

В наркологической лечебнице риторических вопросов не задают.

Пару лет назад в Суходоле проходило заседание Международного клуба молодежных проблем. В небольшом зальчике собралось человек пятнадцать специалистов из разных стран и человек пятнадцать суходольских специалистов в белых халатах. Естественно, в этих стенах речь шла о наркомании.

Уж не помню, по какой логике меня вдруг стал мучить один ненаучный вопрос. Покоя не было, и в конце концов я его задал тем, кто мог ответить,— врачам. Я спросил:

— Скажите, по вашим наблюдениям, наркоманы в большинстве своем люди плохие или хорошие?

Пауза была коротенькой, секунд двадцать, и то, наверное, из-за неожиданности вопроса. Потом молодая женщина, врач-нарколог, отозвалась неуверенно:

— Хорошие.

А кто-то постарше уже твердо проговорил:

— Конечно, хорошие. А почему вы спросили?

Я объяснил. Просто вспомнилось, что где-то в древности был печальный и гордый обычай. Если сильный жестоко обижал слабого, а тот никак не мог за эту обиду отплатить, у него оставалась последняя возможность: прийти ночью и повеситься на воротах обидчика. Странная месть, не врагу, а себе. Но — месть. Труп с ворот, конечно, утром снимали, но репутация убийцы висела на мерзавце до конца его дней.

О вине наркомана перед обществом сказано много. А общество перед ним не виновато? Прагматично-равнодушное общество, для которого наркоман всего лишь нежелательный сосед и ненадежный работник? Общество, обделившее человека любовью, вниманием, драгоценным чувством защищенности и вообще всем необходимым для нормального дыхания души? А сколько обид, жестоких, грубых и конкретных!

Вот мне и стало важно, наркоманы хорошие люди или нет. Как и предполагал, оказалось — хорошие. Плохие за свои обиды мстят нам, хамством, хулиганством или иными способами портя нашу жизнь. Хорошие мстят себе, резко укорачивая не нашу, а свою жизнь.

Наркоман — это слабый, повесившийся на воротах нашего дома.

Через несколько лет после той дискуссии в Суходоле я попал на конференцию опять же по наркомании, где оказался, пожалуй, единственным непрофессионалом. И пока специалисты обсуждали, как надежней пресечь торговлю «белой смертью», как уберечь подростка от первой дурманящей сигареты, как спасать тех, кто уже не устоял, я решал свою непрофессиональную задачу.

Задача была такая: чем объяснить само

возникновение проблемы? Как понять взрывной рост наркомании в нашей стране? Ведь трудно думать о будущем, пока не понято прошлое

Наркотики существуют в медицине издавна и вполне легально. У них конкретное и благородное предназначение: снимать боль. Тот же морфий смертельно опасен для наркомана, но в момент непереносимого страдания удерживает больного по эту сторону черты.

Может, сегодняшний взлет наркомании объясняется резким нарастанием в обществе боли душевной?

Что и говорить, для подобного предположения поводы есть.

Но разве в нашей стране был дефицит душевной муки? Увы, ее хватало и в те годы, когда о наркотиках говорили только врачи.

Россия веками корчилась от боли. Поражения в войнах, чужеземное иго, унизительное бесправие перед лицом несменяемой династии, фантастическое неравенство — богатый помещик не просто имел в сто тысяч раз больше вещей, чем крестьянин, но и сам крестьянин был его вещью...

Народу помогал терпеть эту многовековую пытку сильнейший наркотик — религия. Если убрать из сравнения последующий негативный оттенок, это действительно был опиум для народа — спасение от болевого шока. Благодаря вере все страдания становились как бы тяжелой, но высокоценной работой: чем горше жилось на земле, тем большая благодать ждала на небе.

Из всех обезболивающих именно религия оказалась средством, самым щадящим и благотворным. Увы, к началу нашего века это лекарство почти полностью утратило свою действенность.

Наркотиком была и другая вера — в царя. Две никому не нужных, постыдно проигранных войны оставили от этого храма одни щепки.

После революции проблем не убавилось, зато появилась новая анестезия: надежда на светлое будущее, мессианская идея всеобщего счастья. Сталинские лагеря, хрущевское прожектерство, брежневская коррупция, анекдотическое правление безвестного Черненко лишили это снадобье всякой силы. Дело было не только в начавшемся падении жизненного уровня, куда страшней оказалась духовная бесперспективность. Во имя чего жить, зачем приводить детей в мир, лишенный надежд?

Боль осталась, обезболивание отказало. Тогда и пошел в рост традиционный сорокаградусный российский наркотик.

Благородная по целям, но невежественная по средствам тотальная антиалкогольная акция всей государственной мощью ударила по наркотику, но полностью игнорировала боль. Результат ошеломил: куда меньше стали пить казенной водки, зато резко пошло вверх потребление изуверских эрзацев — самогона, одеколона, денатурата, шампуня. А главное, вышло из подполья и с дьявольской удачливостью стало овладевать массами новое зло: наркомания и почти неизвестная прежде токсикомания.

В последние годы разбушевался очередной наркотик — национализм, стремление опять-таки прорваться в светлое будущее, но уже на анкетной основе. Пока митинги и демонстрации кое-где отвлекают молодежь от рюмки и иглы. Но надолго ли? И каково будет отрезвление от этого хмеля?

Ладно, ясно. А что делать?

Кое-какая надежда все-таки есть.

Пьянство всегда было пороком раба и люмпена. Хозяин куролесить не мог, если же начинал дурить, сам быстро становился люмпеном. Когда пьющий колхозник берет подряд, он тут же бросает пить — иначе дело тут же и рухнет. Пьянство на рабочем месте стало притчей во языцех, но кто-нибудь слышал о подобном у кооператоров? Здоровые экономические отношения в наркотиках не нуждаются, и это моя надежда, по крайней мере, до следующего духовного кризиса, который несет новые проблемы.

Какие?

Наверное, сегодня об этом говорить рано.

Впрочем, кратко скажу.

Могучий и до поры спасительный наркотик — вещи. В течение веков погоня за полезными и красивыми предметами давала людям утешение и цель. Беда пришла неожиданно: когда в развитых странах наступило массовое насыщение вещами, выяснилось, что само по себе обладание машинами, домами и роскошными тряпками счастья не дает. Пожалуй, именно тогда в богатых государствах Запада и произошел тот срыв в марихуану и героин, конца которому пока не видно...

Думаю, ликвидировать все причины боли душевной в обозримом будущем не удастся, а возможно, и вообще никогда, ибо даже при самой справедливой системе останется конечная несправедливость природы — смерть. Значит, не отпадет и нужда в наркотиках.

Рискну предложить свой вариант анестезии.

Самый сильнодействующий, радостный и абсолютно безвредный наркотик — любовь. Вдвоем побеждают любую боль и в иных средствах не нуждаются.

Утешающее пророчество Достоевского, к сожалению, не оправдалось: красота мир не спасла. Может, спасет любовь?

АНОНС

АНОНС

Школа экстрасенсов

В этом номере вы встретились с книгой известного экстрасенса В. Сафонова «Нить Ариадны». Это продолжение. Первые главы напечатаны в шести номерах нашего журнала за прошлый год. В них Владимир Иванович рассказывает о своей многолетней целительной практике, об истории лечения биоэнергией, дает практические советы по использованию собственной энергии.

Публикация «Нить Ариадны» вызвала большую почту. Сотни читателей обратились через журнал к Сафонову с просьбой поставить диагноз или вылечить от болезни, с которой никак не справятся врачи. По просьбе Владимира Ивановича сообщаем, что он давно не лечит. Возраст (ему давно за семьдесят) и силы не позволяют. Но экстрасенс готов помочь советом и обязался ответить на все письма наших читателей.

По предложению читателей под редакцией В. И. Сафонова журнал с третьего номера этого года открывает заочную школу экстрасенсов. Ведь биологическая энергия присуща каждому человеку, нужно только научиться ее наращивать и использовать на благо себе и близким.

В своей книге экстрасенс назвал десять требований к тем, кто хочет научиться лечить с помощью биоэнергии. Вот они.

Хорошее здоровье и отсутствие плохой наследственности.
Возраст от 30 до 50 лет.
Знание физиологии человека.
Бескорыстие и человечность.
Дух творческого поиска.
Наличие свободного времени для занятий.
Отсутствие слепой веры в авторитеты.
Стремление к популяризации сделанных наблюдений.
Строгое соблюдение советского законодательства.
Преодоление внутреннего барьера безверия в собственную способность выделять биоизлучение.

Заочная школа экстрасенсов даст нашим читателям веру в себя и необходимые знания, поможет развить воображение и сосредоточенность, необходимые при биолечении, даст практические советы по оздоровлению организма. Для этого на страницах школы будут напечатаны в сокращении некоторые главы «Нити Ариадны», которые публиковались в прошлом году и которые подавляющее большинство наших подписчиков не читало. Начнем печатать другую книгу Сафонова «Несусветная реальность». Поводырями читателей в новой для них, но увлекательной и полезной деятельности станут врачи, тренеры, психологи и психотерапевты, которые много лет используют в своей практике биоэнергетику.

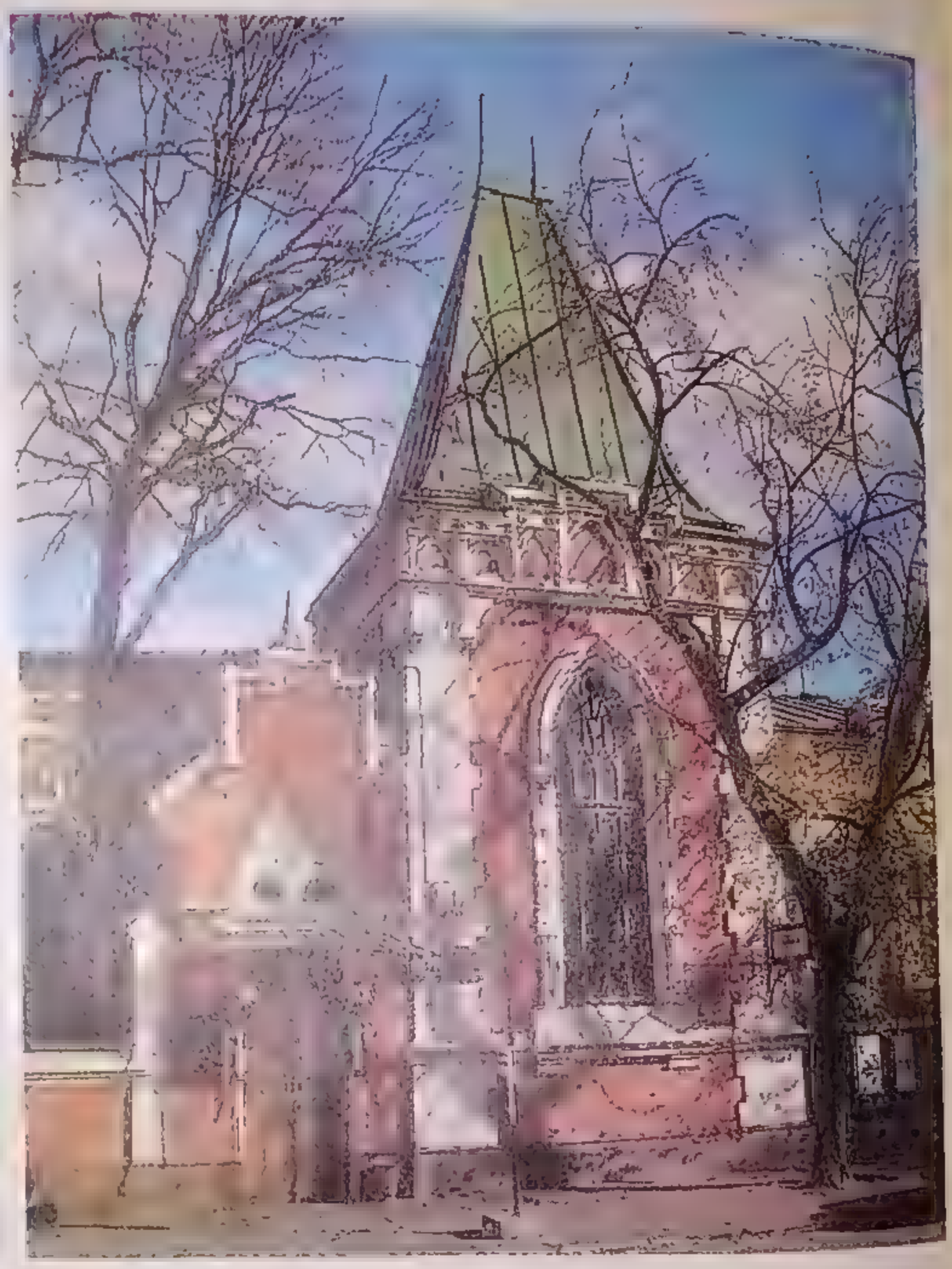
ИТАК, ДО ВСТРЕЧИ В ШКОЛЕ ЭКСТРАСЕНСОВ.

БЛИЗКОМУ И ДАЛЬНЕМУ

. Семейство Бахрушиных было одним из самых уважаемых в купеческой Москве, имело древние корни.

Их дальний предок, татарин из Касимова, принявший православие, в XVI веке переселился в город Зарайск Рязанской губернии.

По семейным преданиям, он подал прошение царю с просьбой разрешить называться Бахрушиным по мусульманскому имени отца — Бахруш.



Ореол от блеска фамилии

В Зарайске Бахрушины прожили два с лишним столетия. В 1821 году Алексей Федорович Бахрушин перебрался с семьей в Москву.

Поселился Бахрушин сперва на Таганке, на Зарайском подворье. Начал понемногу торговать скотом и сырыми кожами. На первых порах доход был невелик, но вскоре Алексей Федорович скопил достаточно, чтобы приторговать маленькую кожевенную фабрику по соседству. Там же купил небольшой участок земли, который, постепенно расширяясь, превратился в обширное земельное владение. В 1834 году фабрика стала называться заводом, и вскоре его владелец был внесен в списки московского купечества.

А. Ф. Бахрушин был человеком находчивым и оборотистым. Ему не хватало образования, зато ума, наблюдательности, решительности природа отпустила с достатком. В отличие от многих собратьев во купечестве он тянулся ко всему новому — и в быту, и в деле. Первым из российских кожевенных фабрикантов ввел новый способ выделки шерсти. В 1844—1845 годах он совершенно реорганизовал свой завод, обновил оборудование, провел воду из Москвы-реки, заменил тяжелую ручную работу машинной. Была приобретена паровая 12-сильная машина — невиданная тогда диковина в кожевенной промышленности!

Когда через три года пятидесятишестилетний Алексей Федорович, заразившись холерой, умер, выяснилось, что касса его пуста, а завод и дом в Кожевниках заложены. Долги превышали стоимость движимого и недвижимого имущества семьи Бахрушиных, осаждаемой кредиторами. Опытные в коммерческих делах советчики рекомендовали отказаться от наследства и начать все сызнова.

Вдова и три ее сына — Петр, Александр и Василий — собрались на семейный совет и приняли решение: чтобы не порочить памяти покойного, принять все долги на себя и полностью их выплатить; в дальнейшем раз и навсегда отказаться от сделок в кредит, а тем более от долговых обязательств, и производить любые расчеты наличными (этого правила все Бахрушины придерживались затем неукоснительно). Со временем модернизированный завод начал приносить доходы, ежегодно увеличивавшиеся в геометрической прогрессии.

Трудности, пережитые после смерти отца, наложили заметный отпечаток на характер всех трех братьев. Их привычная бережливость доходила до скупости: отчаянно торговались с извозчиками за лишний пятак, в перечень расходов записывали: «Подано нищему Христа ради две копейки». Купеческую похвальбу капиталами, кутежи, мотовство презирали и строго карали за это сыновей.

Руководил Бахрушинским кожевенным заводом (после Октября — Московский фурнитурный завод) Александр. Петр управлял делами суконно-ткацкой фабрики (получившей при Советской власти название «Красное веретено»). Василий ведал амбарами и обширной кожевенной и суконной торговлей, разъезжал по делам семейной фирмы по России и за рубежом.

В 1875 году был утвержден «Устав товарищества кожевенной и суконной мануфактур Алексея Бахрушина сыновей в Москве». Основной капитал товарищества составлял 2 млн. руб. (400 паев по 5 тыс. руб. каждый). Братья являлись членами Московского биржевого общества, состояли в правлениях и советах московских Купеческого и Учетного банков. Особенно разбогатели Бахрушины на поставках для армии во время Русско-турецкой войны 1877—1878 годов.

Но образ жизни семьи изменился мало, никаких роскошеств (в отличие от многих других купцов-миллионеров) у них не было и в помине. Деньги вкладывали в покупку больших земельных участков в Москве, некоторые из них застраивали многоэтажными доходными домами.

Широко и щедро жертвовали Бахрушины на благотворительные цели. В Москве их называли «профессиональными благотворителями». В семье был обычай: по окончании каждого года, если он был в финансовом отношении благоприятным, выделять определенную сумму на помощь бедным, больным, престарелым, учащимся.

И в делах благотворительных Бахрушины действовали с такой же основательностью и предусмотрительностью, как на производстве. Не стремились совершать благие поступки напоказ, не организовывали вокруг них рекламной шумихи. Но каждому новому благотворительному учреждению неизменно присваивали имя братьев Бахрушиных, надеясь сохранить его в памяти будущих поколений.

В октябре 1882 года братья передали московскому городскому голове письмо, где высказали желание пожертвовать городу 450 тысяч руб. на строительство больницы.

Через пять лет на Сокольничьем поле, в начале Стромынского шоссе была построена большая по тем временам — на 200 коек — Бахрушинская больница для страдающих неизлечимыми заболеваниями (теперь она называется Остроумовской по имени главного врача А. А. Остроумова, который был и домашним врачом Бахрушиных). Из сохранившихся в архиве документов следует, что на возведение больничных зданий было ассигновано 240 тыс. руб., а 210 тыс. составили неприкосновенный основной фонд, проценты с которого шли на содержание больных, медицинского персонала, священника при великолепном больничном храме, на другие церковные нужды.

Такое распределение капитала стало затем неизменным принципом благотворительных начинаний Бахрушиных: они не только строили медицинское или просветительское учреждение, но и обеспечивали его дальнейшее существование, страхуя тем самым свои детища от печальной судьбы многих заведений подобного рода, зачахших после смерти их устроителей.

Лечение в больнице было бесплатным, больные именовались пенсионерами братьев Бахрушиных. В 1890 году при Бахрушинской больнице был построен дом призрения для неизлечимых больных (кажется, единственный тогда в Москве).

В 1895 году Бахрушины обратились в Московское городское самоуправление с просьбой отвести участок земли и обеспечить там устройство водопровода в целях основания убежища для детей, покинутых родителями. На выделенные ими 150 тыс. руб. в Сокольничьей роще за линией Ярославской дороги ими построен городской сиротский приют. 450 тыс. руб. составили неприкосновенный капитал, проценты с которого обеспечивали его жизнедеятельность. Приют был иного типа, чем существовавшие ранее в Москве заведения такого рода: мальчики-сироты воспитывались там до совершеннолетия, до «выхода в люди». Они были распределены по группам по 25 человек, каждая группа располагалась в отдельном небольшом домике. В приюте действовала не только школа, но и мастерские для обучения ремеслам — электротехническая и художественно-слесарная.

В 1898 году Бахрушины построили на Болотной площади «дом бесплатных квартир» для нуждающихся вдов с детьми и учащихся девушек. Два года спустя, отдав для расширения дома свое земельное владение на Софийской набережной (теперь набережной имени Мориса Тореза), выстроили рядом еще одно здание, потом между ними — третье. В общей сложности на «дом бесплатных квартир» Бахрушиными было пожертвовано 1 млн. 257 тыс. руб.

В доме насчитывалось 456 квартир, каждая в одну комнату, размерами от 13 до 30 метров, в них проживало 631 взрослый и 1378 детей. Здесь же действовали два детских сада, начальное училище для детей обоего пола, мужское ремесленное училище и профессиональная школа для девочек. Были общие рабочие комнаты с бесплатно предоставляемыми швейными машинами, бесплатная столовая. На первом этаже размещалось общежитие для 160 курсисток.

Полмиллиона рублей Бахрушины пожертвовали для беспризорных детей на приют-колонию в Тихвинском городском имении в Москве. С их именем связана и история строительства в Москве популярного на рубеже веков театра Корша (теперь филиал МХАТ на улице Москвина). Они купили в Богословском переулке земельный участок с громадным садом и прудами и ассигновали на строительство театра 50 тыс. руб.

В 1901 году за свою благотворительную деятельность Александр и Василий Бахрушины (Петра к тому времени уже не было на свете) были награждены званием почетного гражданина Москвы. Такой чести удостоился до них лишь один представитель купеческого сословия — П. М. Третьяков — за создание художественной галереи. В представлении на «высочайшее имя», составленном городской думой, говорилось: «С именем братьев Бахрушиных неразрывно связан целый ряд выдающихся по своему высокополезному значению благотворительных учреждений города Москвы».

Василий Алексеевич Бахрушин оставил после себя наследство общей стоимостью в 3,3 млн. руб., из них 150 тыс. он завещал на устройство сельскохозяйственного приюта-колонии для беспризорных мальчиков и по 8 тыс. руб. на учреждение стипендий в пяти московских учебных заведениях — университете, духовной Академии и семинарии, в Академии коммерческих наук и в одной из мужских гимназий.

Только за 20 лет пожертвования Бахрушиных составили почти 4 млн. руб. Авторитет этой семьи в Москве был очень высок. Члены ее на протяжении многих лет неизменно выбирались в городскую думу. По этому поводу внук Александра Алексеевича, будущий советский историк, член-корреспондент Академии наук СССР Сергей Владимирович Бахрушин (также гласный думы) вспоминал:

«...Я чувствовал вокруг своей головы ореол от блеска моей фамилии, с которой было связано представление об одном из обширнейших кожевенных заводов, очень

крупном домовладении, о больших пожертвованиях на благотворительные цели».

В 1915 году Александр Алексеевич Бахрушин продал Москве земельное владение в Серпуховской части (150 кв. саженей) по очень низкой цене, принес полумиллионный капитал в дар городскому общественному управлению. 300 тысяч предназначались для сооружения на этом участке каменного здания городского народного дома, в котором по желанию дарителя должны были располагаться: помещение для досуга детей и подростков, библиотека и читальня, столовая-чайная (где «за минимальную цену беднейший класс населения мог бы получить здоровую пищу») и, наконец, зрительный зал-театр на 1200—1500 человек. По замыслу Бахрушина, здание народного дома должен был окружать сад для летних и зимних развлечений и детских подвижных игр.

Оставшиеся 200 тыс. руб. ассигновались на постройку здания учебно-ремесленной мастерской для беднейших мальчиков, окончивших курс начальных городских школ. При мастерской должно было находиться общежитие на 50 человек для наиболее нуждающихся. Предполагалось организовать здесь же вечерние общеобразовательные классы для рабочих, выделить помещение «для чтений и лекций», устроить площадку для игр и физических упражнений подростков. На склоне лет Бахрушин материально поддерживал работы по созданию отечественного воздушного флота, различные медицинские эксперименты.

Александр Алексеевич скончался в 1916 г. в возрасте 92 лет. После смерти его недвижимое имущество было оценено в 1 681 164 рубля. Он завещал его детям. Около 800 тыс. руб. предназначалось на благотворительные цели. 350 тыс. руб. из этой суммы должны были составить неприкосновенный капитал, проценты с которого поступали на расширение приюта братьев Бахрушиных. 200 тыс. руб. направлялись на создание под Москвой колонии для беспризорных детей, 90 тыс. было ассигновано московским городским попечительствам о бедных. 5 тыс. руб. отводилось на улучшение питания обитателей бахрушинского дома бесплатных квартир. Крупные суммы были завещаны церкви.

Александр Алексеевич оставил детям завет «жить в мире и согласии, помогать бедным, жить по правде». Все его дети, так же как и потомки Петра и Василия, продолжали благотворительные традиции семьи. Перед самой Февральской революцией Бахрушины подарили Московскому городскому самоуправлению свое имение Ивановское, в трех верстах от Подольска, для устройства в нем приюта-колонии для беспризорных детей.

Имя сына Александра Алексеевича — Алексея Бахрушина вошло в историю русской культуры в связи с его меценатской деятельностью. С юных лет Алексей Бахрушин увлекался оперой, балетом, был страстным театралом. Коллекционирование реликвий, связанных с этими видами искусства, а затем создание театрального музея стало делом его жизни.

В 1913 году собрание Бахрушина было передано им в дар Российской академии наук. К тому времени оно включало в себя около 12 тысяч экспонатов. Алексей Александрович остался директором музея, располагавшегося в его доме на Лужниковской улице, и продолжал пополнять коллекцию.

После Октябрьской революции Бахрушин не покинул родину. Он был назначен директором Театрального музея и не расставался со своим детищем вплоть до кончины в 1929 году.

И в наши дни Центральный государственный музей, которому в 1994 году минет 100 лет, продолжает жить. Он по-прежнему носит имя своего основателя. Его именем названа бывшая Лужниковская улица.

В Москве живут многочисленные потомки рода Бахрушиных — врачи, ученые, артисты, рабочие, студенты, пенсионеры. Они имеют все основания гордиться своими предками, творившими благие деяния на пользу родному городу, его жителям, во славу отечественной культуры.

Н. ДУМОВА,
доктор исторических наук

РОМАН
ИДУ НА СМЕРТЬ
ГЕОРГИЙ БАЖЕНОВ
ХУДОЖНИК ЕГОР ЕРМОПАЕВ
1

Глава первая

К вечеру Михаил не выдержал: посадил впереди себя, на бензобак, трехлетнего сына Гришку и помчался на «Яве» в роддом, в поселок Северный. Предчувствие жгло его: Галчонок должна родить.

И точно. Медсестра в справочном окошке поздравила Михаила: сын родился, богатырь — четыре триста, пятьдесят пять сантиметров. Ого! Михаил ошалел от радости, подбросил несколько раз Гришку под потолок, сын заверещал от страха и восторга, на что медсестра нарочито строго сказала:

— Тихо, тихо вы, не положено здесь шуметь!

Михаил упросил сестру передать жене записку, а сам, подхватив сына — теперь уже старшего сына — на руки, вышел во двор. Долго стояли они под окнами — и вот, надо же, на третьем этаже показалось счастливое, улыбающееся, бледное лицо Галчонка, а рядом с ней стояла медсестра и держала на руках запеленутого младенца. Сын! Еще один! Лицо у Михаила невольно расплылось в улыбке, он что-то кричал, Гришка тоже лопотал на своем языке радостные слова, тянулся вверх ручонками, потом сестра унесла ребенка, Галчонок прощально-устало улыбнулась, слабо махнула рукой, и они, Михаил с сыном, остались во дворе одни, взбудораженные, счастливые.

— Ну, поехали домой? — Михаил еще раз подбросил сына на руках.

— Поехали! — радостно согласился Гришка.

Врубив сходу третью передачу, Михаил с места рванул на бешеной скорости и помчался по улицам Северного,— только куры с испуганным кудахтаньем рассыпáлись с дороги по сторонам! «Ишь вы!..» — улыбался Михаил, чувствуя нежное, теплое тельце сынишки, прижавшегося к нему на бензобаке.

На улице Миклухо-Маклая, на её излете, гомонилась ватага парней; рядом стояли мотоциклы. Кто-то, завидев мчащегося навстречу Михаила, истошно-обрадованно закричал:

— Пацаны, Сытин катит! По коням, братцы!

Михаил на скорости проскочил мимо, но вскоре почувствовал: сзади приклеилась погоня. Прибавил газу, а сыну шепнул: «Держись крепче, будем отрываться...» Гришка, в свои три года, понятливо кивнул: он знал уже, что за отцом не раз гонялись на мотоциклах ребята из Северного. И он, Гришка, трехлетний пацан, не любил их, как не любили поселковых ребят отец с мамкой, и дедушка, и бабушка.

До Красной Горки — деревни, где жили Сытины,— лесной дорогой было километров шесть. Мчась по улицам Северного, Михаил лихорадочно думал: сворачивать на красногорскую дорогу или махнуть к двоюродной сестре, которая жила тут, в Северном? Пока раздумывал, «Ижок» Ерохиных обогнал «Яву» и задним колесом стал «давить» на Мишкино переднее; за рулем сидел угрюмый и сосредоточенный Генка Ерохин, за ним, нагло улыбаясь, его младший брат Витька. А к заднему колесу Михаила пристроились, как пиявки, две «Явы» — одна Серёги Кваса, другая — Митяя Носова. Четверка неразлучных: братья Ерохины да Квас с Митяем. Жестко и методично прижимали они Михаила к краю дороги; несколько раз, крикнув сынишке: «Держись!»,— Михаил со смертельным риском и виртуозностью выныривал из-под колес преследователей, после чего до упора крутил ручку газа... Но четверка вновь нагоняла его и брала в «коробочку». Витька Ерохин стащил с головы шлем и, размахивая им, старался ударить Михаила в лицо; тот увертывался, мотоцикл бросало на камни, сын Гришка кричал, как оглашенный: «Папка, остановись! Папка, они убьют нас! Папка, не гони!» — на что Михаил только скрипел зубами, но скорость не сбрасывал. Наконец Витька Ерохин изловчился и, крича: «Мы тебе все равно могилу выроем! Как брат, будешь лежать в ней!», со всего маху саданул Михаила по лицу, рассек левую бровь. Хлынула кровь, заливая лицо, но на это нельзя было обращать внимание, иначе врежешься в столб или свалишься в канаву (на что и рассчитывала четверка), и кровь, залепляя левый глаз, свободно бежала по лицу, стекая по подбородку и капая на голову сынишке. Конечно, если б не сын, Михаил давно бы взбеленился — взял на таран хотя бы Ерохиных (будь что будет), но рядом, дрожа от страха и громко крича, лепился к нему родной человечек, и Михаил крепился из последних сил, продолжая только скрипеть зубами и цедя с ненавистью: «Падлы! Дешевки! Ну, погодите!..» Один раз они едва не врезались-таки в телеграфный столб, но страшным усилием воли Михаил усмирил руль, крутанул его резко, обогнул столб с правой стороны и вновь вылетел на дорогу.

Он понял: на красногорскую тропу сворачивать нельзя. Здесь-то, на лесной ухабистой дороге, Ерохины с дружками достанут его, прижмут и вынудят врезаться в какую-нибудь сосну, что им и надо. И потом, сынишка, устав кричать, теперь просто скулил, как кутенок, и нервно-часто вздрагивал, сидя на бензобаке.

Сволочи! Ладно меня! Они ж Гришку прикончат! Ну, подонки!» — стучало в висках Михаила, и он, дав неожиданный крен влево, вывалился из «коробочки», вильнул в ближайший проулок и на какое-то время оторвался от преследователей. Пока те очухивались, разворачивались, Михаил выскочил на улицу Нахимова,

где жила двоюродная сестра Надюха, и полетел по Нахимовской стрелой, лишь об одном моля бога: чтоб ворота у Надюхи были открыты. И они — на счастье — оказались распахнуты, и, когда Ерохины с дружками почти достали Михаила, он со всего лета, не гася газ, сделал резкий левый, потом тут же правый повороты (как бы дугу вычертил) и ворвался — по-другому не скажешь — в ворота сестры. Резко затормозив, соскочил с мотоцикла, ссадил сынишку на землю и в одно мгновенье оказался у ворот. Как раз когда он закрывал их на металлическую штангу, с той стороны полетели во двор ругательства:

— Все равно достанем!

— Берегись, Сытин!

— Готовься в дорожку за братцем!

— И Галке твоей житья не дадим!

Михаил стоял с противоположной стороны, тяжело дыша, опустив голову и сжав кулаки; рядом с ним, уткнувшись отцу в ноги, стоял сын — не хныкал, не куксился, молчал, но весь дрожал, как осиновый листочек.

На крыльцо из дома выбежала сестра:

— Что? Что такое? — Подскочила к Гришке, подхватила его на руки, и тут он не выдержал, разревелся в три ручья:

— Дяденьки... нас... хотят... убить...— И размазывал слезы по лицу маленькими кулаками.

— Миша, что случилось? Миша?! — в испуге спрашивала Надюха.

Михаил стоял перед ней с лицом буквально черным, с запекшейся кровью на бровях, щеках и подбородке. Молчал.

За воротами взревели моторы, и, дав полный газ, мотоциклы полетели неизвестно куда.

Медленно, на ватных ногах, Михаил подошел к крыльцу и опустился на ступеньку. Он молчал, потому что его душила ненависть.

— Что случилось, Миша? — Надюха подошла к нему с Гришей на руках и опустилась рядом.

— Галчонок... родила,— наконец разлепил он губы и посмотрел на двоюродную сестру слепыми, отрешенными глазами.— Сына.

— Да ты что?! — воскликнула сестра.— Уже?! Поздравляю!

— Мы мамку в окно видели.— Гришка перестал плакать и улыбнулся.— А тетя, которая стояла рядом, мне братика показала. Вот такусенький.— Он развел руками.

— Ой, какая молодец Галка! — воскликнула Надюха и в порыве чувств (редкость для семьи Сытиных) трижды расцеловала племянника.

— Ну, тетенька Надя... чего ты...— Гришка не любил, когда взрослые целовали его; слез с рук Надюхи и потопал к мотоциклу.

— Так, так,— повторяла Надюха и, взглянув на почерневшее, все в крови, лицо брата, кажется, разом все поняла: — Опять, что ли, гнались? — И кивнула за ворота.

Михаил промолчал.

— Иди, умойся,— не стала допытываться Надюха (и так все ясно), но тут же не выдержала, запричитала: — Ой, Мишенька, ты только смотри, не связывайся с ними! Ой, не связывайся!

Михаил насупил брови, поднялся со ступеньки и вошел в дом. На кухне, в зеркальце над умывальником, покосился на себя глазом. Усмехнулся невесело. Умылся, сел за стол. Руки дрожали.

— Есть будешь? — спросила Надюха.

Михаил пожал плечами: не до еды ему как-то было.

Тут в дом с улицы по-хозяйски шумно и уверенно вошел Надюхин муж — Леха Поляков.

— О, сытинская гвардия! Приветствую!

— Галка сына родила. Представляешь? — быстро, будто боясь опоздать с радостным известием, выпалила Надюха.

— Да ну? Поздравляю! — Леха, здоровенный молодой мужик, подошел к Михаилу и сграбастал его в объятия.

Михаил не среагировал на поздравления. Сидел молча.

— Чего это он? — спросил у жены Леха.— Чего-нибудь не так с Галкой?

— Там все нормально,— заговорщически подмигивала Надюха мужу: хотела, чтоб он не приставал к Михаилу с расспросами.

— А чего тогда? — не понимал Леха жену.

— Чего-чего,— разозлилась Надюха на непонятливого мужа.— Опять Ерохины гонялись за ним. Со своей бандой.

— Та-ак,— протянул Леха.— Снова лезут, гады? Тебе сколько осталось, Мишка?

— Пять дней,— буркнул Михаил.

— Вот сволочи! Ведь знают и потому лезут... Ну, я этим Ерохиным, попадись они мне! — Леха так сжал кулаки, что...

— Ты-то хоть не лезь! — прикрикнула на него Надюха.— Мало вам бед, так еще хотите?

— Выходит, спускать им?! — таращил глаза Леха.

— Нет, я им так не оставлю,— прошептал Михаил.— Ладно меня... Но ведь Гришку б убили, врежься я в столб. Или в канаву залети...

— Да пугают они тебя, пугают! — затараторила Надюха.— Им лишь бы страху нагнать. Или на драку вызвать. Спровоцировать. А там... опять сушить сухари, что ли?

— Какой пугают? — заиграл желваками Михаил.— Не вывернись я сегодня, точно бы в ящик сыграл. Вместе с Гришкой. Они ведь и брата так загнали. Я знаю...

— Ой, смотри, Мишенька, только не связывайся с ними! Только не это! Галка тебя четыре года ждала, одна Гришку поднимала. Теперь по-новому одиночкой куковать? С двумя уже?

— Ну, чего закаркала, ворона?! — прикрикнул на нее Леха.— Лучше покорми мужиков, угощенье на стол ставь!

— Тебе-то что, тебе лишь бы до рюмки дотянуться,— попрекнула Надюха мужа.— А им каково?

Но Михаил вдруг прервал их перепалку:

— Я это... Гришку у вас оставлю. На всякий случай... А сам домой подскочу.

— Да ты что?! — округлила глаза Надюха.— Они ж тебя караулят где-нибудь... Не отпущу я тебя никуда!

Михаил и слушать не стал, решительно поднялся из-за стола:

— Ты Лехе-то налей... Пусть за племяша выпьет.— Сам Михаил никогда не пил, и, зная это, с выпивкой к нему никто не приставал.— А я поеду.

— Не пущу! — встала на его пути сестра, широко распахнув руки.

— Да дома-то ждут,— спокойно объяснил Михаил.— Мать с отцом переживают: как там Галчонок?

— Завтра поедешь, завтра скажешь!

— А мать с отцом что думать будут: где мы с Гришкой? Ведь изведутся...

— Не пущу! — Надюха, как курица, нахохлилась и, кажется, не на шутку настроилась задержать брата.

— Ладно, не шуми.— Михаил легко, как перышко, приподнял сестру и переставил в сторонку.— Я тропой проскочу, в объезд. За Гришкой тут присмотрите...

— Ох, не ездил бы ты, Мишенька,— сдаваясь (а что было делать?), прошептала со слезой в голосе Надюха.— Ну, а ты-то чего молчишь? — укорила она мужа.— Хоть бы ты сказал ему!

— Может, и правда, останешься, Михаил? — Леха искренне потускнел, потому что знал: вряд ли ему одному, если не будет рядом Мишки, нальет жена. Пусть хоть тройня у брата родится — в одиночестве Лехе не пировать, нечего и надеяться.

— Мать с отцом ждут! — отрезал Михаил. И это была правда: они ждали. Всегда, когда сын уезжал на мотоцикле, они места себе не находили: здесь и то было, что младший сын на мотоцикле разбился, и то, что старший — Михаил — был на нынешний день на шатком положении, мало ли что может случиться...

Ну, что делать? Смирилась Надюха, смирился и муж её, что не перепадет ему, видать, сегодня. Завтрашнего дня придется ждать, когда всем семейством отправятся к Галчонку в роддом, а после и за столом посидят, попразднуют.

Михаил, поцеловав напоследок сына, вывел мотоцикл за ворота и, дав газ, с ревом полетел по улице Нахимова, даже не попрощавшись с сестрой и зятем. У них это и не принято было — прощаться: рядом живут, в шести километрах, чего там...

Поначалу, действительно, Михаил ехал на Красную Горку не по накатистой дороге, а петлял лесными тропами, чтоб не нарваться на братьев Ерохиных с дружками, а лишь километра за два до деревни выбрался из лесной чащобы на наезженную колею. Тут-то, может, и совершил ошибку. Но и то: братья Ерохины никогда близко не приближались к Красной Горке, побаивались, а тут... Буквально в километре от окраинных домов деревушки заслон сделали: знали, что деваться Мишке некуда, все равно домой поедет.

И верно — он появился. Но и у него, честно говоря, тоже предчувствие было: схлестнутся сегодня их дорожки, пересекутся... Одно к одному шло. И столько злости, ненависти и отчаяния накопилось в душе Михаила, что и сомневаться не стал — драться или не драться,— драться! — и, нащупав в кармане кастет, прямо на ходу надел его на правую руку и полетел на полной скорости к заслону. Три мотоцикла, колесо к колесу, перегородили лесную дорогу, так что деваться, действительно, было некуда; а сами братья Ерохины с Митяем Носовым и Серегой Квасом с наглыми и веселыми улыбками стояли позади мотоциклов, как за броней. Михаил скорость не сбавил, наоборот — крутанул ручку газа до упора и как бешеный понесся на преграду. «Уж не таранить ли собрался?» — не на шутку струхнула компания: жалко им было свои мотоциклы. Но нет, если б чуть раньше, Михаил мог бы пойти на таран, а там будь что будет, но сейчас слишком чесались у него кулаки (пусть хоть четверо против одного — черт с ними!) и слишком мощная кипела в душе ярость, чтоб он мог так просто отделаться от них безрассудным тараном. Когда-то, несколько лет назад, ох как бил он эту четверку, правда, чаще всего по одному, иногда — по двое, и столько страху нагнал на них, что с тех пор они держались всегда вместе, заветной и подлой четверкой. И вот теперь пришла минута — схлестнуться со всеми разом, и Михаил был готов к этому. Они шли на него войной, зная, что он избегает ее, и от этого пьянели и дурели их головы. Весь последний год они порядком поиздевались над ним, гоняясь на мотоциклах, когда он появлялся на субботу и воскресенье на Красной Горке. А когда уезжал на неделю из деревни, старались напакостить его жене, а сделать это было легко: Галчонок работала в Северном, в заводской поликлинике медсестрой. И хотя свекор каждый день привозил ее на мотоцикле на работу и так же каждый день отвозил домой, у них были тысячи возможностей поиздеваться над Галчонком. Особое удовольствие доставляло подбрасывать записочки: «Дура! Все равно Мишке каюк, пусть только вернется!» И записок такого рода накопилось у нее ой как много в отдельной шкатулке. Галчонок терпеливо ждала Михаила — четыре года ждала; в первый год, когда родила сына (уже без Михаила), чуть с ума не сошла от тоски, а потом ничего, притерпелась, закусила губу и ждала: на редкие свидания к мужу ездила вместе с маленьким Гришей. На четвертый год Михаила отпустили на «химию», и он стал сам приезжать из Свердловска в деревню на выходные; и вот этот-то, весь четвертый год преследовали братья Ерохины с дружками и Михаила, и Галчонка особенно злобно и нагло. Но Михаил дал слово, поклялся жене: ни за что, никогда, ни при каких обстоятельствах не свяжется с ними! — иначе мало ли... вдруг опять тюрьма? И Михаил держал клятву. Уходил от войны. Избегал ее. Но сегодня, когда у него родился второй сын и когда именно в такой день эти подлые твари чуть было не угробили и его самого, и старшего сынишку, какая-то струна лопнула в Михаиле. Злоба и ярость переполнили сердце, и нужен был какой-то выход, необходимо было куда-то и на кого-то излить ненависть, душившую его, и потому он не испугался, когда увидел на красногорской дороге заслон из трех мотоциклов, наоборот — весь подобрался, окреп волей, теперь зная наверняка, что в отчаянной драке найдет и упоение, и успокоение, и опустошение.

Как он бил их четыре года назад!

С какой сластью и ненавистью крушил их головы!

Какими жалкими щенками ползали они поодиночке или парами в его ногах, чуть ли не лизали его сапоги, а теперь... объединившись... извели Галчонка, мальчика-сынишку запугали, извели мать с отцом, его, Михаила, довели до белого каления, зная, что он не может ничем

ответить, иначе опять может «загреметь»...

Ну, погодите, сволочи!

Михаил на полном ходу подлетел к мотоциклетному заграждению, резко тормознул и, будто верткая кошка, прямо с седла «Явы» перелетел-перепрыгнул через преграду к нагло улыбающимся и бестрепетно поджидавшим его преследователям. Такой прыти, честно говоря, они никак не ожидали: чтоб на полном ходу тормознул и перелетел к ним через заслон мотоциклов?!

А Михаилу только это и нужно было — чтоб они растерялись хотя бы на секунду. Прямым правым, причем кастетом, он заехал Митяю Носову в подбородок да так удачно, что Митяй тут же вырубился и повалился на молодой соснячок; так и лежал там, как в мягком гамаке, какое-то время, пока Михаил дрался один против троих. (Впрочем, именно он, Митяй, когда наконец очухается, подхватит с земли сосновую жердину и огреет сзади Михаила по голове, когда тот хоть и с трудом, но отбивался от братьев Ерохиных и Сереги Кваса.) Они наседали на него, увертываясь, как ужи, от кастета, причем Витька Ерохин, младший из братьев, сумел ударить гаечным ключом по Мишкиному правому запястью, и эту свою руку Михаил почти не чувствовал: удары кастетом были, конечно, не столь мощны, как должны бы быть. Это-то и давало троице преимущество, они теснили Михаила, прижимая к мотоциклам, чтоб достичь главного — сбить Мишку с ног. Удивительно, но в какой-то миг Михаил левой рукой сорвал с правой кисти свинцовый кастет и вдел четыре левых пальца в его круглые отверстия. Хотел было Витька Ерохин ударить Мишку ключом по левому запястью, да не успел: левым боковым Михаил засветил Витьке такой хук, что тот, с окровавленной челюстью, отлетел метра на три от драки. Тут же нарвался на кастет и Серега Квас: полез прямо под прямой левый, когда увидел, как отлетел дружок в сторону и разъярился за него; за что и заработал отменный прямой в подбородок. Но Серега Квас был невероятной мощи да и скроен был, как бык: литые чугунные ноги, грудь, как тяжелые мехи, толстая мясистая шея, огромная бычья голова с вытаращенными, как яблоки, глазами,— такой был мощи, что только крякнул от удара и продолжал налегать на Мишку, не обращая внимания на вдребезги разбитый подбородок. Неизвестно, как бы дело дальше повернулось, потому что двоих-то Михаил почти вырубил из драки, но именно в этот момент и очухался Митяй Носов, поводил осоловевшими глазами по сторонам, заметил чуть в стороне сосновую жердину и, накрепко ухватив ее двумя руками, тихо, незаметно подкрался к Мишке сзади (Михаил не следил за ним, даже не косился глазом, думая: с этим все ясно) и огрел его по голове. Тут-то Михаил и рухнул на землю, что и надо было дружкам, и они с остервенением набросились на него, на лежащего, и начали пинать куда попало, только не в голову: убивать его **так** не входило в их планы. (Другой способ был более надежный: загнать его на мотоцикле, чтоб сам врезался в столб или залетел в кювет,— тогда они двух зайцев убивали: и Мишка — мертвец, и они вроде не при чем.) Пинали его жестко, с остервенением; Михаил, закрыв голову руками, катался по земле, стараясь каким-нибудь чудом подняться на ноги,— не получалось. И тут, на счастье, от Красной Горки выскочил на дорогу ЗИЛ; шофер — Семен Сопрыкин — еще издалека увидел барахтающуюся кучу и давил со всей силой на сигнал, будто не слышали его. Кто и что, Семен пока не мог разобрать, но почувствовал в груди страх: как бы не опоздать. Метрах в пяти остановился, выскочил из кабины:

— Ах, мать вашу разматы! Прекратите! — кинулся к куче, его не слушали; тут он увидел лежащего на земле Михаила Сытина, задохнулся от ярости: — Стой, падлы! Вы чего делаете? Вы кого бьете? — Пытался оттолкнуть одного, другого, его отшвыривали, как котенка, а когда полез особенно настырно, Серега Квас звезданул его по челюсти так, что у Семена искры посыпались из глаз.

— Ах, так! — заревел Семен Сопрыкин.— Ну, берегись! Задавлю! Всех задавлю к чертовой матери! Как псов!

Он подбежал к ЗИЛу, врубил передачу и — с постоянно нажатым сигналом — пошел на своей машине, как на танке, с тяжелым ревом вперед — на шевелящуюся кучу. Может, метр до нее оставался, когда самый ушлый из дружков, самый сволочной и дерзкий, старший брат Ерохиных — Генка почувствовал, что сейчас тут из них каша будет, и крикнул:

— Братва, атас! Наших давят! — И все они, как крысы от отравы, бросились врассыпную от того места, где лежал Михаил. А бросившись, тут же разом сообразили: сейчас лучше деру давать отсюда, от свидетеля этого, и чем быстрей, тем лучше...

И когда в полуметре от Михаила ЗИЛ окончательно облегченно заглох двигателем, братья Ерохины с Серегой Квасом и Митяем Носовым уже повскакивали на свои мотоциклы и рваной цепочкой, взревев моторами, понеслись ухабистой лесной дорогой в Северный, восвояси.

Семен Сопрыкин, смахнув со лба обильный пот (а сердце у него колотилось, как бешеное: еще б минута — и бог знает что тут могло быть...), выскочил из машины и подбежал к Мишке:

— Жив? Эй, Михаил, жив? — тряс он его за плечо.

— Жив,— ответил Михаил; он лежал, убрав руки с головы, лежал тихо, отрешенно, открыв глаза, и глаза его странно и неподвижно смотрели в одну точку. Сопрыкин проследил за его взглядом — там, наверху, было только небо, больше ничего,

— Эй, парень, с тобой все в порядке? Ты в своем уме? — затормошил Михаила Семен Сопрыкин, испугавшись за него: уж не тронулся ли тот случаем?

— Все нормально, Семен. Дай руку!

Семен протянул ему широкую, в мазуте пятерню, и Михаил легко, казалось, поднялся на ноги.

— Смотри-ка,— обрадованно улыбнулся Семен,— живучий, черт!

— Я еще долго жить буду,— произнес Михаил, но произнес как бы с загадкой в голосе, с некой таинственностью.— Мне еще за Гришку надо жить, за брата...

— Сам доберешься? Или подбросить тебя?

Михаил оглядел себя, ощупал, как бы сам удивляясь, что все цело-невредимо, ничего не сломано,— усмехнулся только.

— Сам доберусь. Спасибо, Семен, выручил.

— Да ладно,— отмахнулся Сопрыкин, но отмахнулся со смущенной улыбкой на лице: он и сам был рад, что все окончилось так благополучно.

— Сын у меня родился. Галчонок родила,— произнес Михаил; и опять в его голосе послышалась Семену то ли загадочность какая-то, то ли тайная грусть.

— Ну?! — воскликнул Семен.— И эти шваброры убить тебя хотели? — Он кивнул на дорогу, по которой умчались братья Ерохины с дружками.

— Да они и не знают, наверное. А может, знают. Им-то все равно, сволочам...

— Ты б поостерегся с ними, Михаил. Сколько тебе осталось?

— Пять дней.

— Вот подонки! — И, покачав головой, Семен Сопрыкин вновь посмотрел на дорогу, бегущую в Северный.

— Ладно, держи пять. Будь здоров! — Михаил пожал руку Семену и, чуть прихрамывая на левую ногу (видно, досталось все-таки), поковылял к валявшемуся мотоциклу.

Так они и разъехались: Михаил в свою сторону, на Красную Горку, Сопрыкин в свою — повез осинник в поселок, на железнодорожную станцию.

Примчавшись домой, Михаил, как в лихорадке, заметался по дому. Он все понимал, он знал — нельзя, нельзя делать того, что нестерпимым огнем жгло душу, и все же не мог переломить себя. Унижение, каким душили его братья Ерохины с дружками, достигло, кажется, последнего предела. И н е л ь з я было снести это унижение, н е л ь з я бесконечно потворствовать злу: выходит, о н и могут безнаказанно делать все, что хотят, а м ы ничем не можем ответить? Они убили брата, убьют сына, убьют меня, затерзают жену, замучают мать с отцом, а я так и буду не отвечать ничем, потому что мне н е л ь з я отвечать? Именно это они и знают, на это и надеются... Ну нет! И Михаил метался по дому, как в лихорадке: искал ружье. Впрочем, чего его искать: оно лежало в старинном сундуке, и когда Мишка вспомнил об этом, стукнул себя по лбу: как же вылетело такое из головы?! Как раз когда он достал одностволку из сундука, в дом с огорода зашла мать (они с отцом окучивали картошку).

— А я слышу — подъехал...— начала она было обрадованно, но тут же осеклась, увидев в руках сына ружье: — Мишка, ты чего это?

И тут в Михаиле открылся великий актер, какой всегда просыпается в человеке в истинно нужную минуту:

— Сына Галчонок родила! — И заулыбался широко, радостно, шально, лишь бы скрыть от матери взвинченное свое состояние.

— Ой! — только и воскликнула мать, опустившись на враз ослабевших ногах на стоящую рядом скамейку.

— Четыре триста! Пятьдесят пять сантиметров! Богатырь! — продолжал в прежнем тоне Мишка.

Мать замахала слабо рукой:

— Ох, ох, молодец, девка... Слава богу, разродилась... отмучилась...— И слезы невольно покатились по ее щекам.

— Радоваться надо, а ты — слезы льешь, мам.

— Я и радуюсь, сынок... За вас радуюсь,— плакала тихонько мать.— Господи,— шептала она,— неужто страданиям нашим конец? Галя выпишется, ты вернешься — вот и заживем весело, с детьми да с внуками...— И вдруг спохватилась, как осеклась: — А ружье-то зачем? Мишка, ты зачем ружье достал? — и настороженно уставилась на сына.

— Салют будем делать. В честь новорожденного!

— А, салют...— успокоилась мать.— Придумал тоже — салют. Нечего с ружьем-то баловаться,— все же проворчала она.— А Гришанька где?

— У Надюхи оставил. Пусть там погостит. Все равно завтра в роддом поедем.

— Ну ладно, ладно...— Мать поднялась с табуретки.— Пойду, отцу скажу... порадую молодого деда.

Мишке этого только и нужно было: мать — в огород, а он выскочил с ружьем на улицу, оседлал «Яву» и на сумасшедшей скорости полетел по деревне. Что и как там будет с матерью, с отцом, со всей семьей, он не думал сейчас, не мог думать, поглощенный одной-единственной идеей-наваждением: отомстить! Не было больше ни сил, ни терпения сносить унижения, и Михаил мчался туда, в Северный, к врагам. Да и то: что такое шесть километров для мотоцикла? Через десять минут Мишка был уже в поселке, а еще через пять минут — на улице Миклухо-Маклая.

У ворот братьев Ерохиных, как и два часа назад, толпилась ватага парней; но на этот раз, когда они увидели летевшего к ним на всех парах Мишку, никто из них не закричал истошно-обрадованно: «Пацаны, Сытин катит! По коням, братцы!» — нет, никто не закричал, потому что враз заметили за спиной у Мишки резко и грозно торчащий ствол ружья. Наоборот, когда Мишка подскочил к ним, тормознул и спрыгнул на землю, они, хоть и не веря до конца, что Мишка может открыть стрельбу, все же в страхе бросились в разные стороны; особенной прытью отличились братья Ерохины — Генка и Витька: не долго думая, они перемахнули через плетень огорода и побежали, пригибаясь, по зеленой ботве картошки, нещадно топча ее. Все разбежались в несколько секунд, как только Мишка соскочил с мотоцикла и, крутанув со спины ружье, твердо и прочно взял его в руки, держа правый указательный палец на спусковом крючке.

И только один человек, Серега Квас, кажется, не испугался ружья Мишки (может, не верил, что выстрелит?!). Сидел на крыльце, спиной к Мишке, а когда все вокруг разлетелись, как мухи, обернулся к Мишке, ухмыльнулся:

— Ну?

— Всех перестреляю, как гадов! — побелев, как мел, с угрозой прошептал Михаил.

— Да ну?!

Серега Квас поднялся с крыльца и, продол-

жая ухмыляться, пошел на Мишку; он шел на него на своих литых чугунных ногах, выпятив широкую грудь, которая раздувалась, как тяжелые мехи, шел с вытаращенными глазами на огромной бычьей голове, крепко сидящей на короткой и толстой мясистой шее; шел нагло и безбоязненно.

И Мишка, еще раз прошептав:

— Всех перестреляю, как гадов! — без колебаний нажал на спусковой крючок. И влепил Сереге Квасу пулю прямо в его бычий лоб.

Пуля ударила точно над переносицей, прошла через голову и вылетела вместе с окровавленными мозгами Сереги с другой стороны черепа.

Вытаращив и без того огромные, как яблоки, глаза, еще не веря, что убит наповал, Серега Квас запоздало прохрипел что-то и, как подкошенная электрошоком туша, рухнул на траву, заливая ее темной, почти черной кровью.

Мишка почувствовал поразительное, ледяное спокойствие в душе; все было ясно; все было кончено; и отступать было поздно.

Он закинул ружье за спину, хладнокровно завел мотоцикл и, секунды две-три погоняв газ вхолостую, врубил передачу и помчался в родную деревню, на Красную Горку.

Он знал, что виноват, безмерно виноват только перед одним человеком — Галчонком, которой давал слово, даже клятву давал ей, что никогда ни при каких обстоятельствах не вступит в войну с братьями Ерохиными и их дружками. Однажды он уже поплатился за эту войну — получил срок: четыре года. Галчонок родила первого сына, Гришаньку, уже когда Мишка сидел в тюрьме; а потом ждала мужа четыре года; ждала верно и истово; и когда на четвертый год отпустили Мишку на «химию» и он смог каждую неделю приезжать из Свердловска на выходные домой, счастью их, казалось, не будет ни меры, ни предела. Галчонок вновь забеременела и вот родила сегодня второго сына, а он, Мишка, почему-то именно сегодня, именно в этот день не удержался, нарушил клятву,— но почему?! Что-то, видно, расслабилось в нем, лопнуло, перешло через край, не было возможности терпеть больше и сносить унижения, и он вступил в войну. Именно сегодня! Сегодня, когда осталось всего пять дней «химии», осталось всего пять дней, чтобы «отмотался» полностью четырехгодичный срок и Мишка навсегда бы вышел на свободу. Что же, что случилось? Почему именно сегодня все это произошло? Мишка не знал, не мог до конца отдать себе в этом отчета; знал одно: виноват, безмерно виноват перед Галчонком — дал ей клятву и нарушил ее. Но — не мог не нарушить клятвы. Он знал почему-то, чувствовал, что если бы именно сегодня спустил Ерохиным и дружкам затянувшиеся, бесконечные издевательства, это был бы бо́льший конец, чем все то, что теперь ожидает его, семью, детей, родителей...

Да и поздно было отступать и каяться. Дело сделано.

Глава вторая

Четыре года назад, ранним июньским утром, Мишка Сытин в новенькой солдатской форме выскочил из автобуса, который прибыл из Свердловска самым первым рейсом. Позади были два года службы в десантных войсках, впереди — свободная гражданская жизнь! Мишка, одернув гимнастерку и лихо сдвинув фуражку на затылок, какое-то время стоял на остановке, широко и счастливо улыбаясь: вот она, родина,— вся рядом и вокруг! И сердце его невольно билось учащенно, в сладостно-горькой истоме. Для горечи были, конечно, свои причины, но все-таки радости и вольного свободного дыхания было больше.

Подхватив вещмешок, в котором хранилась у него кое-какая гражданская одежонка, Мишка вышел на центральную улицу поселка, по которому не прохаживался вот уж два с лишним года. Так получилось: во время службы отпуска для побывки в родных краях ему не дали, и вот теперь он горделиво вышагивал по Северному, с интересом поглядывая по сторонам и как бы ожидая: вот сейчас то отсюда, а то оттуда начнут показывать на него пальцем и говорить: эвон, смотрите, какой бравый мо́лодец шагает, уж не Сытиных ли это старшой из армии вернулся? ай-ай, какой гвардеец, какой хлопец лихой! Но никто, как ни странно, совершенно не обращал на Мишку внимания. За два года, что он не был здесь, поселок, казалось, не только похорошел и расцвел, но и, главное, поразительно разросся, а центральная его улица стала совсем прямой и гладкой асфальтированной магистралью с двумя аллеями ровно подстриженных тополей по обе стороны дороги. Пожалуй, поселок превратился за это время в небольшой городок со своей чудной достопримечательностью: главной площадью с памятником дедушке Бажову на ней и двумя большими — из кирпича и облицовочного камня — фирменными магазинами промышленных и продовольственных товаров. Да, не будь столь раннего часа, Мишка, может, и заглянул бы в магазины, купил бы кой-каких гостинцев и подарков для родни, но утро только-только начиналось, даже солнце не выкатилось еще из-за Малаховой горы, так что пришлось Мишке лишь полюбоваться площадью да постоять у памятника уральскому чародею-сказителю, а там и идти дальше.

Ах, как кажется после долгой разлуки с родиной, что там, дома, в далеком-далеке, тебя ждут не дождутся не только родные, но

даже и сами улицы, и дома, и вовсе незнакомые люди, а оказывается, все здесь идет своим размеренным чередом, никто не ждет и не обращает на тебя никакого внимания, и вдруг почудится: тебе тут всё — родное и близкое, но сам ты — сам! — как бы чужой и далекий стал для этих краев, для родины своей. Странно и обидно такое ощущать! Очень обидно...

Пройдя всю улицу от начала и до конца — от поселкового автовокзала до районной больницы, Мишка свернул в небольшой переулок, который выводил на вещую развилку: налево пойдешь — домой попадешь, направо пойдешь — мимо Галки пройдешь... Что и говорить — большой соблазн был пройтись по улице Миклухо-Маклая, взглянуть хотя бы на окна Галки Петуховой, но — Мишка придавил в себе жгучее, острое желание свернуть направо и пошел дорогой, которая, чуть попетляв, должна была вывести на красногорскую широкую тропу...

Полгода как они не переписывались с Галкой; верней — полгода Мишка упорно не отвечал ей. Зимой, перед новогодними праздниками, она вдруг прислала ему открытку, где между поздравлениями и новостями кокетливо-хвастливо приписала: «А мне, Мишанька, предложение сделали. И знаешь кто? Ерохин Витька. Как думаешь — соглашаться?»

Она-то пошутила, видно, а Мишку как обухом по голове ударили. И замолчал солдат. Он был упрямый и настырный, с чрезмерной гордецой, какой нередко отличаются ребята небольшого роста; когда учился в Северном, в школе-интернате, не он за Галкой — она за ним прихлестывала, как маленькая собачонка. Угрюмо-молчаливый, скрытный, тихий, он отличался в классе тем, что мог неделями ни с кем не разговаривать, при этом не томился, не страдал, наоборот — как будто наслаждался и одиночеством своим, и молчаливостью. Им, северным ребятам и девчонкам, было невдомек, что там, на Красной Горке, совсем иное отношение и к слову человеческому, и к общению людей друг с другом. «Не говори — а делай!» — вот их девиз. Роман Степанович, Мишкин отец, тот был хоть и не совсем молчун, но тверд, как камень. И мать его — вещунья. И младший Мишкин брат — загадка. Сокровенные и затаенные, все отпрыски сытинского рода воспринимались в Северном, как странная и страшная загадка. И вилась эта веревочка ой из дальнего какого времени! Ходили слухи: Степан Егорыч, Мишкин дед, в войну не без вести пропал и не в плену томился, а служил, видать, у немцев, не иначе... А брат его, Алешка Сытин, тот вообще убивец: пришел с войны, чтоб шлепнуть Тоську, невесту бывшую, да шлепнули-то Алешку самого — тогдашний Тоськин муж шлепнул. Ох, темная история... И вот будто с того времени, с послевоенного, запрятались Сытины на Красной Горке, живут куркулисто и скрытно, молчат и только зыркают глазищами. Хозяйство, правда, и дом, и огород Сытиных — самые примерные, во всей округе не найдешь хозяев работящей и надежней, но скрытность их, и молчаливость, и угрюмость воспринимались в Северном, как верный знак вины, томящей всю семью, как наказанье иль проклятье.

Так ли, этак ли, а Мишка Сытин и на самом деле был молчалив и скрытен в классе, как никто другой; и силой обладал чудовищной: однажды учитель-либерал, новоиспеченный математик — выпускник уральского педвуза, протянул Мишке тоненькую руку интеллигентствующего эстета: здравствуй, ученик! тебя приветствует учительствующий демократ Самсон Иванович! — и Мишка без всякого особого нажима так поприветствовал родного педагога за руку, что у бедного Самсона Ивановича выкатились из глаз неподдельные и наверняка соленые горошины слез...

Галка Петухова, в то время младше Михаила на два класса, как только встречалась с ним взглядом, так словно попадала под гипноз, сама не понимая почему. И если б ее спросили: нравится ли ей Мишка? — она б наверняка сказала: нет, он страшен, я его боюсь. Страшен он не был, а только сосредоточен на каких-то своих мыслях, на жизни, которая таилась в нем где-то в глубоком тайнике души, и хоть учился плохо, верней — без прилежанья, никто из учителей не считал его глупым или уж, тем более, лентяем. Он словно жил не здесь, со всеми, а бог знает в каких далях, и дали эти иногда бездонно открывались — вот, например, тогда, когда Галка Петухова встречалась с Мишкой взглядом. И странно: она-то, Галка, понимала, что Мишка, кажется, и не замечает ее, не выделяет из других, а просто как бы накрывает взглядом, когда она идет ему навстречу, и поразительно: она, как сладкий ужас, испытывает в этот момент, будто Мишка вобрал ее в себя, втянул в бездонный тайный мир своей души, вобрал и прошел мимо, а она, опустошенная и потрясенная, стоит и оборачивается, и долго смотрит ему вслед...

Любовь ли было её чувство? Пожалуй, нет; тут был гипноз, какие-то неведомые силы, которые притягивали ее взгляд и душу к нему, как к тайному магниту.

И, конечно, совсем не случайно, когда однажды, не выдержав, она сама подошла к нему и тихо сказала:

— Миша, ты знаешь...— нет, не случайно, что она не смогла продолжить фразу, потому что подняла к нему глаза, и взгляды их встретились, и он вобрал ее в себя, в свою глубину и тайну, так что она совершенно позабыла, что хотела сказать, только стояла и смотрела, как завороженная, в его глаза.

— Тебе чего? — не понял он.

Она молчала.

— Я вот думаю,— сказал он,— почему человек, когда спит, то летает, как птица?

Она расширила в изумлении глаза.

— Тебя как зовут? — спросил он.

— Галка,— ответила она; на это — ответить — у нее хватило сил.

— Вон ты кто,— сказал он.— Ты и есть птица. А летать умеешь во сне?

Она хотела ответить: «Я умею летать... в тебе»,— но это было чересчур красиво, и непонятно было бы ему, и странно, поэтому она сказала так:

— Я летаю... иногда... Когда вижу тебя...

Он нахмурился.

— Сколько тебе лет? — спросил он.

— Пятнадцать.

А мне семнадцать. Я скоро в армию пойду.

— Ну и что? — не поняла она.

— У меня на войне дед погиб. И двоюродный дед — Алеша — тоже за войну поплатился. Так что вот.— И пошел себе Мишка по школьному коридору, будто не было никакого разговора с Галкой.

Но с тех пор она, Галка, как завороженная, стала ходить везде и всюду следом за Мишкой; ну, не в школе, конечно, а на улице, во дворе, особенно долго и упорно преследовала его, когда он отправлялся по красногорской дороге домой. Он и не замечал сначала — ходил обычно не оглядываясь; но однажды в ботинок к нему попала пихтовая веточка, и Мишка присел на пенёк, расшнуровал ботинок — и тут, выбрасывая пихтовую веточку, заметил поодаль от себя Галку; нахмурился.

Сидел, молчал и недовольно посматривал на нее. А Галка не двигалась: и к нему не шла, и от него не уходила.

— Ну, чего надо? — наконец крикнул он.

— Не знаю,— пожала она плечами.

— Это тебя Галкой зовут? — вспомнил он.

— Ну да, это я.— Она осмелилась и пошла ему навстречу.

— Видишь: птица, а летать не умеешь,— усмехнулся Мишка.

Она опять хотела сказать: «Я умею. Я умею летать в тебе. В твоих глазах, когда мы встречаемся взглядом...» — но как такое скажешь? Глупость ведь страшная. И поэтому сказала так:

— Может, научусь когда-нибудь... А ты — умеешь летать? — Она подошла к нему совсем близко.

— Умею. Я летаю во сне. А какая разница человеку — летать во сне или наяву: ощущение-то реальное, правда?

«Мне-то страшно летать,— хотела она сказать.— Когда лечу в твоих глазах. Будто в пропасть лечу. Дух захватывает»,— а сказала совсем другое:

— Конечно, это одно и то же: летать во сне или наяву. Ощущения, и правда, одинаковые.

— Ну вот...— обрадовался он, посидел еще немного на пенечке, поднялся и пошел по дороге дальше, даже не взглянув на Галку.

Она стояла, стояла, думала: если оглянется — пойду за ним, но Мишка не оглянулся, и она почувствовала, что так хочется заскулить — как собачонке; присела на пенек, на котором сидел Мишка, и долго сидела и смотрела в дальнюю даль, в которой растворился Мишка.

Так потом и продолжалось: куда бы он ни пошел — она за ним; ее начали дразнить, а его не задевали — побаивались. Дразнили ее «куркулий хвостик» — мол, пристроилась к куркулю в хвост, бегает за ним, как собачонка. Она не обращала внимания. Не сказать, чтобы ей было хорошо или что она летала на крыльях от любви к Мишке — и не любила она его, наверное, а просто попала под его гипноз: лишь только посмотрит Мишка на нее, накроет взглядом, так она сразу летит в глубинных далях его глаз — и поделать с собой ничего не может: летит и летит в эту бездну, как в пропасть. Прямо наваждение какое-то. А это правда: если есть в человеческих глазах тайна и эта тайна обращена на тебя — всё, никуда не денешься: будешь пленником этих глаз.

На выпускной вечер, когда поздравляли Мишкин класс с окончанием школы, Галка так и не смогла прорваться: не доросла еще — и все. Но когда она до ночи прокружила вокруг школы и когда дождалась, чтоб Мишка вышел на улицу — не покурить, нет, как многие из его одноклассников, а просто посмотреть на звезды, потому что звезды и полеты какие бы то ни были — все взаимосвязано между собой, не правда ли? — когда он вышел, Галка вынырнула из темноты и так как не видела его глаз и потому не была под сильнейшим гипнозом, как обычно, то и смогла сказать то, чего никогда бы не решилась сказать:

— Ой, Миша, поздравляю! Можно мне поцеловать тебя, любимый? — И протянула ему букет полевых ромашек.

— Что, что? — удивился он. Не столько тому, что — «поцеловать можно?», а что — «любимый».

— Поцеловать тебя можно? — тихо и теперь совсем нерешительно повторила-прошептала она.

И он, и она поцеловались тогда в первый раз в жизни, и получилось очень смешно и неуклюже, потому что стукнулись носами; а все-таки то, что в первый раз и он, и она — это огромное и наваженное благо, ибо в тайну нужно входить вместе, а не порознь, а если кто раньше — тот знает все, и он испорченный для взлета любви человек.

И сколько они потом целовались дней и ночей! Она — счастливая и легкая и совсем переставшая мучиться от его молчаливой сосредоточенности и тайных глубин взгляда, а он — полегчавший, как перышко, в своих тяжелых раздумьях о полете куда бы то ни было: хоть в реальной жизни на звезды, хоть во сне в самые что ни есть запредельные выси.

Ах, целоваться, целоваться...

Входишь через уста в тайну другого человека, и летишь, летишь, и бог знает куда можешь улететь и где можешь нечаянно приземлиться.

Ведь и дети от этих тайн рождаются, во время таких или других полетов, в такие вот минуты любви...

Продолжение следует.

мог с семьей где-то жить, а мы отдадим свою трехкомнатную. Мы ведь просим ради сына-инвалида. Он стал совсем большим, Павлик, ему 18 лет, а рост его 1,8 м, высокий, и вот я с ним за руку выхожу на улицу, а там столько много детей маленьких с испуга шарахаются, хотя он никого не трогает, он сам боится, а большие дети смеются. Как мне тяжело это видеть. Но я иду, ведь ему воздух-то нужен. Если бы был балкон, мы с ним выходили бы туда и никто бы нас не видел. И как нам жить с сыном Алексеем и его семьей в одной квартире, когда у нас сын психически больной, а у Алексея маленькие дети? Куда нам деваться, прямо хоть в петлю...»

...Нет, не бессильны. Говорить, писать, кричать, стучаться во все двери, громко говорить и громко стучаться! И взывать к милосердию, и заставлять быть милосердными, ибо если есть оно, милосердие, если столько сейчас об этом пишется и говорится с разных трибун и экранов, если создаются фонды и проводятся благотворительные акции, то, пожалуйста, товарищи дорогие, те, кто их проводит, позаботьтесь, чтобы доходила ваша помощь до к о н к р е т н ы х а д р е с а т о в! Не тысячи в фонд такой-то, а пусть сотня или хотя бы четвертак, но именно Виктору Петровичу, Анне Ивановне, Римме Борисовне!

«Дорогая редакция, пожалуйста, сообщите адрес той девочки-детдомовки, о которой вы писали. Я хочу послать ей кое-какие вещи и немного денег, но не знаю куда!»

Вот такое письмо прислал наш читатель. И ах, если б вы знали, до чего счастливо нам получать такие письма! Они есть. Их немало. И я знаю, верю, что их будет еще больше. И мы их обязательно будем публиковать, потому что есть он, выход из тупика, единственный и неповторимый: мы сами. Наша доброта и человечность. И пожалуйста, можете считать меня идеалисткой, но вдруг наступит такое время, когда н е п р и л и ч н о будет быть черствым, бездушным, жестоким. Вдруг да и дрогнет сердце у какого-нибудь начальника, директора или чиновника... Вряд ли?

Ну тогда... нет, я больше не могу так! Не могу ощущать свое бессилие. Я понимаю, что это не панацея, что так — всем не поможешь, но все же, все же... хоть что-нибудь!

О. ТВЕРИТИНА

Гонорар за эту статью прошу перевести по адресу: 238120, г. Озерск, ул. Красноармейская, д. 2, кв. 5.
Марии Васильевне Трушковой.
Для Машеньки.

ВАША ПЕНСИЯ

С 1 января 1992 года вступает в силу в полном объеме Закон СССР «О пенсионном обеспечении граждан в СССР». По новым правилам будут насчитываться все впервые назначаемые пенсии. А тем, кому пенсия уже выплачивалась, сделают перерасчет. В Законе предусмотрен новый механизм начисления пенсий. Введена регрессивная шкала.

Установлены новые правила подсчета среднемесячного заработка. При начислении стажа работы станут учитывать все виды деятельности, которые раньше не засчитывались, например, индивидуальная. Предусмотрены новые льготы при исчислении стажа, скажем, год службы в Вооруженных Силах СССР засчитывается за три.

Словом, работникам социальной сферы, отделов кадров, труда и заработной платы, профкомам предприятий и организаций всех форм собственности предстоит большая и непростая работа. Непростая еще и потому, что, к сожалению, явно не хватает методических рекомендаций, разъяснений, толкований статей Закона, не известно, как их применять на практике в тех или иных случаях. О новом Законе мало информированы и те миллионы людей, для кого он принимался — пенсионеры и те, кто пойдет на заслуженный отдых со следующего года.

Полную, достоверную, официальную информацию о новом пенсионном Законе Союза ССР и республик вы найдете на страницах журнала «Социальная защита» и газеты «Ваше право».

Подписывайтесь на журнал «Социальная защита». Индекс — 70957. Стоимость годовой подписки — 12 рублей.

Индекс газеты «Ваше право» — 50017. Подписка на год — 7 руб. 20 коп.

Вырежьте и наклейте в людных местах. Спасибо.

Налог не должен быть ярмом

Изменения и дополнения в Законы СССР о подоходном и других налогах комментирует

В. ГУБАРЕВ,
заместитель председателя комиссии Совета Союза по бюджету, плану и финансам Верховного Совета СССР

Налоговые реформы, конечно же, не популярны. Никто не любит платить налоги, мы — не исключение.

Налоги — чрезвычайно тонкий инструмент, с помощью которого можно создавать побудительные мотивы к обеспеченной жизни, к высокопроизводительному труду. Но налоги также могут стать и ярмом, которое удушает и экономику, и человека. Известно: чем выше ставка налога, тем меньше желающих добросовестно трудиться. Сокращение ставок стимулирует рост деловой активности и прибыльности, а потому является средством не сокращения бюджета, а средством роста поступлений в бюджет. Мировой опыт гласит: задачу оживления деловой активности надо решать на путях радикального облегчения налогового бремени.

— Какие изменения в Законе СССР «О подоходном налоге граждан СССР, иностранных граждан и лиц без гражданства» предлагает новый законопроект?

— Впервые в нашей стране вводится понятие настоящего необлагаемого минимума. Его размер составляет 160 рублей в месяц. В размере заработка до 1000 рублей в месяц этот необлагаемый минимум вычитается из облагаемого дохода. То есть если вы получаете заработную плату в размере 800 рублей, то при налогообложении необлагаемый минимум 160 рублей вычитается. Кроме того, с заработков до 1000 рублей снижается ставка налога, и она теперь равняется не 13 процентам, а 12. Для заработков, которые превышают 1000 рублей в месяц, за основу будет приниматься налог, исчисленный с 1000 рублей, а затем прогрессия ставок будет нарастать по предусмотренным в новой шкале трем группам заработков. От 1001 до 2000 рублей — 15 процентов с каждого последующего рубля, превышающего 1000 рублей. С заработка от 2001 до 3000 рублей — 20 процентов с каждого последующего рубля, превышающего 2000 рублей в месяц. И с заработной платы от 3000 рублей и выше — 30 процентов с каждого последующего рубля, превышающего 3000 рублей.

Законопроект предусматривает некоторые уточнения налогообложения по разовым выплатам. Предлагается более плавная прогрессия налога, причем снижение предусматривается именно с низких заработков. Важным дополнением этого Закона является то, что впервые в нашей стране уравниваются все шкалы. Я хочу напомнить, что по действующему законодательству многие категории налогоплательщиков в нашей стране с равного заработка уплачивали разные налоги. Например, если с заработка в 14 400 рублей рабочие, служащие и творческие работники уплачивали 2234 рубля, то, допустим, лица, занимающиеся индивидуальной трудовой деятельностью,— 6372 рубля, почти в два с половиной раза выше, а граждане, сдающие внаем или аренду свое имущество, с этой же суммы уплачивали 7616 рублей, почти в три с лишним раза выше, чем другой налогоплательщик. Впервые все шкалы уравниваются, и все граждане, вне зависимости от источников доходов, уплачивают с равной суммы равный налог.

Меняются также порядок и размеры налогообложения при предоставлении льгот, материальной помощи. Напомню, что по действующему законодательству не облагаются подоходным налогом премии и подарки в суммах до 500 рублей. Суммы, полученные выше этой, облагаются налогом вместе с суммой заработной платы, получа-

В ОГНЕ БРОД ЕСТЬ

За всеми нашими экономическими и политическими страстями мы в последнее время как-то начали забывать о делах тихих, житейских. О доброте, человечности, духовности вспоминаем почему-то только в контексте церковно-религиозном. Благотворительность делает первые шаги, но, к сожалению, бывает, что и неверные... Фонды милосердия возникают как грибы после дождя, а страждущих, страдающих не убавляется, да и хватит ли на всех?

На кого уповать, к кому идти за помощью?

«...Я хочу написать вам свое горе. У меня болеет внучка Машенька четвертый год. По вине врача Андреевой. Внучке сделали прививку от кори, и ребенок заболел на второй день. Месяц пролежала в реанимации, и выписали в палату, она даже не шевелила ни ручками, ни ножками, кормили через нос... Ей было тогда два года и 10 месяцев. В настоящее время она полностью парализована, инвалид I группы, не видит, не слышит, не говорит, только плачет...

Прокурор мне ответил, что привлечь к ответу не может, так как это не доказано. Писала в газету «Семья», но ответа не получила. После случившегося врача Андрееву коллектив осудил и перевел в другое отделение... Но кто в ответе за искалеченного ребенка? Я прошу, помогите, чтобы закон был справедлив. Трушкова Мария Васильевна».

Бессилие охватывает и отчаяние от собственного бессилия. Господи, Мария Васильевна, голубушка, ведь четыре года уже прошло... и ничего никому не докажешь... и прокурор отказался... и я представляю на месте вашей Машеньки своего Костьку.

Ну, чем, чем помочь? Есть такие письма в нашей почте, да, наверно, и в почте любого издания, про которые мы говорим про себя — «безнадега». Правда, некоторые издания (особенно из новорожденных) поступили, как им кажется, очень мудро, написав, что «в переписку с читателями не вступают». Точка. Мы же вызвали в этом смысле огонь на себя — и собственно названием своим, и «талоном защиты»... Который, впрочем, кое-кто воспринимает несколько своеобразно. «Со мной поступили несправедливо: вместо 240 назначили пенсию в 230 рублей. Прошу, пересчитайте мне пенсию!» Товарищи дорогие, поймите пожалуйста, у нас не расчетная часть бухгалтерии, поймите и не обижайтесь, когда пересылаем ваши письма по принадлежности — в Минсобес, Минздрав...

«А для чего вы тогда вообще нужны, «Социальная защита», если не можете защитить человека?» — гневно вопрошают одни письма. А другие словно бы отвечают: «До того дремучи мы в вопросах законности, что огромное вам спасибо, что печатаете консультации юристов, восполняете наши пробелы...».

Вот они на моем рабочем столе, три неравные пачки писем. Отвечаю: «Спасибо за теплые слова...», «Извините, но помочь не в состоянии...» Первые две стопки тают быстро. Но что же, что же делать с этой, последней?

Что ответить Валентине Ивановне Багровой из города Николаева, рассказавшей о судьбе своей семьи, жившей до коллективизации в деревне Увалы Новосельского района Красноярского края:

«Деда раскулачили и сослали на Ангару, где он и умер в ссылке, а мой отец, Владимиров И. А. вступил в колхоз, сдав колхозу все свое имущество, коров, лошадей, сельхозинвентарь и стал работать в колхозе трактористом... Затем отцу приписывают вредительство за поломку трактора, а так как он был безграмотным и починить трактор не смог, отца осудили и сослали на Сахалин на 4 года. А мать мою как жену «врага народа» с тремя малыми детьми лишили всех прав и за 24 часа

«вычистили», как в то время выражались, из собственного дома.... Мы тогда сменили 17 квартир, никто не хотел иметь дело с семьей врага народа, даже в землянке пришлось жить в «копай-городе»...

А писать меня заставляет память и обида моих родителей. Я хочу, чтобы вернули дом или хотя бы компенсацию за него. Колхоз в нашем доме устроил детский садик, а зимой использовал под школу. Прошу вас помочь, раз идет приватизация, вернуть хотя бы стоимость дома...»

Правильно говорят — не бывает маленького и большого горя. У каждого оно — свое, кровоточащее, горчайшее, ни с чем, ни с чьим другим не сравнимое... Но сколь бы ни казались разными письма этих двух пожилых женщин — Марии Васильевны и Валентины Ивановны, в сущности, они об одном — о жесточайшей несправедливости. Но кто и как ее восстановит, эту справедливость?

Так же, как и Мария Васильевна, обращалась в прокуратуру и Валентина Ивановна. И вот что ответила ей помощник Генерального прокурора СССР Л. Ф. Космарская: «Из сохранившихся в государственном архиве Краснодарского края документов следует, что Владимиров И. А. в 1933 году был исключен из членов колхоза в связи с признанием его хозяйства кулацким. Более подробными сведениями архив не располагает».

Ну хоть бы извинились, что ли, за «кулацкое хозяйство». Все-таки не 37-й, а 91-й год на дворе. А самое-то главное! Неужели не заметили? Багрова пишет о Красноярском крае, а отвечают ей за край Краснодарский! Что это? Ошибка, отписка, халатность?

Или проще, точнее и безнадежней говоря — тупик? И слабеньким утешением для вас, я понимаю, Валентина Ивановна, будут мои слова о том, что в таком же тупике — сотни тысяч детей безвинно осужденных, сосланных...

«...Дорогая редакция, обращаюсь к вам с большой просьбой, где мне пройти военно-врачебную комиссию для подтверждения того, что я имею контузию? Контузия произошла при бомбежке на передовой около орудия. Мы отлежались и снова к орудию, в санчасть не обращался... а сейчас при старости все это дает себя знать...»

И всех проблем—ответить: «обратитесь в Центральную военно-врачебную комиссию в Москве. Или — окружную, республиканскую. Ведь этой информацией располагают, не могут не располагать и во ВТЭК, и военкоматах... Но ходит и пишет по замкнутому кругу Виктор Петрович Соловьев со станции Чебеньки Оренбургской области. Кровь проливал, себя не щадил... И — горький итог жизни: во имя чего? И мало ли их сегодня, ветеранов, инвалидов, стариков; и так тяжко жить, концы с концами сводить, хвори одолели, а им еще и в душу плюют, глаза колют: «Плохо жили! Неправильно! Зря жизнь прожили — вы во всем, во всех наших бедах виноваты...»

За что? Откуда в нас такая озверелость? Не из-за куска же колбасы, не все же упирается именно в экономические трудности, и, право, не верится как-то заклинаниям иных публицистов-моралистов, что вот, дескать, как только заживем «от пуза», до «отвала», как получит каждый колбасу, кроссовки, дачу, машину,— то и будет не человек, а ангел. Очень напоминает мне это «титанические» идеи профессора Выбегалло из повести братьев Стругацких «Понедельник начинается в субботу». Тип, прямо скажем, малосимпатичный — демагог и дурак. Ан по его, что ли, выходит?

Размышления — размышлениями, но с нравственными нашими тупиками что делать? С теми, в которые попадаем, и с теми, что внутри нас? С трудом верится, что поможет здесь и религия, на которую нынче повальная мода. Как говорится, пусть будет, но когда мне настырно со страниц и экранов вбивают в голову, что именно это — панацея, что стоит лишь хором покаявшись бегом бежать скопом в церковь... Вам это ничего не напоминает? Такую «кампанию по всеобщей христианизации»? Нет?

Что и говорить, обладает церковь веками проверенным, мощным средством — утешать и сострадать. А можно и продолжить — терпеть и смиряться. И ведь никакой архипастырь не пойдет ходатайствовать по чисто мирским, житейским делам (если только не депутат, как это сегодня бывает). И не архиепископу Самарскому и Сызранскому Иоанну, а в редакцию пришло письмо из города Октябрьска Самарской области...

«...Я очень хочу, чтобы вы помогли нам. Мы с мужем вырастили 4-х сыновей. Все было бы хорошо, но постигла нас беда с 4-м сыном. В яслях он заболел. Сколько мы ни старались, вылечить его не удалось. Мальчик остался инвалидом I группы, которому необходим постоянный уход и наблюдение».

Нет, ничего сверхъестественного не просит Римма Борисовна Курилова у начальника железнодорожного депо Печерина, где проработала сама и ее муж и где один из сыновей работает: «... чтобы помог с обменом, чтобы дал нам двухкомнатную квартиру, которую обещал нам, а сыну Алексею хотя бы однокомнатную, чтобы он

емой в данном месте. Теперь этот порог поднимется до 1000 рублей в год. Мы считали необходимым повысить в два раза этот уровень для того, чтобы дать возможность предприятиям оказать социальную помощь и поддержку тем гражданам, которые имеют низкие доходы, и чтобы эти премии не облагались налогом. Думаю, что при реформе розничных цен эта мера является абсолютно необходимой.

— Кто по новому закону вообще не будет платить подоходный налог?

— Вводится поправка, которая освобождает от налогов всех граждан, направляемых на работу в сельское хозяйство на летне-осенний период. Эта норма действовала до 1990 года. Решено освободить от подоходного налога студентов в студенческих строительных отрядах.

50-процентная льготная скидка, которая действовала прежде лишь в отношении воинов-«афганцев», распространена на всех воинов-интернационалистов, которые воевали на территории других государств.

Расширены налоговые льготы, касающиеся женщин и мужчин пенсионного возраста (старше 55 лет — женщин и старше 60 лет — мужчин), которые освобождались от сельхозналога в сельской местности. Лица этого возраста, освобождаемые от сельскохозяйственного налога (в последующем земельного налога), освобождаются также от налога на предпринимательскую деятельность. Мы достигли бы желаемого эффекта, если бы все предприниматели ринулись в связи с этой поправкой в деревню для того, чтобы использовать пенсионеров в качестве работающих на своих вновь создаваемых предприятиях.

— Как будут облагаться налогом личные доходы предпринимателей?

— Предприниматели будут выплачивать подоходный налог по ежегодно подаваемой налоговой декларации, где учитываются все получаемые доходы в течение года. И лишь один раз в квартал в течение года, вернее, каждый квартал будут уплачивать авансы в размере 25 процентов исчисленного подоходного налога. Затем в конце года будет произведен полностью перерасчет.

— Сегодня разрешаются любые формы деятельности, в том числе и торгово-посредническая. Многие закупают за рубежом косметику, аудио- и видеоаппаратуру, компьютерную технику, обувь, одежду и по баснословным ценам продают в нашей стране, извлекая очень крупные доходы. Как будет облагаться налогом вот такая коммерческая деятельность, связанная с куплей и продажей имущества?

— Вводятся поправки по налогообложению граждан, получающих доходы в иностранной валюте. Действующее законодательство дает слишком льготную систему налогообложения. Если вы получили, например, доход в 1000 американских долларов, то по действующему законодательству вы можете пересчитать его по официальному курсу в рубли (это будет 600 рублей), уплатить налог либо 53 рубля, либо 2 доллара. Мы считаем, что такая норма слишком несправедлива по отношению к тем, кто получает свои доходы в рублях и уплачивает налоги в рублях. Теперь при налогообложении валюта будет пересчитываться по коммерческому курсу, который в 1,8 раза выше, чем официальный курс.

Кроме того, при выявлении фактов сокрытия валютных доходов при налогообложении пересчет будет проводиться по валютному курсу. Я напомню, что, заработав 1000 долларов и утаив их от налогообложения, при пересчете по валютному курсу (он равняется примерно 1 к 30) вам придется заплатить сумму в размере 30 тыс. рублей и уплатить штраф, равный также 30 тыс. рублей. Нынешнее чрезвычайно критическое положение с валютой в стране должно предполагать именно такую меру. Налоговое законодательство любых развитых стран считает страшным преступлением утаивание сумм, подлежащих налогообложению, а соответственно и предусматривает жесткие экономические санкции, которые применяются к виновным.

— Принят закон о разгосударствлении и приватизации. Предполагается, что люди будут приобретать имущество государственных предприятий, акции, другие ценные бумаги. Как налог обеспечит их заинтересованность?

— Суммы, расходуемые гражданами на эти цели, не должны облагаться подоходным налогом. Мы вводим поправку, которая будет давать такое право. Эта мера направлена на стимулирование активного участия граждан в приватизации государственного имущества.

— Много предложений по льготам в налогообложении поступало от рабочих, от профсоюзов. Приняты ли они во внимание при подготовке законопроекта?

— Предлагается поправка, которая дает право на единовременное вознаграждение за выслугу лет и стаж работы облагать отдельно от суммы заработной платы по твердой ставке в размере 12 процентов.

В облагаемый подоходный налог трудящихся не включается выплачиваемая пред-

приятиями и организациями своим работникам сумма удорожания стоимости питания в столовых и в буфетах в размере до 50 рублей в месяц, а также стоимость полностью или частично оплачиваемых путевок на лечение и отдых, включая путевки для детей в пионерские лагеря и другие детские оздоровительные учреждения, а также суммы стоимости оплаченных проездных билетов своим работникам для проезда их к месту работы и обратно. Эта норма будет действовать в течение 1991 года, а затем, я думаю, мы будем принимать решения в соответствии со сложившейся ситуацией на конец 1991 года.

Кроме того, вводится льгота, которая распространяется на проценты и выигрыши по вкладам в любых банках всей страны и банках республики. Раньше эта льгота действовала в отношении только государственных союзных банков, когда проценты по вкладам и выигрышам не облагались подоходным налогом. Сегодня эта норма распространяется на любые банки нашей страны.

Мы вводим поправку, которая позволяет не взимать налоги с сумм, перечисляемых гражданами в компенсационные молодежные фонды, в государственный фонд изобретений.

Освобождаются от налогов граждане, пострадавшие при аварии на Чернобыльской АЭС, а также лица, принимавшие участие в ликвидации ее последствий, в том числе военнослужащие, начальствующий и рядовой состав МВД, проходившие службу в зоне отчуждения.

Освобождаются от налогов также пособие по безработице и стипендии по переквалификации, выплачиваемые из Государственного фонда содействия занятости.

Соответственно подоходному налогу вносится изменение и в размере удержания с трудящихся налогов на холостяков, одиноких и малосемейных граждан СССР. Имеется в виду освобождение от этого налога заработков до 160 рублей. От 160 до 200 рублей снижается ставка налогов до 5 процентов, свыше 200 рублей ставка остается прежней.

— Каков механизм распространения в республиках действия поправок и дополнений в Законы СССР о подоходном и других налогах?

— Сегодня наше союзное законодательство не действует лишь в Прибалтике. Отличаются от союзного налогового законодательства и некоторые поправки, принятые в РСФСР. Необлагаемый налогом минимум в России составляет 210 рублей. Думаю, что в этой своей части налоговое законодательство России сегодня более предпочтительно.

Второе крупное отличие союзного законодательства от российского. В РСФСР шкала налогов заканчивается максимальной ставкой — 50 процентов. В законопроекте СССР — 30 процентов. Мы считаем, что обязаны более оперативно реагировать на изменяющуюся в целом по стране ситуацию. В этой части мы делаем более решительный шаг вперед.

— Как будут взиматься налоги с писателей, которые, например, пишут книгу пять лет, а потом получают гонорар аккордно? Уже сейчас издательства резко повысили налоги, взимаемые с писателей. Многие издательства берут налог с гонорара 40—50 процентов. И кто будет раздавать писателям налоговые декларации, кто будет учить их заполнять?

— Сегодня творческие работники платят налоги наравне со всеми гражданами, в том числе с рабочими и служащими. Действует одинаковый подоходный налог. Если у них есть постоянное место работы, то они облагаются налогом помесячно. За свои творческие труды они получают гонорар. Те авторы, у которых есть договор с издательствами, разбивают свой гонорар на количество лет, указанных в договоре, по которому автор обязался создать то или иное произведение. Если у автора нет такого договора, то его гонорар разбивается на три года и налог взимается помесячно. Причем в действующем законодательстве указывается сумма гонорара: до определенного предела гонорар разбивается, а свыше этого облагается налогом в разовом порядке и подпадает под прогрессивную шкалу налогообложения.

Кроме того, предлагаемые поправки несут в себе льготы и для творческих работников. Если в прежнем законодательстве творческие работники подпадали под шкалу, предусматривающую налогообложение индивидуальной трудовой деятельности по более высоким ставкам (если их гонорары оплачивались не по государственным расценкам), то теперь это снимается. Получая сегодня плату по любым ставкам — договорным или недоговорным,— писатель, например, будет облагаться подоходным налогом так же, как любой гражданин нашей страны, то есть налоговая льгота распространяется и на творческих работников.

Думаю, что это не последние поправки в законы о налогах. Ситуация в стране меняется быстро. Возможно, на следующей сессии вновь встанет этот вопрос. Все аргументированные предложения будут внимательно рассмотрены.

НАСКОЛЬКО МЫ ОБЕДНЕЛИ?

В средствах массовой информации сегодня потоком идут публикации по проблеме уровня жизни в нашей стране. Причем делаемые их авторами «альтернативные» расчеты стоимости жизни нередко так далеки друг от друга, что лишь запутывают дело. Поэтому давайте лучше обойдемся без эмоций, руководствуясь только фактами, о чем говорит неальтернативная статистика.

В прошлом году был побит рекорд: зафиксирован самый быстрый рост денежных доходов населения за весь период после прихода к власти М. Горбачева. По данным Госкомстата СССР среднедушевой совокупный доход населения составил 171 рубль в месяц — на 13 процентов выше, чем в 1989 году.

Если посмотреть, у каких групп населения доходы росли быстрее, то обнаружится, что более быстро они увеличивались у сельских жителей и пенсионеров: по сравнению с предыдущим годом рост составил соответственно 16 процентов и 20 процентов. В семьях же рабочих и служащих этот темп был заметно ниже — 11 процентов.

Не менее разительные перемены происходили в последние несколько лет и в распределении доходов среди всего населения страны. С 1985 года по 1990 год значительно сократилось количество людей, имеющих совокупный среднедушевой доход до 75 рублей — на 27,3 миллиона человек. Всем хорошо известно, что это было результатом существенного повышения в рассматриваемый период размеров заработной платы, пенсий, пособий целому ряду категорий граждан. Впрочем, оцените сами происшедшие за эти годы перемены.

Из приведенной таблицы видно, что нам удалось заметно уменьшить количество самых бедных в нашем обществе. И в то же время около 57 процентов населения в 1990 году имели доход ниже среднего по стране, который сам по себе невелик. Хотя и это было достижением — ведь в 1985 году доходы ниже средних имели больше 72 процентов людей. А средний доход на душу населения тогда составлял 135 рублей в месяц.

Если посмотреть, как распределялись доходы по республикам, то обнаруживается, что по-прежнему самыми богатыми остаются Эстония, Латвия и Литва, а самыми бедными—

	1985	1989	1990	1985	1989	1990
	в млн. человек			в %		
все население	277,2	286,7	288,4	100	100	100
в том числе со среднедушевым совокупным доходом в месяц, рублей:						
до 75	49,6	31,7	22,3	17,9	11,1	7,7
75—100	54,8	39,2	30,6	19,8	13,7	10,6
100—150	95,3	89,8	80,9	34,3	31,3	29,1
150—200	47,5	63,5	69,0	17,1	22,1	23,9
200—250	19,0	33,8	43,1	6,9	11,8	14,9
250—300	7,2	16,4	23,0	2,6	5,7	8,0
300—350	2,7	7,7	11,9	1,0	2,7	4,1
350—400	1,1	3,6	5,9	0,4	1,2	2,1
свыше 400	0,0	1,0	1,7	0,0	0,4	0,6

Таджикистан, Узбекистан, Азербайджан. Если в Эстонии доходы меньше 75 рублей имели 0,6 процента жителей, то в Таджикистане, например, эта доходная группа охватывала свыше 45 процентов населения. Несмотря на широкие социальные программы, проводимые в стране, в Средней Азии и в Азербайджане количество беднейших сокращается медленнее всего — с 31 миллиона до 27 миллионов человек. На долю этих республик приходилось всего лишь около четверти от общего сокращения людей с доходами до 100 рублей в месяц.

Отмечая общее повышение уровня доходов граждан СССР, нельзя забывать, что одновременно шли инфляция и падение покупательной способности рубля. Это во многом снижало реальные доходы населения. Так, если по данным Госкомстата СССР в 1990 году индекс потребительских цен равнялся 106,8 процента, то, значит, реальные доходы семей увеличились лишь на семь процентов.

Кроме того, оперируя этими цифрами, необходимо делать поправку еще и на то, что сумма нехватки потребительских товаров в прошлом году выросла со 100 до 160 миллиардов рублей. По сути дела реальные цены на многие товары первой необходимости устанавливало не государство, а спекулянты. Их стараниями цены, скажем, на товары длительного пользования (телевизоры, видеомагнитофоны, холодильники, стиральные и швейные машины и т. п.) выросли в несколько раз. Этот момент, как правило, слабо учитывается официальной статистической службой.

Но в целом прошедший год оказался для людей довольно неплохим. Иное дело год нынешний.

Первая половина 1991 года оказалась на редкость обильной в плане крупных мер правительства по регулированию доходов граждан. В преддверии столь непопулярной меры, как реформа государственных розничных цен, с высоких трибун сообщалось о разработке целой серии шагов по компенсации денежных потерь населения от удорожания потребительских товаров. Неоднократно заявлялось, что в результате выплат денежных компенсаций удастся предотвратить не только общее резкое снижение уровня жизни, но и обеспечить полное возмещение потерь малообеспеченных групп. Однако этого не случилось.

Так, по данным Госкомстата СССР, стоимость потребительской корзины минимального потребительского бюджета возросла на 100 рублей. Величина же компенсационных выплат составила в среднем на душу 57 рублей — только 60 процентов удорожания. А для семей с доходами выше среднего уровня по стране доля компенсации в удорожании государственных розничных цен составила только 40 процентов.

Если же обратиться к расчетам Минтруда СССР, то размер компенсации составил в лучшем случае 51 процент от удорожания товаров, включенных в потребительскую корзину. А на деле этот показатель должен оказаться существенно ниже, так как выборочное обследование показало, что товары, на которые были установлены фиксированные цены, на самом деле продаются по крайней мере вдвое дороже предусмотренного уровня, хотя это противоречит и Указу Президента СССР, и постановлению Кабинета Министров СССР.

Вполне понятно, что компенсации никоим образом не были рассчитаны на повышение цен на так называемом свободном рынке. Но реформа цен автоматически привела к лавинообразному повышению цен также и на товары колхозного и «теневого» рынка, которые сегодня все больше становятся единственными источниками приобретения многих продуктов и товаров первой необходимости. Поэтому общая компенсация от удорожания цен на потребительские товары по всем каналам торговли (государственной, кооперативной, индивидуальной) не превышает 20—30 процентов. Соответственно примерно в два с половиной раза уменьшились в среднем доходы людей. А если брать по доходным группам, реальные доходы бедных уменьшились в два раза, а тех, кто имеет доходы выше средних по стране, — в три раза. Как следствие, 1991 год будет наверняка отмечен ростом числа людей, находящихся за чертой бедности. Их количество может, по нашим расчетам, достигнуть к концу года 200 миллионов человек, то есть бедными станут в ближайшей перспективе почти 69 процентов всего населения страны.

Положение дел усугубляется несколькими обстоятельствами. Резервы экономики на проведение дополнительных социальных программ, например введение новых выплат или повышение уровня заработной платы, исчерпаны. Дальнейшее печатание пустых денег будет иметь своим последствием еще большее повышение стоимости продукции и сокращение объемов производства. А это прямой путь к глобальной экономической катастрофе. Искусственно занижаемый обменный курс рубля также способствует этому, так как лишает смысла зарабатывать деньги и сберегать их. И, наконец, по некоторым прогнозам, до конца года цены могут вырасти еще в три раза, или всего в 12 раз, если считать от уровня цен на начало 1991 года. Кстати, это можно сделать без прямого повышения государственных цен, только за счет расширения доли товаров и услуг, предоставляемых по свободным или договорным ценам. Или же за счет повышения таможенных пошлин. Разумеется, это наихудший из возможных вариантов дальнейшего хода событий, но не принимать его во внимание мы не имеем права.

Но даже если этого не произойдет, тем не менее уровень жизни людей в 1991 году значительно понизится и понадобятся чрезвычайные усилия, хотя бы для того, чтобы остановить это падение.

Л. АЛЕКСАНДРОВ,
Ю. ДМИТРИЕВ

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

КОМПЕНСАЦИИ

На вопросы читателей «Социальной защиты» отвечают специалисты Управления пенсионного обеспечения Минтруда СССР.

— Устанавливается ли компенсация неработающему пенсионеру, имеющему на иждивении нетрудоспособных членов семьи, в случае, если к его пенсии не начислена надбавка на указанных членов семьи?

— В соответствии с п. 26 постановления Кабинета Министров СССР от 19 марта 1991 года № 105 «О реформе розничных цен и социальной защите населения» неработающему пенсионеру компенсация устанавливается к его пенсии, а также к надбавке на нетрудоспособных членов семьи, если по действующему законодательству пенсионер имеет право на получение надбавки к своей пенсии.

Поэтому в тех случаях, когда действующее законодательство не предусматривает начисления к пенсии надбавки на нетрудоспособных членов семьи (пенсии при неполном стаже, пенсии по инвалидности III группы, социальные пенсии, пенсии, назначенные в минимальном размере или размере возмещения ущерба), устанавливается компенсация только пенсионеру.

Вместе с тем, если указанная надбавка полагается к пенсии, но фактически не начислена из-за ограничения этой пенсии максимальным размером, то компенсация устанавливается как самому пенсионеру, так и на его иждивенцев.

Компенсация к надбавке, начисляемой к пенсии на нетрудоспособных членов семьи, устанавливается в размере 65 рублей на каждого иждивенца, независимо от их количества и размера надбавки, выплачиваемой на них в соответствии с действующим законодательством.

Например, к пенсии по возрасту, исчисленной из заработка 160 рублей, в размере 80 рублей установлена надбавка на трех нетрудоспособных членов семьи, состоящих на иждивении пенсионера, в размере 12 руб. (15 % от 80 руб.), что в общей сумме составило 92 руб. После начисления компенсации размер этой пенсии должен возрасти до 352 руб.: 92 руб. (размер пенсии) + 65 руб. (компенсация самому пенсионеру) + 65×3=195 руб. (компенсация на каждого из трех иждивенцев пенсионера).

— Распространяются ли удержания, производимые из пенсии, на сумму начисленной к ней компенсации?

— С первой компенсации, которая выплачивалась в упреждающем порядке по отдельной ведомости, никакие удержания не проводятся.

Что касается последующих компенсаций, то они включаются в размер пенсий и в силу этого должны рассматриваться как ее составная часть. Удержания, производимые из пенсии в порядке, предусмотренном статьей 115 Закона СССР «О пенсионном обеспечении граждан в СССР», распространяются на всю сумму пенсии, включая и компенсацию.

— В каком порядке должны взиматься алименты с суммы компенсации, начисленной к пенсии, в том числе к надбавке на нетрудоспособных членов семьи?

Алименты (как и другие виды удержаний) не могут взиматься с суммы упреждающей компенсации.

После включения компенсации в размер пенсии алименты в соответствии со статьей 115 Закона СССР «О пенсионном обеспечении граждан в СССР» должны удерживаться со всей новой суммы пенсии, включая компенсацию, установленную как самому пенсионеру, так и к надбавке на нетрудоспособных членов семьи.

— Можно ли в тех случаях, когда пенсионер не проживает совместно со своими несовершеннолетними детьми, на которых к его пенсии установлена надбавка на нетрудоспособных членов семьи, выплачивать компенсацию, полагающуюся к этой надбавке, непосредственно детям либо другому родителю, с которым они совместно проживают?

— Нет, нельзя. В соответствии с п. 26 постановления Кабинета Министров СССР от 19 марта 1991 г. № 105 компенсация на нетрудоспособных членов семьи пенсионера устанавливается только к надбавке на таких членов семьи, начисляемой к его пенсии.

Поскольку действующее законодательство не предусматривает возможности само-

стоятельной выплаты надбавки на нетрудоспособных членов семьи, то есть в отрыве от пенсии, к которой она начислена (в том числе и при раздельном проживании пенсионера и его иждивенцев), то и компенсация, являющаяся составной частью этой надбавки, не может устанавливаться и выплачиваться какому-либо другому лицу, кроме самого пенсионера.

— Следует ли увеличивать на сумму компенсации установленный работающим гражданам предельный размер заработка (150 либо 300 руб.), при котором допускается выплата пенсии в период работы?

— В тех случаях, когда выплата пенсий работающим пенсионерам производится не в порядке, предусмотренном статьями 24 и 62 Закона, а по ранее действовавшим правилам, то есть с учетом получаемого заработка в пределах 150 либо 300 руб. (абзац 6 п. 1 постановления Верховного Совета СССР о порядке введения в действие «Закона о пенсионном обеспечении граждан в СССР»), указанные предельные размеры повышаются на сумму компенсации, установленной работающим гражданам, то есть до 210 и 360 руб. соответственно.

— Следует ли начислять компенсацию к пособию на погребение?

— Компенсации установлены к выплатам постоянного характера, являющимся для их получателей источниками дохода. Исчерпывающий перечень таких выплат содержится в постановлении Кабинета Министров СССР от 19 марта 1991 г. № 105.

Что касается пособия на погребение, то оно является выплатой разового характера и названным постановлением компенсация к этому пособию не предусмотрена.

— Можно ли выплачивать работающему пенсионеру компенсацию к пенсии в размере 65 руб. в том случае, когда он занят на работе неполное рабочее время и в силу этого получает компенсацию к заработной плате в размере менее 60 руб.

— Нет, нельзя. Компенсация к пенсии в размере 65 руб. может выплачиваться только неработающим пенсионерам.

Работающим пенсионерам выплата компенсации производится на тех же основаниях, что рабочим и служащим. Поэтому, если пенсионер занят на работе с неполным рабочим временем, при включении компенсации в тарифные ставки и оклады оплата его труда производится на основе этих ставок и окладов в соответствии с выполнением им трудовых обязанностей (норм труда) и продолжительности рабочего времени. На период же выплаты компенсации по отдельной ведомости ее размер устанавливается не менее 60 руб., в том числе работникам с неполным рабочим днем.

— В каком порядке выплачивается компенсация пенсионерам, занятым предпринимательской или творческой деятельностью, а также работающим на основании гражданско-правового договора?

— Пенсионеры, занимающиеся деятельностью, не подлежащей в соответствии с действующим законодательством зачету в трудовой стаж, при выплате компенсации рассматриваются как неработающие.

— В каком порядке выплачивается компенсация пенсионерам, выезжающим на постоянное место жительства за границу?

— Компенсация, установленная к пенсии в связи с повышением розничных цен, выплачивается только в период проживания пенсионера в СССР, независимо от того, что он имеет право на получение пенсии за время проживания за границей.

Гражданам, выезжающим за границу на постоянное жительство, пенсия за 6 месяцев вперед выплачивается без учета компенсации.

— В каком порядке начисляется компенсация к пенсии по случаю потери кормильца, назначенной на нескольких членов семьи?

— К пенсии по случаю потери кормильца, назначенной на нескольких членов семьи умершего кормильца, компенсация устанавливается в размере 65 руб. на каждого такого члена семьи, включая и тех, кому отдельно выплачивается доля этой пенсии.

— Сохраняется ли компенсация, установленная по случаю потери кормильца, при усыновлении (удочерении) или вступлении в брак лица, на которого назначена эта пенсия?

— Поскольку статьи 43 и 45 Закона предусматривают сохранение пенсии по случаю потери кормильца при усыновлении (удочерении) или вступлении в брак лица, на которого назначена эта пенсия, установленная к ней компенсация также сохраняется.

— В каком порядке устанавливается компенсация при первичном назначении пенсии?

— При первичном назначении пенсий неработающим гражданам после введения компенсаций, связанных с повышением розничных цен, указанная компенсация устанавливается к пенсии в размере 65 руб. со дня ее назначения.

— В каком порядке устанавливается и выплачивается компенсация пенсионерам, проживающим в домах-интернатах для престарелых и инвалидов?

— Неработающим пенсионерам, проживающим в домах-интернатах (пансионатах) для престарелых и инвалидов, к пенсии устанавливается компенсация в размере 65 руб.

Выплата пенсий с учетом компенсаций этой категории пенсионеров производится в порядке, предусмотренном статьей 112 Закона.

Сюрпризы «ТРИЗЫ»

— Алло, общество занятости «Триза» вас слушает. Кем бы вы хотели поработать? — голос Наташи Королевой, диспетчера филиала общества в Калининском районе Москвы, безукоризненно вежлив. Даже слух режет, непривычно: где нетерпеливые нотки, металл в голосе, бросание трубки? Оказывается, это исключено. Корректность в общении с клиентами — обязательное требование к сотрудникам «Тризы».

Дело в том, что это организация коммерческая (общество с ограниченной ответственностью). Здесь каждому рады помочь, хотя клиентам услуги «Тризы» и обходятся бесплатно.

— Это, конечно, не значит, что мы работаем на принципах благотворительности,— пояснил вице-президент общества Владислав Седленек.— Просто за предоставление рабочей силы платит нам то

предприятие, которое в ней нуждается.

Телефоны во всех 8 столичных филиалах «Тризы» не умолкают. Диспетчер внимательно расспрашивает каждого обратившегося, одновременно заполняя на него анкету. Затем данные поступают на ЭВМ, которая и подыскивает приемлемый вариант трудоустройства. Вот, например, сегодняшний «улов» Наташи Королевой. 24-летний безработный слесарь хотел бы устроиться курьером в кооператив, 18-летний дворник — водителем 2-го класса. Программист (26 лет) в связи с ожидаемым сокращением кадров готова стать швеей-надомницей, преподавателем кройки и шитья. Студент в свободное от учебы время хотел бы подработать грузчиком, лотошником по продаже книг. Электросварщик (24 года) — стричь газоны. 25-летняя врач, находясь в декретном отпуске, предлагает услуги переводчицы технической литературы, машинистки и т. д.

Конечно, работу ищет не только молодежь, но и люди среднего возраста, пенсионеры. В «Тризе» никому не отказывают. Но юноши и девушки все же звонят чаще. Как известно, молодежь — самая низкооплачиваемая категория населения. К тому же потребности народного хозяйства в специалистах и подготовка их в вузах и техникумах далеко не всегда увязаны. Вот и получается, что только в Москве ежегодно выпускаются из стен учебных заведений тысячи молодых специалистов, которые не могут никуда устроиться. Как они узнают о существовании «Тризы»?

— Мы много занимаемся рекламой: в прессе, на ТВ, радио,— говорит В. Седленек.— Расклеиваем в метро, на остановках транспорта, в студенческих и рабочих общежитиях листовки примерно такого содержания: «Если у вас есть желание и здоровье заработать больше и вам нужны деньги — приходите к нам». И приходят: за день по Москве обращаются в «Тризу» около 400 человек.

Когда анкеты обработаны и подыскана работа, клиента приглашают на собеседование. В «Тризе» предпочитают иметь дело только с теми, кто действительно может и хочет работать. «Думаем о марке фирмы и не можем подводить своих партнеров,— говорит В. Седленек.— Поэтому и рекомендуем только надежных людей. А если клиент — явный забулдыга, наркоман, прогульщик, с ним немедленно прощаемся». Устраивать таких опустившихся личностей на работу — дело государства, резонно считают в «Тризе».

С остальными заключается трудовое соглашение. В обществе имеется банк разнообразных предложений от столичных предприятий и организаций. Экономисты «Тризы» заключают договора с предприятиями, предоставляющими работу. А дальше — выходи на работу и трудись.

В чем преимущество принятой в «Тризе» методики, опирающейся, кстати, на лучший мировой опыт посредничества на рынке труда? Выгода обоюдная. И для тех, кто ищет работу,— сужается сфера поиска, достаточно только сообщить о своем желании и, не тратя ни копейки, получишь искомое. Причем вступать ни в какие отношения с предприятием не надо. Если ты добросовестно отработал, а внутренний контроль «Тризы» (здесь разработана специальная система) подтвердил это,— получи свое немедленно.

Выгодно и предприятию: у него не болит голова о качестве работы, трудовой дисциплине — все это забота «Тризы». Да и общество занятости не в убытке: его оборот исчисляется миллионами рублей.

Сегодня в СССР, по статистике, 2 миллиона безработных. К концу года эта цифра вырастет, по прогнозам, в 5 раз. Сколько безработных в Москве? Общество занятости не занимается такими подсчетами. Но в среднем около 40 тысяч москвичей одновременно работают по договорам в «Тризе». А подобных ей коммерческих бирж труда в Москве еще несколько, не считая государственной.

Одной из важных целей считают в «Тризе» временное трудоустройство. У каждого человека в определенные периоды возникает потребность заработать больше, чем обычно (родился ребенок, предстоит покупка дачи и т. д.). Где взять деньги? Можно пойти и снять шапку с прохожего. Или подыскать новое место работы, где оклад выше. Но расстаться с прежним местом работы советскому человеку нелегко: удерживают социальные льготы, очередь на квартиру, детский сад, перспективы роста.

Есть и третий вариант — подрабатывать по вечерам. Но где? Не вешать же на шею плакат «Ищу работу». В этих случаях и приходят на помощь «Триза» и подобные ей биржи труда. За три с половиной года деятельности у «Тризы» сложились партнерские отношения со многими столичными предприятиями пищевой и легкой промышленности (мясные и молочные комбинаты, хлебопекарни, швейные, чулочно-носочные фабрики и т. д.). Там много ручного труда, монотонных операций на конвейере, за которые мало платят. Отсюда и вакансии: люди не хотят работать на таких должностях постоянно. Другое дело временно — месяц, два, три (кстати, в «Тризе» за такую работу оплата выше, чем на госпредприятиях).

В последнее время из-за нестабильности

в стране, распада старых хозяйственных связей, падения темпов производства, забастовок и других экономических неурядиц ситуация на рынке труда в СССР на глазах меняется. Многие производства закрыты или приостановлены, а рабочих целыми цехами отправляют в 2-3-месячный отпуск. Предприятия, еще вчера надежные партнеры «Тризы», сегодня отказываются от наемных рабочих: своих-де не знаем куда девать.

«Триза», которая предпочитает работать не на глазок, а опираясь на собственные исследования, проанализировала ситуацию и нашла выход. Единственная отрасль, где рабочие руки будут всегда нужны, независимо от кризисов,— это сельское хозяйство. Правительства приходят и уходят, а кушать хочется всегда, шутит В. Седленек. Можно направлять людей на сезонные работы в подмосковных совхозах и колхозах, рассчитываясь деньгами или урожаем. В Мособлисполкоме предложение поддержали и предоставили «Тризе» госзаказ на обеспечение рабочей силой плодоовощных хозяйств.

Другая тенденция сегодняшней экономики — переход предприятий на арендные, акционерные и другие рыночные формы хозяйствования — тоже сопровождается сокращением кадров, в первую очередь занятых малоквалифицированным, низкоэффективным трудом. Но параллельно возрастает потребность в высококлассных профессионалах. «Триза» сразу же откликнулась на спрос рынка труда: здесь могут предоставить опытных специалистов для проведения бухгалтерской ревизии, юридической экспертизы, бригаду наладчиков оборудования любой степени сложности, программистов и т. д.

Общество занятости «Триза» планирует открыть и курсы переобучения новейшим профессиям и специальностям, на которые высок спрос. Ведутся переговоры с транснациональной компанией по трудоустройству «Аида», другими зарубежными фирмами о передаче западной методики таких курсов.

В свою очередь «Триза» готова поделиться своим собственным опытом создания биржи труда с советскими партнерами.

Все, кто заинтересовался опытом работы общества занятости «Триза» и хочет перенять опыт, могут обращаться в офис фирмы по адресу: 101000, г. Москва, Колпачный переулок, д. 4. Телефон: 272-42-55. Телефакс: 272-55-95. А узнать о возможности устройства на работу в Москве можно бесплатно по телефонам: 206-11-58, 272-42-25, 250-20-64, 208-56-93.

Т. СУВОРОВА

Чтобы снова уйти на полгода...

Когда в конце рейса на горизонте появляется родной маяк, когда на причале в людской массе различаешь родные лица, к чувству радости нередко примешивается тревога: что там еще ждет? И в последнее время тревога одолевает моряков все сильнее.

Синее море, белый пароход... Это — не только привычный пейзаж курортных городов. Это — мальчишеские видения, сны, рождающиеся порой среди таежных или степных просторов, где, как говорится, морем и не пахнет.

Знаю по себе: как бы труден и долог ни был рейс, как бы ни маялась душа тоской по родному дому, но уже через несколько месяцев береговой жизни в городском воздухе с его «ароматами» разогретого асфальта и выхлопных газов вдруг начинаешь ощущать йодистый запах моря, а в шелесте листвы угадываешь говор волн. И все чаще, все ярче перед глазами вспыхивают картины, не имеющие ничего общего с окружающим.

...Остров возникает в утренней дымке как расплывчатое видение сна. Светлая полоска песка сливается с пеной прибоя, и над ними — причудливой формы голубовато-серое облако. Но довольно быстро солнечные лучи набирают силу, и буквально на глазах картина на горизонте проясняется,

расцвечивается яркими тропическими красками. «Облако» превращается в густую поросль пальм или заросшую буйной растительностью гору, волны насыщаются лазурью, сквозь береговую зелень проступают белые силуэты коттеджей, пансионатов, гостиниц. Антильские острова, Полинезия, Сейшелы — все это не только географические названия или сюжеты из «Клуба путешественников», а прекрасная реальность, с которой встречаешься во время рейсов и которая не дает спокойно спать мальчишкам, мечтающим о море.

Те, кто считает профессию моряка одной из наиболее романтичных,— правы. Но мало кто знает, что это еще и очень тяжелая профессия, под стать труду сталеваров или шахтеров. Правда, нагрузки на организм и на психику здесь не столь явны, но от этого они не меньше.

Как бы ни была тяжела смена у работников сухопутных профессий, после работы они приходят домой, к семье, свободны в выборе, где и как отдохнуть — то ли у телевизора, то ли на рыбалке, то ли с кружкой пива в кругу приятелей. У моряков такого выбора нет и подолгу нет возможности видеться с родными и близкими. Иногда бывает, что, получив в начале рейса радиограмму о рождении сына или дочери, моряк впервые берет на руки своего ребенка, когда он уже ползает, а то и делает первые шаги. И если члены экипажей пассажирских судов достаточно точно знают время и место возможной замены, дату захода в родной порт, то морякам сухогрузного флота (а их большинство), если их суда не работают на постоянной линии, никогда доподлинно не известно, когда завершится их рейс, поскольку в любой момент может поступить распоряжение зайти в тот или иной порт, взять такой-то груз и доставить его туда-то. А за время плавания дома всякое может произойти: тяжелая болезнь или смерть близких, проводы сына в армию или свадьба...

Жизнь моряков строго регламентирована Уставом службы на судах морского флота, Правилами поведения советского моряка за границей, Правилами безопасности мореплавания и другими суровыми документами. Так что приходится жить не только в узком пространстве каюты, но и в «ограде» из сплошных «нельзя». До недавнего времени даже пойти в город во время стоянки со своим другом было нельзя — предписывалось «гулять» обязательно втроем и обязательно в том составе, который определит первый помощник капитана. И не дай Бог «тройка» во время увольнения на берег распадется на какое-то время — это грозило строгим наказанием старшему группы.

Не всегда учитывается психологическая совместимость тех, кто живет в одной каюте, стоит на одной вахте. А когда вокруг изо дня в день, из месяца в месяц — море, а ты вынужден изо дня в день, из месяца в месяц общаться с неприятным тебе человеком — это ведет к неизбежным срывам, иногда с весьма печальным исходом.

Было время, когда мне довелось вплотную общаться с людьми, занимающимися морской медициной, и я узнала, сколько неблагоприятных факторов влияет на моряков во время рейсов. Это и вибрация, и шум (особенно в машинном отделении), и статическое электричество, и необходимость подолгу жить в ограниченном пространстве, и шторма, и постоянные смены климатических зон, часовых поясов...

Приходилось ли вам переезжать по служебной необходимости или во время отпуска на значительные расстояния, когда часы приходится переводить на несколько цифр вперед или назад! Тогда вы знаете, как нелегко бывает приспособиться к новому распорядку дня, хотя режим отдыха и бодрствования, как утверждает медицина, у человека восстанавливается быстрее всего, труднее перестраиваются на новый график внутренние органы, системы пищеварения и кровообращения. А ведь моряки постоянно находятся в пути, через каждые 15 широтных градусов приходится переводить часы. О каком режиме работы организма может идти речь!

На основе проведенных исследовательских работ, анализа полученных данных медики определили, что максимальная продолжительность непрерывного рейса, даже с учетом стоянок в загранпортах, не должна превышать 4 месяцев (во многих западных странах этот срок определен в три месяца), после чего положен двухмесячный отдых. Однако эти рекомендации так и остаются рекомендациями.

Думаю, мне удалось убедить вас в том, что жизнь моряка, несмотря на отблеск романтичности, далеко не сахар. А ведь здесь названы лишь основные, общие негативные факторы, но каждая профессия имеет свои трудности, так же, как и резко отличается труд моряков на разных судах. И вообще, что такое — моряк? Это ведь не только судоводители и механики, матросы и мотористы. В экипажах судов, особенно пассажирских, есть бортпроводницы, официанты, повара и даже парикмахеры, портные. И они тоже испытывают на себе все прелести рейса.

Чем же должны быть компенсированы те трудности и лишения, которые испытывают моряки в море? Естественно, соответствующей зарплатой, возможностью полноценно отдохнуть на берегу, поправить пошатнувшееся здоровье и, конечно, уверенностью в том, что после отпуска и отгула выходных дней можно вновь вернуться на судно. Но нередко на берегу моряки переживают не меньшие стрессы, чем в море. И поэтому, когда в конце рейса на горизонте появляется родной маяк, когда на причале в людской массе различаешь родные лица, к чувству радости нередко примешивается и тревога: что там еще ждет? И в последнее время тревога одолевает моряков все сильнее.

Я не случайно оговариваю: раньше и сейчас. В жизни, как в математике, есть постоянные и переменные величины. Постоянными для моряков будут шторма, дли-

тельная оторванность от дома, частая смена климатических зон и часовых поясов, различный минеральный состав пресной воды, принимаемой на борт в разных портах (хотя с установкой на теплоходах опреснителей качество воды стабилизируется). На судах последних лет постройки предусмотрено снижение уровня вибрации, статического электричества, обеспечены лучшие условия для труда, жизни и отдыха, так что это, как видим, относится к переменным величинам. Жаль лишь, что судов современной конструкции в составе нашего морского флота не так много.

Изменяются также заработная плата, условия отдыха, медобслуживание, обеспеченность жильем, таможенные нормы, правила поведения советского моряка за границей, наличие рабочих мест на судах. И вот здесь перемены не всегда в лучшую сторону, а иногда они просто незаметны. Разве можно назвать заметным увеличение зарплаты моряков, если сейчас, к примеру, оклад матроса I класса составляет 135 рублей (без компенсации), а среднемесячная зарплата на флоте — 247 рублей? Более заметным было увеличение валютной части оклада. Если раньше она составляла 22,5 процента от оклада, то затем повысилась до 33 процентов. Но для того же матроса I класса данные проценты — всего 44 инвалютных рубля с полтиной или около 60 долларов в месяц. Не спешите переводить их, как это все сейчас делают, в советские рубли по курсу черного рынка. Уверяю вас, что в любой из западных стран с такой суммой в кармане нечего заходить даже в самый дешевый супермаркет. Отовариваться можно только в припортовых лавочках «для советских моряков». Такие есть по всему миру, и торговцы хорошо знают, какой товар нам по карману и что пользуется наибольшим спросом при перепродаже в СССР.

А перепродажей моряки вынуждены заниматься, ведь на 135 или даже 247 рублей в месяц семью не прокормишь. Было время, когда данная торговая операция считалась спекуляцией и моряк, уличенный в продаже вещей, мог быть уволен из пароходства. Запрещалось даже сдавать вещи в комиссионные магазины. Таможенные нормы также ограничивали ввоз в страну товаров пределами «личной потребности» — одни джинсы, 5 метров ткани на члена семьи и так далее. Теперь (прогресс!) эти нормы и запреты сняты. Государство сочло, что таким образом проще всего решить проблемы зарплаты моряков — пусть они сами свои низкие оклады компенсируют продажей купленных во время рейсов товаров. Можно ли кричать «Ура!»? Думаю, что нет.

Во-первых, пенсия начисляется из расчета все тех же 135 рублей (которые мы в данном случае взяли для примера). Инвалютная часть оклада при начислении пенсии не учитывается. Среднемесячная зарплата, правда, может быть несколько выше 135 рублей за счет премиальных, «тропических», «северных», персональных надбавок, но у рядового плавсостава она составляет всего около 200 рублей.

Фантастическими денежными накоплениями, которые могли бы обеспечить безбедную старость, моряки тоже не обладают. Большие суммы у многих из них уходят на решение квартирного вопроса. Проблема строительства жилья в Черноморском морском пароходстве (а именно здесь я проработала в свое время около 10 лет) весьма остра, как, впрочем, и везде по стране. Даже на кооперативную квартиру очередь — более 15 лет. Вот и приходится морякам искать «угол» для своей семьи за любые деньги, правдами и неправдами покупать жилье, а это было недешево и раньше, не говоря уже о сегодняшнем дне.

Много денег уходит и во время «береговой» жизни — в период между рейсами. А сейчас эти периоды становятся все длительнее. Уже отгуляв отпуск и положенные отгулы за выходные дни, морякам иногда приходится по 6—10 месяцев, а то и больше сидеть на берегу «за свой счет». Основная проблема сегодняшнего дня в Черноморском морском пароходстве (и, думаю, в других пароходствах тоже) — невозможность обеспечить моряков работой. Вот почему столь тревожное чувство возникает у многих при возвращении из рейса — когда удастся опять выйти в море?

Безработица, которой пугают нас, рисуя «язвы» капиталистического мира, становится реальностью и в нашей стране. По ряду причин одними из первых, кого она коснулась, стали моряки. На 22 тысячи работников плавсостава в Черноморском пароходстве сейчас — 4 тысячи «лишних людей». Отчего возникла такая ситуация?

Лет 25 назад начался бурный рост флота нашей страны. Черноморское пароходство, например, ежегодно строило и закупало по 50 с лишним новых судов. Современные пассажирские лайнеры стали завоевывать западный туристский рынок, сухогрузные суда — осваивать все новые и новые линии. Пароходству нужны были специалисты, и началась их интенсивная подготовка в высших и средних морских учебных заведениях, мореходной школе и различных ПТУ. Но работников морских профессий все равно не хватало.

Однако, когда начался «нефтяной бум»

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

КВОТИРОВАНИЕ РАБОЧИХ МЕСТ

Министерством труда и социальных вопросов СССР разработано Положение о квотировании рабочих мест, определяющее порядок предоставления рабочих мест тем, кто нуждается в социальной поддержке и испытывает трудности в поисках работы.

К лицам, подпадающим под действие Положения, отнесены: молодежь в возрасте до 18 лет; одинокие и многодетные родители, воспитывающие несовершеннолетних детей и детей-инвалидов; люди предпенсионного возраста; воины-интернационалисты; инвалиды; люди, длительное время не работающие и освободившиеся из мест заключения.

Кабинет Министров СССР распространил действие Положения о квотировании в 1991 году только на инвалидов. Остальным категориям людей, перечисленным выше, удастся воспользоваться положенными льготами в трудоустройстве начиная со следующего года.

О содержании документа мы попросили рассказать его разработчика И. СМИРНОВУ.

— Что-то похожее было и раньше — бронировали рабочие места, например, для тех же инвалидов или для молодежи. Чем квотирование отличается от бронирования?

— Бронировались рабочие места из уже имевшихся на предприятии или в организации. Квотирование предусматривает создание новых рабочих мест в соответствии с возможностями тех людей, для которых оно осуществляется. Для инвалидов это будут специальные рабочие места, учитывающие особенности их заболеваний, для одиноких родителей — необходимость, скажем, гибкого графика работы и т. п.

Квотирование предполагает, что рабочие места будут создаваться за счет средств местных Советов, выделяемых специально на эти цели. А раньше все делалось за счет предприятия, которое просто было обязано содержать два процента бронируемых мест. И никого не интересовало, откуда возьмутся такие средства. Поэтому положение о бронировании сплошь и рядом не выполнялось, но никто особо и не следил за его исполнением. Теперь такого случиться не может, потому что необходимые деньги на квотирование будут браться из фондов занятости.

Наконец, важно, что квотирование распространяется не только на государственные предприятия и организации, но и на предприятия любых форм собственности и хозяйствования, которые расположены на территории местного Совета.

— Ирина Егоровна, а что такое квота в данном случае? Каким образом она будет складываться и кто должен устанавливать тому или иному предприятию, сколько мест оно должно создавать для инвалидов или «афганцев»?

— В данном случае квота — это минимальная доля рабочих мест, которую предприятия, учреждения и организации предоставляют для трудоустройства социально незащищенных граждан. По Положению квота устанавливается в размере до 10 процентов мест (в том числе на нынешний год — 5 процентов для инвалидов в соответствии с действующим законодательством).

Устанавливать квоту таких рабочих мест право предоставлено местным Советам, и о ее введении все предприниматели должны быть предупреждены не менее чем за три месяца до начала очередного года. А сколько именно мест, для каких категорий граждан готовить, должна сказать местная служба занятости. Причем квота устанавливается и пересматривается каждый год в зависимо-

сти от реального числа людей, которые нуждаются в защите.

Чтобы обеспечить выполнение этой льготы, в Положении о квотировании предусмотрены дополнительные контрольные механизмы. Например, целесообразно, чтобы все социально незащищенные трудоустраивались через службу занятости. Таким образом, никто не останется без внимания. Если предприятие или учреждение принимает таких людей на работу самостоятельно, то они должны в трехдневный срок уведомить об этом службу занятости. А вот рабочие места, которые выделяются в счет квоты, действительно будут на особом учете, чтобы они своевременно заполнялись.

— Я понимаю, что квотирование — это большой шаг вперед по сравнению с тем порядком, который был до сих пор: наконец-то предприятие освобождено от расходов, которые давно уже должно было на себя взять государство. Но вот что непонятно: Закон о предприятии дал трудовым коллективам полную самостоятельность в регулировании своих внутренних проблем, а Положение о квотировании опять диктует, сколько и кого принять на работу. Как быть с этим противоречием?

— Нет никакого противоречия. Законодательством предусмотрена обязанность предприятий любых форм собственности содействовать проведению государственной политики занятости. А в данном случае государство финансирует необходимые работы. Но это не все. При создании рабочих мест для людей, нуждающихся в помощи при трудоустройстве, предприятиям предоставляются льготы: дотации из местных бюджетов, льготы по платежам в бюджет, по кредитованию, плате за трудовые ресурсы. Коллективам по предоставлению соответствующих расчетов будет компенсироваться часть убытков или упущенной выгоды, связанных с предоставлением и созданием специальных рабочих мест, но не ниже средней зарплаты, сложившейся на предприятии, за каждое рабочее место.

Те предприятия, учреждения и организации, на которых занято не менее 30 процентов инвалидов от общей численности работающих, пользуются правом на первоочередное льготное налогообложение, финансирование и материальное обеспечение. А если инвалидов больше половины от общего числа работающих, то предприятие освобождается от уплаты налогов и платежей.

Наконец, предусмотрено, что исполкомы местных Советов могут способствовать созданию рабочих мест в счет квоты путем выделения нежилых помещений, оказания помощи в материально-техническом снабжении создаваемым цехам, участкам надомного труда, кооперативам, хозяйственным товариществам, ассоциациям, арендным и прочим коллективам.

В исключительных случаях Кабинет Министров СССР на эти же цели может предоставить дополнительные льготы по налогу на прибыль из союзного бюджета.

— А если предприятие или учреждение откажется от квотирования?

— Тогда оно должно будет отчислять в местный бюджет определенную сумму денег: среднюю зарплату за год на стольких людей, сколько должно было создать мест по квоте. Эти деньги пойдут на создание рабочих мест на других предприятиях.

— Среднегодовая зарплата — это ведь не так много, сюда ведь не входят различные отчисления на каждого работающего и компенсационные выплаты. Затраты на создание рабочего места могли бы быть больше...

— Кстати говоря, совершенно не обязательно понимать это требование так буквально. В Положении оговаривается, что предприятия, учреждения и организации, не имеющие возможности предоставить такие места у себя, имеют право арендовать, покупать рабочие места или создавать их совместно со специализированными предприятиями, использующими труд инвалидов, предприятиями, создающими специализированные цеха и участки надомного труда. Существуют способы, позволяющие уменьшить затраты на создание квотируемых рабочих мест.

Но вернемся к вопросу о санкциях. Предприятия и организации, не выполняющие решения местных Советов о квотировании рабочих мест, обязаны в течение месяца перечислить требуемые деньги за каждое место на счет местного фонда занятости. Требование довольно жесткое.

— Инна Егоровна, скажите: а может ли предприятие под давлением местных властей взять на работу людей в счет квоты, отчитаться и тут же их уволить по сокращению?

— Если численность людей, на которых установлена квота, не превышает ее размера, то предприятие не может уволить таких работников.

Другой вопрос, что после сокращения численности остальных работников на предприятии невольно увеличится доля работников, на которых выделена квота, и уже под следующее сокращение они могут попасть. Этот нюанс надо еще продумать. Хотя два сокращения за один период действия квоты — это вещь маловероятная. Поэтому думаю, что люди, на которых будут выделяться места в счет квоты, защищены достаточно надежно.

Беседу вел С. ПЕТРУСЕНКО

Наш распространитель

В редакцию позвонил Михаил Николаевич Забочий из Риги.

«Вы предлагали стать распространителями журнала. Я готов,— сказал он.— Пришлите рекламные тексты, обещаю опустить их в почтовые ящики рижан, наклеить у проходных заводов, отправить по почте на хутора».

Признаемся, после таких вот слов хочется работать, как бы тяжело ни приходилось. А какие трудности приходится преодолевать, чтобы поставить на ноги новый журнал, вам и не снилось.

Напомним, что в седьмом номере, на этом же самом месте, в традиционном разговоре с читателем, мы попросили вас стать распространителями нашего с вами журнала — агитировать подписаться на «Социальную защиту» друзей, знакомых, соседей, коллег. И вот такой душевный отклик из Риги.

Оказывается, наш журнал довольно популярен в Латвии. Материалы из него часто перепечатывает рижский дайджест — отрывки из «Азбуки семейной жизни», «Школы экстрасенсов», «Рукопашного боя», из материалов рубрики «Помоги себе сам». М. Н. Забочий сожалеет, что рижане плохо знают журнал как источник достоверной, взвешенной информации по социальной тематике. Потому и предложил рекламировать «Социальную защиту» в Латвии.

Спасибо, Михаил Николаевич, от всего сердца. И не столько за ваше предложение, сколько за добрые слова и поддержку.

Подписка подходит к концу. Идет последний месяц кампании. Времени осталось мало. И если кто-то еще захочет последовать примеру нашего подписчика из Риги, позвоните в редакцию или дайте телеграмму. Мы вышлем вам рекламные тексты журнала «Социальная защита» и газеты «Ваше право». Напомним также, что в № 7 и № 8 напечатан анонс многих публикаций будущего года. Их можно вырезать и расклеить.

Спасибо.

РЕКЛАМА ЧИТАТЕЛЕЙ

Владею техникой макраме, выжигаю по дереву, занимаюсь оплетением бумажным шпагатом стеклянных сосудов (под клей).

В. Г. ЭЛЬБЕКЯН.
357532, г. Пятигорск, аллея Строителей, д. 8, кв. 60.

Шью, вышиваю, вяжу, изготавливаю из старых вещей детскую одежду. Готова принимать заказы от любых предприятий, кооперативов, граждан.

М. БОРОДИНА,
339056, Донецкая область г. Макеевка-56, микрорайон «Зеленый»-3, д. 11а, кв. 107.

Располагаю большим количеством рецептов мировой кухни;
могу дать рекомендации по уходу за своей внешностью и фигурой (с использованием «растительной» косметики);
занимаюсь разработкой комплексов по аэробике, бодибилдингу для женщин любого возраста.
Плата небольшая. В заявке прошу указать конкретную тему, которая вас заинтересует.

И. В. МАСЛОВА.
665917, Иркутская область, Слюдянский район, ст. Ангасолка, ул. Советская, д. 14, кв. 1

В. КУЗЬМЕНОК,
заместитель председателя Всеобщей конфедерации профсоюзов СССР

ПРАВО НА ОХРАНУ ТРУДА

Сегодня после снятия грифов секретности достоянием широкой общественности стала истинная картина состояния охраны труда в стране: ежегодно на предприятиях гибнет свыше 14 тысяч человек. То есть каждый день страна теряет по вине производств 40 своих сограждан. Более 20 тысяч человек в прошлом году стали инвалидами труда. Каждый год происходит около 700 несчастных случаев на производстве. За последние три года только в результате крупных аварий в угольной, химической, нефтехимической, горнорудной и металлургической промышленности, на автомобильном транспорте погибли более 10 тысяч человек, нанесен ущерб в сотни миллионов рублей. Свыше 7 миллионов человек (хотя это явно заниженные данные нашей статистики) постоянно отравляются на рабочих местах газами, вредными веществами, пылью, концентрация которой во многих случаях превышает все мыслимые пределы. Они постоянно получают сверхнормативные дозы различного рода облучения, слепнут от недостатка освещения, подвергают риску свое здоровье под воздействием десятков других вредных, опасных факторов производства.

Проект законодательства об охране труда рассмотрен на сессии Верховного Совета СССР

разве можно считать достойными для советского человека условия работы, например, на металлургическом комбинате «Североникель» в Мурманской области? В плавильных цехах загазованность воздушной среды сернистым ангидридом там в 35 раз превышает санитарные нормы, запыленность никелем — в 400 раз! На Тутаевском заводе производственного объединения «Автодизель» Ярославской области все обследованные рабочие места значительно превышали нормативы по уровню шума и, напротив, не достигали норм по уровню освещенности. Аналогичная ситуация была выявлена в ходе проверок профсоюзных органов на Кировоградском производственном объединении «Пишмаш», Иртышском полиметаллическом комбинате и на многих других предприятиях страны.

Из-за неудовлетворительных условий труда ежегодно 12 тысяч человек получают профессиональные заболевания, в том числе 3,5 тысячи — пневмокониозами, более 3 тысяч — вибрационной болезнью, 1,5 тысячи — невритом слухового нерва, пылевым бронхитом. В связи с этим отмечу, что в Соединенных Штатах Америки (думаю, вы не сомневаетесь, что там дело с охраной труда и условиями труда обстоит лучше, чем у нас) 400 тысяч человек получают ежегодно профессиональные заболевания, а в нашей стране — 12 тысяч. Это связано, видимо, со следующим: если человек хочет доказать, что у него имеется профессиональная болезнь, ему для этого надо пройти через такие бюрократические рогатки, что практически доказать он ничего не может.

В результате заболеваемости, связанной с производственными травмами, плохими условиями труда, ежедневно не выходит на работу около миллиона человек. Последнее время наметилась негативная тенденция экономить на здоровье людей ради получения прибыли. Без надежной правовой и социальной защиты практически оказались работники негосударственного сектора экономики: кооперативов, арендных, фермерских, крестьянских хозяйств. Как следствие — рост производственного травматизма.

Законодательный акт об охране труда затрагивает жизненные интересы более 150 миллионов трудящихся граждан нашей страны. Остановлюсь на тех принципиальных положениях, которые носят концептуальный характер и являются новыми в отличие от действующего законодательства о труде.

Первое. Предусматривается обеспечение права на охрану труда всем гражданам. Здесь мы в первую очередь имеем в виду, что в сферу действия Основ подпадают все трудящиеся, независимо от форм собственности предприятий, где они работают. В том числе работающие в кооперативах, у отдельных нанимателей, в крестьянских фермерских хозяйствах, арендных предприятиях. Короче говоря, люди, занятые в любых видах деятельности.

Впервые законодательство распространяется на лиц, занятых на таких работах, где наиболее ярко проявлялось бесправие. Сюда в первую очередь относятся общественные работы по благоустройству городов, восстановление исторических, архитектурных памятников на субботниках, привлечение к работам на предприятиях студентов, военнослужащих, которые, даже получив травму, годами, зачастую безрезультатно, добивались справедливости.

Второе. Проектом Основ определяются основные принципы государственной политики, регулирование и управление охраной труда в государстве. В отличие от многих государств в нашей стране не возложены обязанности **ни на один государственный орган**, не предусмотрена ответственность ни одного государственного органа за выработку и проведение согласованной политики в области охраны труда. Никем не контролируется, не координируется деятельность многочисленных органов надзора и контроля, хотя их в стране более 20.

Не организована подготовка специалистов в области охраны труда, нет четкой системы в создании и совершенствовании нормативной базы, требований безопасности. Санитария и гигиена труда в настоящее время регламентируются более чем тремя тысячами документов различных ведомств, которые зачастую дублируют или противоречат друг другу. На государственном уровне не разрабатываются и не финансируются целевые научно-технические программы по этим проблемам.

Мировая практика свидетельствует, что проведение государством согласованной национальной политики в области охраны труда является обязательным условием успешной работы по предупреждению травматизма на производстве. В США, например, законодательно установлено, что штатам предоставляются государственные субсидии для осуществления полномочий в области охраны труда. На национальном уровне ведутся разработка программ по внедрению достижений в области охраны труда, проведение научных исследований.

Определена ответственность в этом деле и министерства труда, и руководителей каждого федерального органа. Четко очерчена роль государства в управлении охраной труда в законодательствах Швеции, Финляндии, Великобритании и других стран. Поэтому законопроектом предусмотрено, что основным гарантом права трудящихся на безопасный труд является государство.

Введение таких принципов одновременно позволит исправить и допущенные в 1933 году ошибки, когда при слиянии Наркомата труда и ВЦСПС функции управления охраной труда были, по существу, переданы из ведения государства в ведение общественной организации. С тех пор практически главным ответчиком за положение дел в охране труда (и это, очевидно, укоренилось в нашем сознании) являются профсоюзы.

Третье. Предлагается на основе имеющегося в мире опыта ввести механизм экономической заинтересованности предприятий в создании безопасности и здоровых условий труда. В первую очередь это относится к проектированию и созданию новой техники и технологии, которые до сих пор остаются источником повышенной опасности: по этой причине происходит каждый двенадцатый несчастный случай, а девять видов новой техники из десяти имеют серьезные конструктивные недостатки. Каждый третий проект, как правило, содержит ошибки, прямо влияющие на обеспечение безопасных и здоровых условий труда. Каждое десятое новое или реконструированное производство предъявляется к сдаче в эксплуатацию с крупными недоделками по охране труда. Одной из причин такого положения является ничем не ограниченный диктат производителя.

По требованию профсоюзов в последнее время было запрещено использование почти 400 видов травмоопасного оборудования. Но, как говорится, не успели высохнуть чернила на этом запрете, как от потребителей уже посыпались просьбы о продолжении его выпуска, так как они из-за нехватки оборудования готовы взять любую, даже самую несовершенную опасную технику.

Законопроект предлагает впервые ввести механизм экономической ответственности предприятий, производителей, выпускающих и поставляющих продукцию производственного назначения, которая не отвечает требованиям охраны труда. Они и будут возмещать потребителю нанесенный в связи с этим ущерб.

Одновременно законопроект предусматривает ответственность администрации действующих предприятий за обеспечение нормальных условий труда. Для этого предлагается повысить страховые тарифы для предприятий с неудовлетворительными условиями труда и высоким уровнем производственного травматизма.

Для оказания помощи предприятиям, финансирования работ по охране труда предлагается создать специальные фонды. Предусмотрено, что прибыль, направляемая в фонд охраны труда, не подлежит налогообложению. Одной из острейших проблем является обеспечение предприятий приборами контроля производственной среды, средствами коллективной и индивидуальной защиты работающих. Зачастую люди попросту не знают, в каких условиях они работают, не из-за того, что администрация не делится с ними этими «секретами», а из-за того, что просто нет приборов, нет инструментария для определения уровня загрязненности, вредности, запыленности. Ежегодная потребность в средствах контроля, аварийной сигнализации, вентиляционном оборудовании, других средствах удовлетворяется лишь на 40—80 процентов.

В текущем году свыше 700 тысяч работников северных районов не получили положенную им по нормам утепленную спецодежду, более 100 тысяч металлургов и тружеников, работающих с кислотами, остались без суконных костюмов, тысячи рыбаков не обеспечены прорезиненными рыбацкими костюмами. Для стимулирования производства этих видов продукции предлагается установить ряд льгот по налогообложению.

Четвертое. Основы законопроекта предлагают совершенно новый уровень социальной защищенности трудящихся. Гарантии охраны труда должны действовать уже при приеме людей на работу. Если производство имеет заведомо высокий уровень потенциального риска возникновения профессиональных заболеваний, то администрация предприятия, по нашему мнению, обязана предупредить работника о наиболее вероятном сроке возникновения этого профессионального заболевания, заключить с ним трудовой договор и до наступления по сроку этого заболевания предоставить ему в дальнейшем другую работу с сохранением прежнего заработка.

Человек должен иметь возможность расторгнуть досрочно трудовой договор, получив при этом выходное пособие, если администрация нарушает условия в части охраны труда. Он будет иметь право

требовать, а администрация обязана предоставить информацию об условиях труда, полагающихся средствах защиты, льготах, компенсациях.

Значительно повышается защищенность пострадавших и семей погибших от несчастных случаев на производстве. Предусматривается обязательная единовременная компенсация пострадавшим в размере годового заработка, а семьям погибших — в размере десяти годовых заработков.

И последнее — стоимость предлагаемого проекта. По экспертной оценке, за пять лет на осуществление мер по обеспечению охраны труда на государственном уровне понадобится дополнительно около 2—3 млрд. рублей. Эти расходы государства связаны прежде всего с освобождением от налогообложения прибыли предприятий, полученной от выпуска и реализации средств охраны труда.

Кроме того, потребуются деньги на реализацию общенациональной программы подготовки специалистов, на проведение научных исследований. Для сравнения приведу данные по государственным расходам Великобритании за 1988—1989 годы: только на программу подготовки специалистов по охране труда они составили около 7 млн. фунтов стерлингов.

Говоря о расходах государства, нельзя забывать об экономии, которая может быть получена при обеспечении действенной охраны труда. Следует иметь в виду, что один случай вибрационной болезни «обходится» государству в 20 тыс. рублей. По оценке специалистов, государственные издержки, связанные с неблагоприятными условиями труда (не считая затрат на льготы и компенсации), составляют около 15 млрд. рублей. Это и восстановление трудоспособности пострадавших, и затраты на установление производственных фондов, потери по недовыпускам продукции и так далее.

Проект Основ законодательства Союза ССР и республик об охране труда разрабатывался в соответствии с Законом СССР о разграничении полномочий между Союзом ССР и субъектами федерации и с основными принципами, изложенными в проекте Союзного Договора с учетом международного опыта и конвенции Международной организации труда. Проект содержит общие начала политики в этой сфере. Исходя из них, каждая республика может устанавливать свои, более высокие требования, предоставлять свои, более широкие льготы.

Кому потребуются Списки?

Кабинет Министров СССР утвердил Списки № 1 и № 2 производств, работ, профессий, должностей и показателей, которые дают право на пенсию по возрасту на льготных условиях.

Это так называемые списки вредных производств, проработав на которых определенное время, человек получает право уйти на пенсию на пять или десять лет раньше.

Списки всегда считались служебным документом. Официально они и сейчас попадут только в министерства.

Те, кто работают во вредных условиях, прав своих не знают.

Предприятия и организации Списки смогут, видимо, купить. Но стоит это очень дорого.

Впервые Списки № 1 и № 2 будут публиковаться в массовой печати. Начиная с этого года на протяжении всего последующего из номера в номер Списки будут печатать журнал «Социальная защита» и еженедельная газета «Ваше право».

Подписавшись на них, вы получите Списки дешево. Годовая подписка журнала — 12 руб., подписка на газету — 7 руб. 20 коп.

Кому потребуются Списки? Всем. И тем, кто работает во вредных для здоровья условиях. И тем, кто по долгу службы обязан оформлять людям пенсии на льготных условиях.

Можно точнее. Списки понадобятся:

Предприятиям и организациям, колхозам и кооперативам

независимо от ведомственного подчинения,

независимо от форм собственности и хозяйствования.

Всяким профсоюзам на всех уровнях — от профкомов до ЦК и федераций.

Отделам кадров, труда и заработной платы, руководителям.

Женсоветам.

Подразделениям Министерства внутренних дел СССР и заключенным — стаж работы во вредных условиях засчитывается при оформлении пенсии и для тех, кто отбывал наказания в местах лишения свободы.

Общественным, неформальным организациям, задача которых — защита прав человека.

Подписывайтесь на журнал «СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА» (индекс 70957) и газету «ВАШЕ ПРАВО» (индекс 50017).

СПИСОК № 1

производств, работ, профессий, должностей и показателей на подземных работах, на работах с особо вредными и особо тяжелыми условиями труда, занятость в которых дает право на пенсию по возрасту (по старости) на льготных условиях

(10200000) II. РУДОПОДГОТОВКА. ОБОГАЩЕНИЕ. ОКУСКОВАНИЕ

(АГЛОМЕРАЦИЯ. БРИКЕТИРОВАНИЕ. ОКОМКОВАНИЕ). ОБЖИГ РУД И НЕРУДНЫХ ИСКОПАЕМЫХ

1020100а. Рабочие:

агломератчики (10041); бункеровщики, занятые на выдаче горячего агломерата и окатышей (11289); вагранщики (11309); выгрузчики горячего агломерата (11534); выгрузчики пыли (11545); газовщики (11607); горновые на агломерации и обжиге (11700); грохотчики-шуровщики (11766); дозировщики, занятые на завалке в дробильных отделениях (11858); дозировщики горячего возврата (11863); дробильщики, занятые на дроблении горячего агломерата (11908); загрузчики-выгрузчики вагранок и печей (12090); машинисты конвейеров, занятые на транспортировке горячего агломерата и окатышей (13777); машинисты кранов (крановщики), занятые на транспортировке горячего агломерата и окатышей (13790); машинисты охладителей (13956); машинисты перекидных желобов, занятые на горячем агломерате (13981); машинисты смесительных барабанов, занятые на работах с рудой, содержащей в пыли 2 % и более кристаллической (свободной) двуокиси кремния, и на горячем возврате (14198); машинисты электровозов тушильных вагонов (14403); обжигальщики (15157); рабочие, занятые на шихтовке рудных и нерудных ископаемых (включая шихтовку в производстве окатышей), содержащих в пыли 2 % и более кристаллической (свободной) двуокиси кремния: бункеровщики, грохотовщики, дозировщики, дробильщики, машинисты конвейеров, машинисты мельниц, машинисты питателей, шихтовщики (1753а); рабочие, занятые на дроблении, измельчении, помоле, сортировке и обогащении руд черных металлов, нерудных ископаемых и горнохимического сырья, содержащих в пыли 2 % и более кристаллической (свободной) двуокиси кремния (1753б); бункеровщики, грохотовщики, дозировщики, дробильщики, машинисты конвейеров, машинисты мельниц, машинисты питателей, занятые на подаче сухого сырья; сепараторщики (на сухом помоле) (1753б); транспортировщики, занятые на выдаче горячего агломерата и окатышей (19217).

1020100б. Руководители и специалисты:

мастера, старшие мастера, занятые на горячих участках работ и на участках дробления, измельчения, помола, шихтовки рудных, нерудных ископаемых, содержащих в пыли 2 % и более кристаллической (свободной) двуокиси кремния (23187).

10202000. 1. Обогащение руд и песков при извлечении цветных, драгоценных металлов и алмазов.

1020200а. Рабочие:

аппаратчики выщелачивания (10168); аппаратчики-гидрометаллурги, занятые на автоклавах и выщелачивании (10187); аппаратчики обогащения золотосодержащих руд (10418); грохотовщики, занятые на дробильных участках (отделениях) (11765); доводчики (11847); дозировщики, занятые на приготовлении ксантогената (11858); дробильщики, занятые на дробильных участках (отделениях) (11908); загрузчики дробильно-помольного оборудования (12112); машинисты питателей, занятые на дроблении (13990); машинисты сушильных установок (14224); обжигальщики (15157); плавильщики (16613); пробоотборщики, занятые полный рабочий день на отборе проб, содержащих цианиды или кристаллическую (свободную) двуокись кремния (17314); рабочие (технологический и ремонтный персонал), занятые на работах с применением цианистых растворов (1753а); рабочие, занятые в обогащении на дроблении, измельчении, помоле и шихтовке рудных и нерудных ископаемых, содержащих в пыли 2 % и более кристаллической (свободной) двуокиси кремния (1753б); дозировщики, машинисты конвейера, машинисты мельниц при сухом помоле, шихтовщики (1753б); рабочие на обработке шламов (1753в); раствориторщики реагентов, занятые в приготовлении и применении ксантогената (17796); сушильщики, занятые на сушке и квартовке концентратов (18916).

10202006. Руководители и специалисты:

мастера, старшие мастера (23187); мастера, старшие мастера по ремонту оборудования, где применяются цианистые растворы (23362).

Продолжение. Начало в № 8.

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

ТАРИФНОЕ СОГЛАШЕНИЕ
КАК ЕГО ЗАКЛЮЧАТЬ!

Положение о порядке заключения отраслевых тарифных соглашений

I. ПОНЯТИЕ ОТРАСЛЕВЫХ ТАРИФНЫХ СОГЛАШЕНИЙ.

К отраслевым тарифным соглашениям относятся соглашения, заключаемые сторонами — участниками коллективных переговоров, регулирующие трудовые отношения на уровне отдельных отраслей (комплексов отраслей) народного хозяйства.

Отраслевое тарифное соглашение — юридически оформленный, письменный договор между сторонами — участниками переговоров об условиях, регулирующих трудовые отношения в отрасли.

II. СТОРОНЫ — УЧАСТНИКИ ОТРАСЛЕВЫХ ТАРИФНЫХ СОГЛАШЕНИЙ.

Сторонами — участниками отраслевых тарифных соглашений выступают органы, представляющие интересы собственника (органы отраслевого управления) и профсоюзные или иные объединения, выражающие интересы трудовых коллективов.

К отраслевым органам, представляющим интересы собственника (работодателей), относятся министерства, концерны, ассоциации и другие объединения государственных предприятий. При иных формах собственности — союзы предпринимателей (руководителей предприятий), сформированные по отраслевому признаку.

К отраслевым объединениям, представляющим интересы трудовых коллективов, относятся надлежащим образом избранные, наделенные соответствующими полномочиями (согласно законодательству Союза ССР) и сформированные по отраслевому признаку профсоюзные или иные представительные организации трудящихся.

Правительства Союза ССР, республик, местные органы власти оказывают содействие и участвуют в организации проведения переговоров по заключению отраслевых тарифных соглашений и в необходимых случаях могут являться полноправной стороной, заключающей отраслевые тарифные соглашения.

III. СФЕРА ДЕЙСТВИЯ ОТРАСЛЕВЫХ ТАРИФНЫХ СОГЛАШЕНИЙ.

Сфера действия отраслевых тарифных соглашений распространяется на всех работников, принятых на условиях найма на предприятия, в организации и учреждения данной отрасли (министерства, концерна и т. п.), независимо от профессиональной принадлежности, а также на предпринимателей (работодателей).

IV. ПРОЦЕДУРА ЗАКЛЮЧЕНИЯ СОГЛАШЕНИЯ.

Процедура заключения соглашения, порядок организации переговоров устанавливаются по взаимной договоренности сторон.

V. СРОК ДЕЙСТВИЯ СОГЛАШЕНИЯ.

Срок действия соглашения определяется сторонами, участвующими в переговорах.

VI. ПРЕДМЕТ ПЕРЕГОВОРОВ.

Конкретный перечень вопросов для обсуждения на переговорах по заключению отраслевых тарифных соглашений определяется сторонами. В их число могут быть включены следующие обязательства сторон:

Совместные

достижение определенных показателей экономического развития отрасли, включающих объемы производства, уровень производительности труда и качества продукции;

обеспечение поставок для государственных нужд и другим потребителям;

обеспечение роста средней заработной платы и др.

Со стороны органов, представляющих интересы собственника (предпринимателей):

Соблюдение предусмотренных отраслевым тарифным соглашением социальных гарантий, в том числе установление:

размеров ставок и окладов (не ниже государственных тарифов) по соответствующим профессионально-квалификационным группам работников отрасли;

размеров и порядка выплаты доплат и надбавок (не ниже размеров, установленных государством);

порядка применения межотраслевых и отраслевых норм труда;

порядка тарификации и аттестации работников;

режимов труда и отдыха;

различного рода льгот и компенсаций и пр.

Определение политики в области занятости.

Профессиональная подготовка и переподготовка кадров.

Развитие прогрессивных структур и методов хозяйствования.

(Продолжение на стр. 45.)

Не отпевая «отпетых»

Их называют здесь только «дети», «девочки». Они ничем не отличаются от обычных школьниц. Аккуратные прически, школьные формы, тапочки. Их спальни [illegible]

Уже два года в воспитательно-трудовой колонии города Мелитополя Запорожской области нет двухъярусных кроватей, железной посуды и индивидуальных бирок. Больше года пустуют камеры дисциплинарного изолятора: стараются не прибегать к этому виду наказания. Жизнь колонии стала разнообразнее. Приезжают артисты, лекторы, священнослужители, да и сами девчонки выступают со спектаклями перед школьниками и студентами города. Осенью они помогают колхозам собирать урожай.

Времена меняются. За последние два года было столько перемен, что их хватило бы на десятилетия. Но не во всех ВТК этим новшествам легко пробиться. И сдерживают их не забор и колючая проволока.

Колония для девочек в Новом Осколе Белгородской области тоже увидела много непривычного. Как и в Мелитополе, там начали проводить родительские конференции и разрешили междугородные телефонные переговоры и в качестве поощрения — прогулки по городу. Но в целом атмосфера — прежняя.

В Новом Осколе редко услышишь — «дети», чаще — «осужденные». И вид у них соответственный: рабочие синие халаты, бирки на груди, на ногах — кирзовые ботинки. В этой тяжеленной обуви они ходят почти весь год. Зимой им выдают фуфайки и шерстяные платки (в то время, как в Мелитополе носят магазинные пальто и войлочные сапоги).

В быту то[illegible] по старому: двухъярусн[illegible] кровати, столы в стол[illegible] десять человек

Почему же так [illegible] ются две [illegible]?

Дело в том, что о мелитопольцах заботится МВД Украины. Нас же обеспечивает Москва, но там ничего не «выбьешь»; и без нас хватает просителей,— объяснила заместитель начальника Новооскольской ВТК по политико-воспитательной работе Татьяна Викторовна Масленникова.

Из всей прибыли, которую получают на швейной фабрике, 84 процента уплывает в бюджет. Остальных 16 процентов (а это около 21 тысячи рублей) не хватает даже на выполнение министерских инструкций. Поэтому негде размещать одноярусные кровати: нет свободной площади. Все силы брошены на строительство клуба и столовой (старая вот-вот развалится), так что дополнительные спальни появятся не скоро.

Центр давно разрешил спортивную форму. В Мелитополе и других колониях ее надевают на физкультуру. А у новооскольцев нет ни спортзала, ни денег на форму. Нет и взять неоткуда. Нельзя сидеть и ждать наступления лучших времен. Нищета нищетой, но можно же что-то сделать. Допустим, вслед за мелитопольцами отказаться от нагрудных знаков.

Всех триста тридцать воспитанниц многие сотрудники знают в лицо. Зачем же бирки?

«Без бирок нам будет труднее»,— слышала я от сотрудников.

Понятно, кому хочется создавать себе дополнительные хлопоты? Но чем меньше у администрации ВТК хлопот, тем хуже результат. Дисциплина в колонии не то что хромает, спотыкается на каждом шагу. За последний год участились драки между воспитанницами, отказы от работы, оскорбления сотрудников, неподчинение им...

— Нарушают режим, как правило, подростки с психическими отклонениями,— сказал начальник отдела политико-воспитательной работы ВТК Михаил Александрович Кандауров.

Все ярые нарушители режима не раз побывали в Рыбинской психиатрической больнице и после обследований возвращались с диагнозом: психопатия возбудимого круга. Это

значит, что в лечении в психбольнице они не нуждаются и при благоприятной обстановке смогут вести себя нормально. К сожалению, условия тому не способствуют: однообразная жизнь в большом коллективе, где каждый постоянно на виду (в цехе, классе и в двадцатиместной спальне), где негде уединиться и отдохнуть от шума, лишь расшатывает неустойчивую психику. Отсюда и частые срывы, скандалы и драки.

Дисциплинарный изолятор никогда не пустует. Как утверждают сотрудники, ДИЗО применяется лишь в крайних случаях. Да, не наказывать нельзя, а то подростки совсем распустятся. Но слишком уж часты «крайние случаи» — постоянно вспыхивающие сигналы тревоги.

*

В камеру она попала за драку. Шутили девчонки, а потом и на самом деле подрались. И вот целых десять суток Асе придется просидеть в заточении.

Маленькая двухместная камера. Побеленные стены, окно с решеткой, унитаз. Прислоненные к стенам нары (их не торопятся заменять на кровати, несмотря на поступившие инструкции). Кормят здесь три раза в день, играет радио.

— Ася, тебе тут плохо?

— Скучно и нудно. Тяготит одиночество и заняться нечем. Раз в день на час выводят на прогулку. Остальное время приходится разглядывать стены.

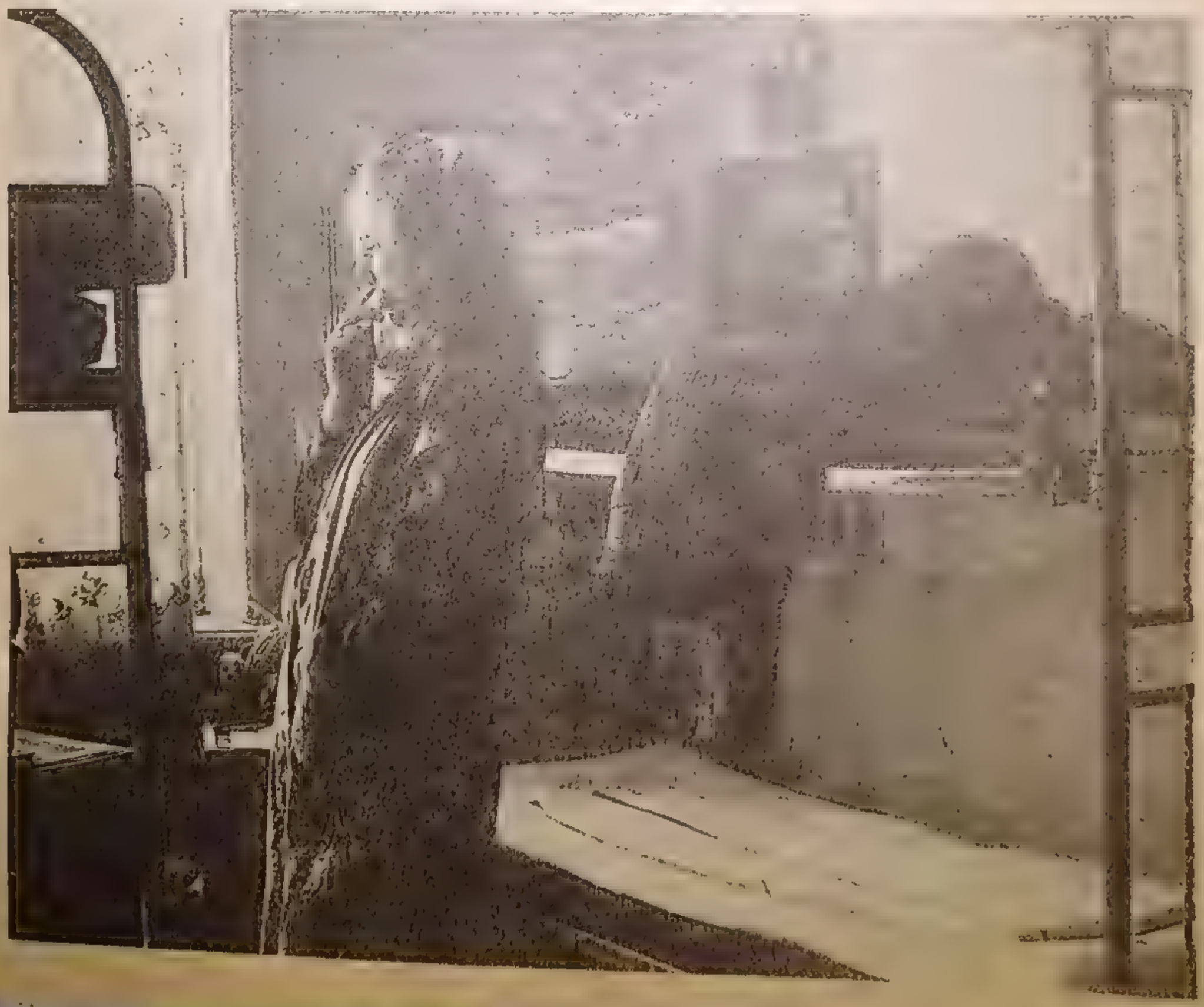
Тоска, нестерпимая тоска. Угнетенное состояние, расшатанные нервы, любой повод — и узница может натворить все что угодно...

«ДИЗО никого не исправляет, но некоторое время сдерживает»,— отметил заместитель начальника ВТК по режимно-оперативной работе Владимир Андреевич Гребеник.

Десять суток, что называется, в узде... А что потом?

Я не предлагаю вообще отменить изолятор или превратить его в место развлечений. Но неужели бесцельному и вредному для психики времяпровождению нет альтернативы?

Что худого, например, в том, что вместо плевков в потолок подросток станет читать? Ведь у воспитанниц и так мало свободного времени. Ведь день расписан по минутам: школа, ПТУ или



фабрика, массовые мероприятия, уборка и так далее. Зачем нужен запрет на чтение в изоляторе?

*

Как и в любом коллективе, в колонии есть свои лидеры — формальные и неформальные. Авторитет последних поддерживается дурной славой и дерзким поведением. Это очень сильные девчонки. Сильные не только физически, но и морально. Наглость — тоже проявление силы, хотя и извращенное. Потому-то в некоторых отделениях и классах именно они «командуют парадом». Куда же смотрят сотрудники? — возникает логичный вопрос.

На 330 воспитанниц здесь приходится около двухсот сотрудников. Это не так уж много. В Мелитополе на 150 воспитанниц — 120 сотрудников. Поэтому новооскольцам сложнее контролировать скрытую сторону колонийской жизни — сторону, связанную со старыми и жестокими традициями.

Психолог Игорь Анатольевич Инютин пытается приоткрыть завесу этого мира. Он регулярно проводит анкетирование и по результатам составляет карты-схемы взаимоотношений в коллективе. По ним легко выявить группы положительного и отрицательного влияния, а также запутанную сетку межличностных связей: дружеских, вассальных, любовных. Воспитателям эти схемы, конечно, нужны: помогают сориентироваться в той или иной ситуации. Но, как признался сам Игорь Анатольевич, ни его схемы, ни наказания нарушителей в целом ничего не меняют. «Отрицаловка», как правило, до последнего дня ведет себя вызывающе. И дурные компании не могут разбить до тех пор, пока не уйдут лидеры. Как только кому-нибудь из них исполняется восемнадцать, сотрудники с облегчением вздыхают: наконец-то избавимся — переведен во взрослую колонию.

Каждый перевод — акт признания педагогической беспомощности...

В Мелитопольской ВТК влияние «отрицаловки» слабее. Во всяком случае, дисциплина здесь получше. Оттого, что строже контроль или, наоборот, больше доверия?

Начальник колонии Дина Владимировна Васильченко, замполит Лидия Павловна Дьяченко, начальник первого отряда Вера Ивановна Калинкина и многие другие сотрудники проработали здесь по 15—20 лет и на собственном опыте убедились: какое бы преступление ни совершила девчонка и как бы себя ни вела, на нее можно повлиять, если воспринимать ее как ребенка.

Года два назад пришлось помучиться с отрицательной группой Валеры Андреевой, о которой до сих пор ходят легенды.

Слышали, чтобы кто-то иголкой зашил себе рот? Не желал разговаривать — и зашил. Не может быть? А Лера Андреева зашила. На следующий день после приезда в колонию. И не открыла рта, пока не пришла сама начальница.

Через несколько месяцев Лера почти перестала «беситься», стала лучше учиться и работать.

Сейчас Валера Андреева во взрослой колонии: прокурор не разрешил оставить из-за многочисленных взысканий. Но она не забывает Дину Владимировну и своих воспитателей, пишет письма, полные тоски по Мелитополю.

Сейчас в Мелитополе нет таких воспитанниц, как Лера. Но бывают и драки, и случаи членовредительства, отказа от работы, оскорбления сотрудников. Так ведут себя в основном те, кто недавно приехал из следственного изолятора (СИЗО). Он откладывает свой отпечаток — отпечаток агрессивной нервозности. Оставляет тяжелую душевную травму, которую лечит лишь время и доброта...

НАТАЛЬЯ:

— До Днепропетровского СИЗО я никогда не ругалась, не дралась. Там всему этому научилась.

Относились к нам, как к животным. Обстановка сильно давила на психику. Чтобы как-то отвлечься, я перестукивалась по трубе с другими камерами. Воспитательница за это посадила меня на пять суток в карцер. После этого я ее возненавидела.

Поэтому сначала ко всему здесь относилась враждебно. От сотрудников вообще шарахалась. Но они так хорошо ко мне относились, что сперва не верила им, думала — издеваются...

Для всех родных, кроме бабушки, я не существую. Здесь же я встретила человека, который мне всегда поможет,— это мой воспитатель Надежда Викторовна Заря. Очень люблю начальника отряда Антонину Николаевну Журавлеву. Она и строгая, и справедливая — такая, какой должна быть мама.

Свою маму видела только на фотографии. Как только я родилась, она отвезла меня к бабушке, а сама уехала в неизвестном направлении. Воспитывали меня отец с мачехой...

После суда все было безразлично: переведут во взрослую колонию или нет и что со мной будет дальше. Теперь настроение совсем другое: хочу досрочно освободиться и поступить в торговый техникум.

ЛАРИСА:

— Я девять месяцев была в СИЗО, сперва в Днепропетровске, потом в Кривом Роге. Скучища там неимоверная. От нечего делать мы украшались наколками. Администрация не обращала на это внимания. Контролеры продавали спиртное, папиросы. Я была очень агрессивной: привыкла к мысли, что надо постоянно защищаться. На первых порах дерзила воспитателю, кричала на девчонок. За это получала лишь выговоры...

Когда увидела, какая здесь атмосфера, стало стыдно за свое поведение.

Через два месяца меня выбрали председателем совета отделения, позже — членом совета колонии.

Раньше не задумывалась о последствиях, могла себе позволить все что угодно. Теперь думаю о жизни на свободе. Скорее бы домой!

Кем хочу стать? Историком, попробую поступить на исторический в университет.

ЛЕНА:

В Симферопольском СИЗО сидела в камере для малолеток, за нарушения меня перевели ко взрослым: надеялись, что те меня задавят. Эта затея провалилась. Я нашла «мамочку», которая за меня всегда заступалась. Мне сделали наколки, я выучила жаргон, даже к карцеру привыкла. Была злая на всех сотрудников.

Прошло четыре месяца, как я приехала в колонию,— и эта злость прошла.

ЛЕНА:

— В изоляторе нас всячески унижали. В колонии все по-другому. Здесь никто не скажет: «Вы — отбросы общества...»

Если человеку постоянно говорить, что он — «отброс общества», то он может поверить этому и не соберет силы очиститься от грязи. Особенно, когда ему 16, 17, 18 лет. Особенно, когда у него нет родителей или они от него отвернулись. Если же его убеждают в обратном, появляется больше шансов порвать с прошлым...

Конец срока не значит — конец заботе. Освобождающихся устраивают на работу и, если надо, поселяют в общежитие. В Мелитополе, кроме того, есть своя особенная традиция: навещать бывших воспитанниц.

— Мы ездим в командировки по всей Украине,— сказала воспитатель Алла Николаевна Андрющенко.— Ходим по всем найденным адресам, чтобы повидать своих девчонок и помочь, если что-то у них не ладится.

Недавно Алла Николаевна была в Запорожье. Получила плохое письмо от Вики Заброды, бросила все дела и поехала.

Вика освободилась больше года назад, быстро вышла замуж, родила дочку. Теперь она ждет второго ребенка, а жить молодой семье не на что: зарплаты мужа не хватает даже на самое необходимое. И помочь Вике некому — круглая сирота.

Алла Николаевна выхлопотала для нее сто рублей из созданного в колонии фонда милосердия. Хотя бы на первое время.

Таких, как Вика, немало, но всем сиротам ведь не дашь по сто рублей: денег в фонде, существующем за счет пожертвований сотрудников и родителей, не хватит.

В Новооскольской колонии в апреле 1990 года тоже создали подобный фонд, и сумма в нем тоже незначительная (нуждающимся дают не более 15—20 рублей).

Надеяться на одни пожертвования не стоит, особенно сегодня, когда это многим не по карману. Придется искать иной выход.

Зарабатывают в ВТК смехотворно мало. В Мелитополе швея в среднем получает 80 рублей, столько же в Новом Осколе. Треть этой суммы идет государству, вторая треть — на выплату иска. Остается около 25 рублей, из них пятнадцать — на покупку продуктов. В итоге на лицевой счет каждый месяц откладывают лишь десять рублей. Хорошо еще, что не высчитывают за одежду и питание, как делают в ИТК...

К концу срока скапливается чисто символическая сумма. Колония добавляет к ней 25 рублей, дает одежду и билет в родной город. Всех сбережений хватает лишь на первое время. А как жить дальше, если девчонка не смогла или не успела устроиться на работу? Снова воровать?

Света копит деньги. На мать-пьяницу надежда слабая, ее лишили родительских прав, когда старшей — Свете — было двенадцать. Всех шестерых детей разбросали по интернатам и мать они больше не видели. Лишь в колонии Света получила от нее несколько писем с просьбой выслать деньги на покупку дома. Получив от дочки сорок рублей, мать стала писать реже и уже не зовет к себе...

Осенью Свету хотели отпустить домой, на полгода раньше срока, но она сама отказалась: «Освобожусь весной, а то у меня нет никакой зимней одежды».

На ее лицевом счете более трехсот рублей. Такую сумму ей удалось накопить, потому что уже год как она не «отоваривается» в магазине.

— На воле без денег пропадешь,— объясняет Света.

Нам не понять, какую для этого надо иметь силу

вали, ведь на питание в колонии выделяется всего 91 копейки в день. Чтобы уложиться в эту сумму, дают суп, картофель и чаще всего — кашу на воде. Положенные двадцать граммов масла подростки не видят: оно исчезает в общем котле с кашей.

Тем, кто остался сиротой, нужна поддержка. Может, не стоит у них в виде исключения забирать треть зарплаты? А может, выход — в создании специальных центров адаптации при предприятиях, где первые полгода после освобождения они были бы на гособеспечении?

— Я счастлива, когда узнаю, что у моих девчонок все хорошо,— говорит Алла Николаевна Андрющенко.— Это значит, что отвоевала еще одну жизнь, еще одну судьбу.

Каждую судьбу здесь приходится отвоевывать. Бороться с самой девчонкой, с устаревшими инструкциями, с бюрократическими препонами и глупыми предрассудками. Добиваться, чтобы воспитанницу взяли на завод или в учебное заведение, чтобы не бросили родные и близкие.

— По нашим сведениям, семьдесят процентов девочек возвращается к нормальной жизни,— сказала начальник первого отряда Вера Ивановна Калинкина.— Об остальных мы ничего не знаем...

В колонию приходят письма от бывших воспитанниц, их свадебные фотографии и фотографии их детей. И так хочется, чтобы весточек этих было больше...

О. КОРОЛЕВА

ВОЗДУХ И СОЛНЦЕ

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Закаливание в дружбе с природой

Едва подуло холодным ветерком и с деревьев посыпались желтые и красные листья, как народ начал кутаться в непродуваемые и непроницаемые для воздуха синтетические куртки и пальто на синтетических утеплителях. Люди меньше стали ходить по улице и больше ездить в автобусах и на метро, где в давке и толкотне невозможно поднять руку, чтобы прикрыть платком чихающий рот и «протекающий» распухший нос. И в который раз в своих размышлениях я возвращаюсь к советам «стариков-бодрячков», которые прочно приверженны легкой одежде в любое время года и согреваются, в основном, не одеждой, не выпивкой, а движениями.

Признаться честно, я люблю петь забытую ныне песню. «Ты не бойся ни жары и ни холода — закаляйся как сталь». Только закаленный человек может с успехом противостоять холоду и жаре, влажности и сухости, колебаниям и капризам погоды, атмосферным катаклизмам.

Закаливание, систематическое, от рождения до конца дней,— вот основа физического здоровья. Знали это и наши предки. На Руси был древний народный обычай «очищение» — массовое омовение в проруби. В романе писателя Яна «Батый» есть такой эпизод: внук Чингисхана Бату-Хан зимой 1237 года добрался со своей конницей до Москвы. Его внимание привлекли бревенчатые домики у реки, из которых валил густой пар. Оттуда выскакивали люди и нагишом бросались в прорубь. Бату-Хан указал плетью на срубы: «Что делают эти безумцы?» — «Эти домики называются «мыльни»,— объяснил толмач,— там люди бьют себя березовыми вениками, моются горячей водой и квасом, а затем окунаются в прорубь. Это очень полезно».

ВСЕОБУЧ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ ВЕДЕТ
ВАСИЛИЙ АЛЕКСЕЕВИЧ СЕВЕРИН,
ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР СССР.

3. Фото М. КОВАЛЕВА

Немецкий путешественник Адам Олеарий, посетивший Москву в 1633 году, писал, что русские любят париться в бане, а после валяться в снегу и обливаться холодной водой. «...Затем, когда от такого жару они сделаются все красные... они выбегают все голые и обливаются холодной водой, зимой же, выскочив из бани, они валяются в снегу, трут им тело, будто мылом, и потом, остывши таким образом, снова входят в жаркую баню... Та перемена противоположных действий благоприятствует их здоровью».

Современники наши, следующие заветам и опыту предков, исповедуют великое множество средств закаливания: обливание холодной водой, обтирание снегом, обливание ног и полоскание горла, ходьба босиком по холодному полу и по снегу, прогулки при низкой температуре и т. д.

Тридцатилетняя американка Лини Кокс переплыла Берингов пролив при температуе воды плюс семь градусов. В воде она находилась более двух часов и по всем обыкновенным законам должна была переохладиться и умереть, однако она, выйдя на берег, чувствовала себя прекрасно. Феномен, чудо природы? Да, чудо, но сотворенное человеческой волей.

Каков же механизм этого чуда? Вот как, примерно, и если коротко, действует на организм холод: холодовое раздражение воспринимается терморецепторами (нервными окончаниями), расположенными на коже, и затем передается в головной мозг в центр терморегуляции. Полученный сигнал рефлекторно включает специальную защитную реакцию организма. В «зоне прохлады» сужаются периферические кровеносные сосуды — кожа бледнеет и становится «гусиной». В приграничной же области кровеносные сосуды, наоборот, расширяются, защищая внутренние органы от распространения чрезмерного холода. Через некоторое время кровь активно приливает и отогревает замерзшие участки тела. Таким образом сохраняется постоянная температура тела. Одновременно током крови производится перераспределение тепла и питания между здоровыми и больными тканями. Начинается так называемое (по канонам восточной медицины) выравнивание энергетики. Происходит интенсивный отток венозной крови (а значит, «очищение»), от органов и тканей и замена венозной крови чистой, богатой питательными веществами артериальной кровью. Особенно эффективно воздействие прохлады на вегетативные центры нервной системы, управляющие кровоснабжением, что, в свою очередь, благотворно влияет не только на всю нервную деятельность, но и на сердечно-сосудистую систему, нормализует работу эндокринного аппарата, выделительных и других органов и систем.

Рецепторы, воспринимающие холод, распределены на поверхности кожи неравномерно, больше всего их на стопах ног и слизистой оболочке дыхательных путей. Именно это и является причиной частого переохлаждения ног («держи ноги в тепле» — гласит народная мудрость) и дыхательных органов, что, как правило, всегда приводит к простудам у незакаленных людей.

Вывод напрашивается сам собой. Необходимо постепенно, регулярно и осторожно приучать свой организм к холодовым воздействиям воздуха, воды, снега. Можно достичь высокой степени закаленности и практически застраховаться от простудных заболеваний.

Правда, должен сразу же предостеречь от особенно резких и форсированных программ закаливания при наличии хронических и острых воспалительных процессов и заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, травмы черепа, эпилепсия, невриты и плевриты, судороги и другие резкие отклонения в здоровье. В этих случаях все закаливающие программы должны растягиваться на весьма длительные сроки и проводиться под постоянным контролем врачей, желательно знающих толк в закаливании и лечебной физической культуре.

Основные средства закаливания — воздушные и водные процедуры, снег и солнечные ванны, парная баня.

Основные принципы в реализации программ закаливания таковы: систематичность и регулярность, постепенность воздействия; обязательный учет индивидуальных особенностей организма конкретного человека — в воспитании и реакциях и внесение коррекций по ходу процесса закаливания; комплексность и системность в использовании средств закаливания, как общих, так и местных, и соотнесение их с другими программами здорового образа жизни: личной гигиены, питания и двигательного режима, управления эмоциальным состоянием и сложившимся укладом жизни.

Приступать к реализации индивиуальных программ закаливания можно в любом возрасте, но с обязательным врачебным контролем; самоконтролем, желательны советы специалистов-методистов по этим программам.

Воздушные ванны — самое безопасное

и легкое закаливающее средство, включающее в действие механизмы слабого, щадящего охлаждения. Условно их можно разделить на теплые (от +30° до +20°), прохладные (от +20° до +14°) (от +14° и ниже). Принимать воздушные ванны можно в обнаженном виде или в одежде, хорошо пропускающей воздух. Воздушные ванны принимают на свежем воздухе, при ходьбе, беге, при открытой форточке дома и на работе, во сне на открытом воздухе, при ходьбе и беге босиком по земле. Вначале длительность воздушных ванн для здоровых людей не должна превышать 20—30 минут, при температуре воздуха от +15° до +20°. Затем продолжительность ванн нужно постепенно увеличивать (ежедневно на 5—10 минут), доведя ее до двух часов. Для ослабленных или страдающих какими-либо заболеваниями, по установке врача, начинать надо с минимального времени 3—7 минут.

Затем можно постепенно переходить к воздушным ваннам более низкой температуры. Начинать закаливание лучше в теплое время года. Тогда к осени и зиме человек будет достаточно закален, чтобы принимать уже холодные ванны. Лучшее время для приема воздушных ванн — утренние часы, на рассвете, когда воздух насыщен ультрафиолетовыми лучами восходящего солнца. Не принимать воздушные ванны сразу после еды, промежуток до и после должен составлять 1,5—2 часа. Не доводите себя до озноба, в сырую и ветренную погоду продолжительность процедур необходимо сокращать. Обязательно сочетайте воздушные ванны с физическими упражнениями или пробежками.

Вода — первостепеннейшее и мощнейшее средство закаливания. Об этом знают, кажется, все, но не все умеют правильно приступить к закаливанию водой.

Давайте начнем с малого, с обтирания тела мокрой губкой или полотенцем в течение 1—2 минут. После этого необходимо хорошо растереть тело, легко промассировать (все массирующие движения должны быть направлены к сердцу) и одеться. Вначале обтираются водой комнатной температуры. Затем, увеличивая продолжительность обтираний до 3—7 минут, ежедневно понижают температуру на 1 градус. Особенно эффективно действие морской воды.

Следующий этап — умывание прохладной, а затем холодной водой лица, мытье рук, ног, подмышечной области, полоскание носоглотки, обтирание снегом. Дальше — холодные и контрастные ванночки для ног. Еще дальше — прохладные и контрастные души (холод — тепло).

Затем обливания. Их тоже начинают с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее до холодной. Это уже более интенсивный вид закаливания. И здесь соблюдение принципа постепенности очень важно. Это касается пожилых и ослабленных людей.

Контрастный душ принимается на первых порах так: в течение 3—5 минут делается несколько переключений душа (по 15—20 секунд) с тем, чтобы разница температур в конце процедуры достигала 20—30°. Заканчивается процедура также, как и другие, прохладной водой.

Прекрасным средством закаливания является купание в морской воде. Начинать купаться можно при температуре воздуха не менее 20° и воды 17—18°, завершать купальный сезон — при температуре воздуха 15°, а воды 12—13°. Вначале не следует купаться больше одного раза в день, в дальнейшем постепенно можно увеличивать число купаний, но с обязательными перерывами между ними по 3—4 часа. Слабым и пожилым людям пребывать в воде рекомендуется в общей сложности не более 15—20 минут, здоровым же можно купаться до появления вторичного озноба.

Очень хорошим методом и собственно закаливания и подготовки к другим оздоровительным программам является хождение босиком. Горячий песок или асфальт, снег, лед, шлак, острые камни или неровный грунт, хвойные иголки или шишки — дело вкуса и возможностей, выбор индивидуален. Можно просто набросать гальки в тазик, залить ее подсоленной холодной водой — и вперед. Это средства, возбуждающие нервную систему. Мягкая же травка, теплая земля, теплый песок, дорожная мягкая пыль, комнатный ковер на полу — действуют щадяще и успокаивающе.

После каждого хождения босиком необходимо тщательно мыть ноги водой комнатной температуры с мылом и проводить двух-трех-минутный массаж (разминание пальцев и подошв с последующим поглаживанием по направлению от стопы к голеням и коленям) или использовать специальные тренажерные коврики, валики с рифленой поверхностью.

Учитывая, что многие именно с этого средства начнут свой путь к закаливанию, предлагаю следующую схему.

Апрель: ходьба по комнате в носках (30—60 секунд), через неделю-две ходьба по ковру босиком (30—60 секунд), ножные

ванны 2 раза в день с постепенным снижением температуры воды с 30 до 20°.

Май: ходьба босиком по полу комнаты (1,5—2 часа), кратковременное выбегание на нагретый асфальт, траву, землю, ножные ванны с постепенным снижением температуры от 20 до 8°.

Июнь — июль: постоянное хождение дома босиком, холодные ножные ванны при температуре воды 8—10° градусов, ходьба босиком по кромке водоема и мокрому грунту (песку), по траве, неровному грунту, гальке (30—50 минут), бег босиком (1—5 минут).

Август — сентябрь: все упражнения как в предыдущих месяцах, а также ходьба и бег по мокрому асфальту или грунту (до 1 часа).

Октябрь — ноябрь: те же мероприятия, увеличив лишь продолжительность ходьбы или бега босиком.

Декабрь — февраль: все мероприятия, как в предыдущие месяцы, а также контрастные ножные ванны с использованием снеговой воды, пробежки по снегу или льду (до 1 минуты), обтирание ног снегом в теплом помещении.

Март: те же мероприятия, как в предыдущих месяцах, плюс выполнять частично зарядку босиком на свежем воздухе. Затем можно перейти и к обтиранию снегом верхней половины туловища. Но это могут разрешить себе только здоровые люди, и, конечно же, после предварительного длительного закаливания холодной водой.

Ну и, наконец, купание в холодной ледяной воде, так называемое «моржевание» — это уже выход на гроссмейстерские высоты, требующее реализации специальных программ под руководством опытных методистов.

Особое место в системах закаливания занимают солнечные ванны.

Ничто живое не может существовать без солнца. Особенно важно действие солнечных лучей для организма в процессе роста. «Мы дети солнца»,— гласит древнее изречение. Куда редко заглядывает солнце, туда часто заглядывает врач. Солнечные облучения улучшают обменные процессы, увеличивают количество красных кровяных шариков и содержание гемоглобина в крови, улучшают состав лимфы, благотворно действуют на деятельность пищеварительной системы и функцию поджелудочной железы, повышают общий тонус организма, его устойчивость против всякого рода инфекций. Солнечные лучи обладают противорахитичным действием (под влиянием ультрафиолетовых лучей в организме образуется витамин D, необходимый для нормального роста костей). Повышаются барьерные функции кожи, значительно активизируется фосфорно-кальциевый обмен в организме.

Но помните, что солнце может принести и большие неприятности. Чрезмерное солнечное облучение разрушает кровь и нервные окончания. Солнечное перегревание нарушает терморегуляцию в организме, от чего страдает в первую очередь нервная система.

В процессе эволюции кожа человека выработала защитную реакцию против слишком глубокого проникновения в организм ультрафиолетовых лучей, научилась вырабатывать черный пигмент (меланин). Механизм пигментации хорошо функционирует у южан. У северян же с белой кожей обычно вырабатывается красный меланин. Специальные исследования Всемирной Организации Здравоохранения показали, что злокачественные изменения нередко происходили из клеток, образуемых красным меланином. Сильное шелушение кожи, морщины и веснушки, а в ряде случаев и серьезные осложнения в здоровье ждут тех (особенно белокожих людей), кто, принимая солнечные ванны, не соблюдает осторожности, стремясь «ухватить» побольше загара.

Лучшее место для приема солнечных ванн — берега больших водоемов, морские пляжи, где воздух всегда прозрачен и чист. Для солнечных процедур благоприятны утренние часы: на юге — до 11 часов, в средней полосе от 11 до 12 часов. Солнечные ванны необходимо предварить воздушными ваннами (в тени) и принимать их не более одного раза в день. Продолжительность их вначале не должна превышать 5—10 минут. Постепенно, прибавляя по 3—5 минут, длительность процедур можно довести до 30—40 минут.

Ослабленным и пожилым людям закаливание солнцем нужно проводить поэтапно: 5 минут находиться на солнце, 5 минут — в тени.

Во время приема солнечных ванн на голове должен быть легкий светлый головной убор. Некоторые любят полежать на солнышке с книгой. Но это очень вредно для глаз: солнечные лучи могут вызвать повреждение центральной части сетчатки — желтого пятна. Вредно также действуют на зрение и ультрафиолетовые и инфракрасные лучи.

После приема солнечной ванны полезно провести обливание или душ прохладной или даже холодной водой (16—18°) или искупаться в водоеме.

И последнее. Помните, что закаливание солнцем противопоказано при атеросклерозе со значительным изменением сосудистых стенок, при активной форме туберкулеза легких, гипертонии II и III стадии, повышенной нервной возбудимости, базедовой болезни. И вообще самое лучшее — это постоянно пользоваться консультациями и контролем врача.

Все рекомендуемые нами системы закаливания должны укладываться, соотноситься с вышеизложенными принципами.

Заключая нашу беседу, хочу высказать еще несколько мыслей. Часто по утрам слышу голоса родителей, летящие вслед своим чадам-школьникам: «Ты почему без пальто, вернись сейчас же и оденься» или «Ты почему не застегнул пальто, опусти уши на ушанке» и т. д.

Скажу, что у детей, подростков и юношей есть стихийная тяга к закаливанию, которая чаще всего выражается вот в таком удовольствии: выбежать на улицу в морозец налегке, без шапки, без перчаток. Многие дети стесняются или просто не хотят надевать теплое белье. Как к этому относиться? Терпимо, с пониманием, более того, даже с одобрением! Ведь, как правило, в городах до школы рукой подать. Так что можно этот путь преодолеть и без теплого пальто. Но головной убор обязателен для тех, кто не хочет преждевременно облысеть! Другое дело, когда приходится долго быть на морозе,— вот тут теплой курткой, пальто пренебрегать не следует. Если ваши чада с раннего детства бегают летом босиком по лужам и траве, если они смело кидаются вниз головой в речку, вода которой кажется вам обжигающе холодной, не спешите к ним с криком: «Что ты делаешь, хулиган! Ты заболеешь, а мне с тобой возись...» Очень часто именно это нежелание «возиться» с больным ребенком руководит родителями, а вовсе не забота о его здоровье. И надо сказать, что дети, которых не оговаривают, не настраивают психологически на болезнь, не внушают им, что за «хулиганством» последует расплата в образе ангины или гайморита, словом, закаленные естественным образом дети вырастают физически и психически выносливыми. И даже если условия взрослой жизни потом основательно потреплют их, все равно опыт и воспоминания детства помогут им снова вернуться на стезю здоровья.

Закаляйте детей, закаляйтесь сами. Ведь пример заразителен.

Записала Т. ГАВРИЛОВА

Ведет раздел Р. Равич

Лечение без лекарств

ДИЕТА ВО ВРЕМЯ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сторонники неспецифических методов оздоровления считают, что во время острого состояния все силы организма должны идти на «генеральную уборку». Силы надо беречь и не тратить на переваривание и усвоение высококалорийной пищи. Поэтому одним из самых существенных факторов в противостоянии болезни с помощью естественных средств является отказ от еды или, по меньшей мере, щадящий режим питания. Известно, что все животные во время болезни голодают, они только пьют и отдыхают. Инстинктивно также ведут себя и маленькие дети. Один из самых первых признаков болезни у ребенка — отказ от еды, желание пить и спать.

Многие сторонники неспецифического подхода вообще не считают нужным делать обертывания и прочие очистительные процедуры, ускоряющие очищение от токсинов. Самый их главный совет: «При первых же признаках простуды нужно лечь в постель, прекратить есть и — отдыхать»,— пишет в своей книге «Чудо голодания» П. Брэгг.

Но поскольку проводить курсы лечебного голодания в домашних условиях, без наблюдения знающего методику врача опасно, то разумнее применять различные щадящие режимы питания: пить соки, различные витаминизированные напитки, устраивать фруктовые и овощные разгрузочные дни. Главное — во время острого состояния при заболеваниях простудного характера необходимо ограничить потребление высококонцентрированных белков (мясо, рыба,

яйца), жиров (масло), углеводов (макароны, торты и пр.). Для ускорения выздоровления рекомендуется также снять молоко и молочные продукты, оставив только соки, фрукты и овощи. Морсы, компоты пейте в изобилии.

В качестве одного из примеров ограниченной диеты, которая может облегчить течение гриппа, ангины и других заболеваний простудного характера, предложим диету из книги «Теория и практика иридологии» доктора Бернарда Иенсена, врача с 30-летним стажем работы.

1. Первые два-три дня (особенно при высокой температуре) — фруктовые соки, желательно домашнего приготовления. В тех случаях, когда это сложно сделать, можно использовать покупные натуральные соки в стеклянных банках. Сейчас появились в продаже натуральные соки, на которых написано: «без искусственных красителей и консервантов». Можно использовать соки для детского и диетического питания. Поскольку соки лучше усваиваются в разбавленном виде, их можно разводить водой из расчета 2/3 сока — 1/3 воды. Если у больного озноб или просто ему хочется теплого, разводите сок горячей водой. Можно для разведения использовать настой шиповника. Те, кто хочет два дня поголодать, могут пить вместо соков только настой шиповника. Те же, кто голодает впервые, могут добавить в теплый настой шиповника половину чайной ложки меда и несколько капель лимона. Для того чтобы настой был крепким, надо побить сухие плоды шиповника молотком через тряпочку и высыпать в термос из расчета 1—2 ст. л. на 0,5 литра кипятка. Настаивать ночь.

Есть больные, которым те или иные соки нежелательны. Например, при излишнем весе нежелательны слишком сладкие соки, при больных почках и артритах нежелателен томатный сок, при диабете — виноградный. Больным гастритом, колитом, язвенным колитом, энтероколитом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки лучше не пользоваться острыми соками (апельсиновым, вишневым). Обычные соки им лучше разбавлять процеженным жидким слизистым отваром геркулеса (1 чашку геркулеса, на 5—6 чашек кипятка варить на маленьком огне 2—3 минуты до появления слизистого отвара, тут же процедить через марлю и залить в термос, чтобы отвар был теплым). Если у ребенка нет диатеза и он хорошо переносит апельсины, то апельсиновый сок, а еще лучше — сок из грейпфрута, когда с каждой дольки грейпфрута снята горькая пленка, является целебным и насыщенным витаминами соком.

В тех случаях, когда нет фруктовых соков, можно делать овощные. Наилучший — морковный. Можно смешивать овощные соки — морковь с огурцом, например. При больной печени самым лучшим соком является тыквенный. Кстати, при больной печени в соки или в отвар геркулеса можно добавлять 1 ч. л. холосаса. Очень полезен, особенно при плохих анализах крови, свекольный сок. Но необходимо помнить, что его надо обязательно отстаивать в течение двух часов и не пить чистым, лучше смешивать с другими соками. Для людей с болезнями желудочно-кишечного тракта очень полезен капустный сок, но не горький. Весной в овощные соки можно добавлять понемногу (не больше 1 ч. л. на стакан) соки свежей зелени: крапивы, подорожника, лопуха.

Если нет соков, а есть сухофрукты, то первые дни можно давать компот из сухофруктов. В весенний безвитаминный период такой настой даже полезнее соков, так как исключительно насыщен витаминами и минеральными веществами.

Для того чтобы компот из сухофруктов сохранил все свои целебные качества, готовить его надо следующим образом. Сначала сухофрукты: изюм, урюк, курагу, чернослив, сушеные яблоки, инжир, финики — что есть, чем больше набор, тем лучше,— тщательно моют проточной водой. Потом кладут в эмалированную кастрюлю, в которую наливается немного воды, чтобы прикрыть дно. Кастрюлю ставят на маленький огонь на 1—2 минуты, чтобы сухофрукты пропарились. Дело в том, что их обрабатывают парами серы для лучшей сохранности. Пропаренные сухофрукты опять промывают под проточной водой в друшлаге и заливают кипятком в термосе с широким горлом или в эмалированной кастрюле, которую надо закутать на ночь. Утром компот готов. Отвар должен быть цвета чая. Когда его пьют вместо сока, его даже можно разбавить. Такой «живой» компот обладает удивительной целебной силой, сохраняет аромат свежих фруктов и силу солнечного тепла. Сахар совершенно не нужен.

В качестве одного из вариантов питья можно предложить клюквенный морс, желательно с медом или с нерафинированным сахаром. Клюквенный морс очень хорошо утоляет жажду при высокой температуре. Он очень полезен при больных почках, цистите и др. Можно делать настой из черной смородины, протертой с сахаром, хотя с точки зрения пользы для организма настой сушеной черной смородины, запаренной на ночь (пропорции те же, что и для шиповника), гораздо ценнее, особенно с медом, если, конечно, нет аллергии на мед. Можно вместо соков делать натуральный лимонад: в горячую или холодную воду, по желанию, выжать сок половинки лимона, добавить чайную ложку меда. Можно вместо соков использовать витаминные чаи с медом и лимоном, шиповником и черной смородиной, крапивой и рябиной, а также настой листьев черной смородины, листьев малины, сухой зелени петрушки. Соки лучше всего пить медленно, не особенно ограничивая количество, но не более двух литров в день. Естественно, при отеках пить лучше поменьше.

Продолжение диеты Б. Иенсена мы опубликуем в следующем номере журнала.

Гарий НЕМЧЕНКО

КУРОРТНИК

— Чего, вспрашиваешь, сегодня такая веселая?.. Кум насмешил! Да кабы токо меня одну, а тот весь куток, где кумова хата, регочет, аж и в центре небось слыхать, а скоро и вся станица будет помирать со смеху — рази такое на одной улочке удержится?

Оно бы лучше кто другой тебе рассказал, кто из стариков или мужчина какой, а то еще подумаешь про меня: лет-лет Панкратьевне, а такая нескромная, как нонче по телевизору... И не грех?.. Да уж больно чудная вышла с кумом история, ну вот слушай.

Он жишь всю жись в колхозе, начинал там, када еще коммуна была и по станице смеялись, что спать все будут под одним одеялом — вечером трактором будут его натягувать, утром — стягувать. И это с тех пор, и токо вот в позапрошом году дали, наконец, пенсию. А он и тут не стал дома сидеть — и там хватается помогать, и там. Вот молодой председатель и решил вроде отблагодарить его: привез ему домой путевку на курорт, отдает куму да руку жметь, а сам складно так — это посчитать жишь, мол, скоко лет, отец, вы отдали, всю жись в колхозе, можно сказать, токо и было отдыху — четыре года войны.

Ну, куму хоть и приятно такое вниманье, кому оно, скажи, неприятно, если и правда заслужил, а токо стал упираться: чего, мол, я на этом на вашем курорте потерял, чтобы теперича искать? Чего там забыл?.. Да токо председатель энтот молодой ну такой жишь заботливый — и машину до Армавира пригнал под двор. Чуть не в шею, а кума все же на курорт вытолкал...

Жинка ш его, подружка моя старинная, Тося, еще девовали вместе, поплакала, от тоски кажен день — ко мне,, када через неделю кум — вот он! Вертается обратно. Да что ш такое?.. А кума всего прям трясет: да будь он, говорит, этот курорт неладен, кто токо эти курорты и выдумал — пользы от их никакой, токо вред один, раз они там все на свете перепутали!

Ну, Тося: давай жишь, старик, рассказывай! Он и взялся от-то... И смех, ей-богу, и грех!

Приписали доктора ему, значит, ванны. Ну, приписали — и приписали.

Раз уж к им попался, куда тут денешься — терпи, казак!.. Ну, и пошел жишь кум на эти ванны...

Ты-то видал хоть раз, что это такое? Видал, а-а... Вы-то, молодые, конечно. И лет немного, а здоровье — откуда ему взяться? Или от химии этой проклятой? Так от ее его не бывает, здоровья, а все наоборот — ты вот поговори с бабами. Не смейся!.. Бабы, они все знают и усе помнют. Даже от-то, что мужики позабывали — и то за их помнют, на то они и бабы!

Ну, вошел жишь кум в энту кабинку, что раздеваются в ей, глядит: сумочка на стуле, прозрачная эта, из пленки, а в ей бутылка кефиру и черные очки. Забыла одна женщина, что перед им купалась, да только куму откуда энто знать, никто ему не докладывал. Подумал — как так и надо. Что все это вроде для его докторами приготовлено.

Ну, выпил жишь сперва бутылку кефиру,

Из повести в рассказах «Заступница»

потом разделся, надел черные очки, «ну и улегся в энту самую ванну... Вот ты смеешься!

А кума тоже понять можно: скажи — нет?

Они же ходють там, смотрют, сестрички эти в белых халатиках — девчата молодые, да хоть какие и старше, а все равно — женщина... А ну, покажись-ка ей без черных-то очков телешом?.. А так глаза прикрыл — все вроде легче.

Это тем хорошо, для кого — стыд не дым, глаза не выест. А для простого человека?

Он в их и лег, в энтих черных очках.

То-ока лег, а тут жишь эта женщина — ищет свою потерю.

Ну, что кефир — то еще ладно, выпил кто, дак другую бутылку в магазине возьмет, а вот очки?.. Она и давай, конечно: никто не видел? Никто не брал?

Сестричка одна тут глянула как раз на кума в очках, ну и догадалась, конечно: отдайте, говорит, папаша, очки, они — женские, хозяйка ходит, ищеть как раз...

Ну, снял жишь это кум очки, а неудобно, что так опростоволосился, от он и ворчит: конечно, мол! Кабы знать жишь, что к чему, а то так!.. Ничего не сказали, ничему не научили — как хочешь, так и давай. Тут сестричка и говорит: а чего, мол, особенного знать, дедушка?.. Лежите себе спокойно, отдыхайте, не шевелитеся и токо следите, чтобы вода в ванне ваш главный орган не закрывала — это, значит, никак нельзя.

Сказала, и ушла, а кум тогда давай жишь то на локтях приподыматься, как эти ш вот акробаты по телевизору, что «мостик» делают, мы так раньше называли... Ну, чтоб живот жишь внизу не заливало... от у нас ума, у деревенских-то, господи!

От он, прости ты меня, душу грешную, корячится у ванне, корячится, а вода, говорит, в ей не наша, не простая вода, не жесткая, а есть же в ей какие-то соли, как соду, говорит, развели или стирального порошка наболтали, и ванна склизкая...

От он выгибался же в энтой ванне, выгибался, пока один локоть не поехал — от он на спину и завалился...

А мужчина еще солидный, ты же видал его, знаешь, исхудать пока не успел. Дак шуму, да брызги до потолка, а уся вода — через верх.

Они там услыхали, доктора с сестричками, и бегут... Что у вас тут стряслось?

А кум жишь перепугался, дак опять лег быстренько и снова давай корячиться: мол, как приказували.

Ничего, отвечает. Все нормально.

А чего, спрашивают его, так лежитя?

Да как — отвечает — это чего? Стараюсь жишь, чтоб главный орган не заливало!

Они — в смех.

Смеются да говорят: дедушка!.. Да главный жишь орган у человека — энто сердце, а вы на что подумали?

Ну, тут он и вскипел.

Из ванны выскочил, оделся кое-как да в палату, и ну вещички собирать, котомку свою укладывать.

А соседи, молодые ребята, давай жишь его жалеть, пошли и там когой-то позвали, из врачей, те давай кума уговаривать: ну, и что, мол?.. Да у нас всегда что-нибудь такое случается. Совсем недавно, мол, одна женщина, вот также, как эта раззява — сумочку, дак та колготки свои забыла,— ну, эти, что чулки с ритузами вместе... Забыла, а старый мужчина тоже вошел, да первый раз, как и вы, дак он что? Надевает эти колготки и в ванну в их ложится. Сестрички ходют, глядят: да что за чудо такая?..

А человека еще не знают жишь: может, и действительно, носит, и не сымает нигде, сыпь какая или другая болезнь — мало ли!.. А может, чудной какой. С мякушкой.

Так в колготках и пролежал, а когда стал уже подыматься, они и спрашивают: а расскажитя, мол, что с вами за болезнь?.. Ну, а когда ж вот разобрались в чем дело, да смеяться перестали уже, он сам и говорит: темнота наша — выходит эта, уся и болезнь! И не обиделся, говорит. Не рассердился. Такой увежливый да приветливый. Такой характером простой да уживчивый. Мы, говорит, за им потом как за малым дитем ухаживали... Так же вот и за вами девчата будут!

Да только это ж кума надо знать!.. Простота, вроде дальше и некуды, а — гордый!

Иногда — дак и дюже гордый.

А чтоб када смеялись над им — не дай и не приведи!

Не стал вот это и слушать — котомку на плечо, да и почимчиковал на станцию: прямым ходом.

Тогда уж сестрички-то эти перепугались, это человека, выходит, как-никак, а сильно обидели, хуть и не хотели, конечно: ну, кто ж знал?..

Главный врач или ктой-то так другой главный посылает их, значит, на машине, чтобы кума со станции обратно привезти... Поехали, а кум жишь на станции куды первым делом?.. По привычке — в буфет. В самом-то, говорит, буфете, хуть шаром покати, сперва и забыл, говорит, что там теперь на станциях ничего не дають... Но в уголочке люди сидели, да увидали, что кум расстроенный, подзывают. Возьми, говорит, папаша, стаканчик — успокойся.

Ну, он же это и один взял, и другой — так они друг дружке понравились. Тут эти,

санаторские, и являются, а у кума уже поезд, кум в вагон — прыг!

Ну, и они ж от-то стоят на перроне, всем миром уговаривают, а кум уже раздухарился, распушил хвост — куды тебе!..

Они — свое, а он им — совсем другое, да целый митинг на станции, и кум, значит, как тот оратор, выступает и говорит: да у меня, говорит, восемь детей и девятнадцать внуков — токо за их сердце и болит, а где оно и какое — так до сих пор не знаю и знать не хочу... А вы вот, грамотные, штаны эти, в обтяжку, понадевали и радые досмерти, что достали с картинками, а то, что под такими штанами простору ничему нету, дак это вам — хучь трава не расти. А вот взяла бы, говорит, хучь одна из вас да в стороночке села да й подумала: кто казаков-то на Кубани рожать будет?.. Или уже совсем нас решили первести, что штанов энтих, жинцов, понавезли хто знать откуда?

Ну, поезд тронулся, не дал, значит, куму выступленье закончить, а то бы он там еще такого, небось, наплел, домой бы не доехал... Он жишь и раньше бывало на собрании как сказанет-сказанет, дак люди потом месяцами головами качают.

Ну, и приехал жишь он домой. То-ока успел, значит, Тосе рассказать, на курорт на энтот пожаловаться, как вдруг приносют оттуда телеграмму с извиненьями и деньги тоже по телеграфу: что там успели на кума потратить — это все вычли, а остальное за путевку вернули... Тут он и говорит: от это, Тосичка, дело! Не было вроде того, что счастья — несчастье помогло.

Пошел эти деньги получать да возвращается еще с одним стариком, с дружком своим — несут удвоих ящик с энтой, будь ты неладно, водкой, что на картинке человек в кафтане да в шапке в старинной нарисован, и топор, что с длинным топорищем жишь, держит.

Ставят ящик наземь, а кум и говорит: от это, Тосичка, и будеть мой отдых — цельный ящик отдыху, видишь взял — вот человеку повезло, дак повезло — ну, как с неба!

Тося сперва ругаться да за каталкой побежала: сперва, говорит, от «отдыха» от твоего одно битое стекло останется, а не успокоюся, дак и тебе еще будет на орехи!

Она ж тожить бедовая — куды-ы!

А он ей тогда и говорит: Тось, а, Тось?.. Да ты знаешь, Тось, почему я так быстро с курорта с этого вернулся?.. Да я тебе токо одной честно скажу: за эту неделю, что в дороге да там, так за тобой соскучился, что ты и не представляешь! Хучь верь, Тосичка, хучь не верь: вот и перегрыземся, бывает жишь, вот ты уже и с каталкой стоишь, а усе равно — стоко лет вместе! Рази шутка?!

Я же, говорит, Тосичка, до сих пор к тебе отношуся, неужели ты этого не знаешь?

Это, говорит, одно дело, что в ванне энтой проклятой чуть не захлебнулся, когда локти поехали, мы, Тося, и не такие видали болота, как эта ванна! Эскадронами, говорит, с лошадями топли, когда Белоруссию у его назад отымали. Токо и успеет кто шашку отстегнуть, а кто карабин с себя скинуть, вроде память оставить, чтоб гнали гада и гнали...

Так что это пережил бы я, с ваннами, не утоп, а вот без тебя, говорит, Тося — ну, никак!.. Вот как взяла там тоска, дак токо дома и отпустила!

А женщине много надо?.. Доброе слово — оно и кошке приятно, теперь-то все это знают, другое дело, что слова такого больше для себя ждут, а самому произнесть — или язык отвалится?

А он, кум, такой, у него всегда душа нараспашку: что подумал, то и сказал.

Да Тося тогда быстренько в хату, платье старое скинула, а выходное достала, да лучший свой платок — из комода, да потом-то в погреб, то в кладовку, сейчас жишь пора такая — подъесть не успели, все пока есть.

Да стол накрыла в саду под голой яблоней, да как сели рядом на солнышке, да обнялись — и давай песнячка, да так, что люди до них посбегались: чего это — среди бела дня? Что за праздник?!

А Тося: а то не праздник — муж с курорта вернулся!

А кум-то, кум — ты посмотрел бы!

Оказывается, когда сел в поезд, с каким-то там человеком, что тоже с курорта убежал, разговорился, тот ему и давай подбавлять: и про молодежь, и про штаны с энтой вывеской... А то, говорит, неправда?..

Жинка у него какая-то знатная доярка, и депутатка, и вся в наградах, а на ферму к ей американец приезжал, тоже — у-у!.. Чи сын какого-то президента бывшего, чи еще кто — миллионер, в общем, тоже — шишка!.. Вот, кум рассказывает, приехал к ей в легких туфельках и в пальтишке на рыбьем меху, а в руке чемоданчик энтот красивый с блестящими замками, плоскенький такой, в который наши начальники по шесть бутылок укладывают. Ходит, с им не расстается. А когда все посмотрел, и говорит: а вы знаете, что у меня тута?.. У чемоданчике? А тута у меня калоши да эти ж самые штаны, жинцы, будь они прокляты... это уже не он, это — я тебе, а мне — кум...

Я, говорит, думал, на ферму приеду, дак сразу придется переобуться — переодеться, чтобы в навозе-то не попачкаться, а тут, говорит, у вас — чистота. Прямо танцы можно устраивать. Прямо клуб. Теснотека!..

Это не то что у меня — без сапог резиновых да без жинцов энтих и не пролезешь. Меня, говорит, не танцы на ферме интересуют, а меня — молочко!.. Соломки в навоз подбрасываем, и всю зиму стоят мои коровки в тепле, и молока дают в два раза больше, а какие и в три... чего его, навоза, бояться?..

А у вас, говорит, как погляжу, жинцы-то все понадевали, а чтобы в навозе маленько покопаться — нема дураков!

Ну, и кум жишь теперь, как такое подкрепленя получил — и смотрит чертом, и всем кричит: ну, а я что толковал?! Меня не слушали, дак хоть мериканца этого, президентова сынка, теперь послушайте: небось, знает дело, если коровки его молочка против наших — вдвое!

Да так жишь развыступался, что и сюда слыхать.

Я — калитку на крючок, пойду, думаю,— давно у них не была.

Посидела с ими рядком, подпела Тосе маненечко — мы с ей когда-то ой хорошо — в два голоса.

Прислухайся!.. Ну?

Ох, у Тоси и голосище.

Да и кума Господь не обделил — ну, слышишь, слышишь?

ГЛУБОКАЯ ТАЙНА

— Пришла до старой своей подружки, сидим с ней посреди двора на скамеечках, а я по сторонам гляжу да все думаю: чтой-то у них не так дома, ой, чтой-то не так!.. А потом пригляделася хорошенечко и говорю ей: Феня!.. Да чи последний медведь в лесу издох?! Я гляжу, внучки твои работают — тебе помогают!

А они, и правда: одна в огороде с тяпкой, другая неподалечку нагнулась — так прорывает, пальцами; третья — туда-сюда с ведром, туда-сюда! Полы в хате моет... А самая младшенькая, ей чуть за десять, тряпку чуть не с боем у ее отымает...

Что, говорю, и правда, такое случилось? Какая муха их укусила — раньше ни за холодную воду! И не заставишь, и не допросишься.

Она и говорит: да надоело, Настя!

Токо и знают друг дружку от зеркала отпихивать, а потом: «Мы — у тёснотеку!.. Мы — у теснотеку!»

Дак я, говорит, взяла да й придумала. Один раз говорю им: что это вы все — теснотека да теснотека?.. А я проходила мимо, дак там совсем и не тесно — разве то теснота?.. Вот, говорю, если б нас туда запустить, какие мы раньше были, это и правда бы места не хватило: какие справные, кровь с молоком, да у каждой на юбке швы как не полопаются да кофточка на грудях как не треснет... А все говорю им, почему?.. Да потому что раньше секрет знали! Одну глыбокую тайну.

И — роток на замок. Ни слова больше.

Вот они и так, и этак давай: ну, какой секрет, бабушка?.. Скажи — ну, какой?

А она им: да секрет, мол, простой, только все про него забыли. Раньше молодые девчата не боялись нагинаться — одна с тяпкой над рядками, другая полы в хате глиной мажет, третья белье вальком на камне в речке колотит — и все нагнувшись, и все нагнувшись, да без энтой, что у вас теперь, сбруи...

А вы теперь крест накрест постягуетесь да целый день потом на спине на той же речке на бережку пролежите, прозагораете... дак откуда оно, говорит, что возьмется?

Вот они поперва попритихли, вроде переварить, что узнали, а потом как давай — чуть не в драку: я, бабушка, полы буду мыть. А другая: ух, ты и хитренькая — я буду полы, я!

И полы поперемыли — они уже, полы эти, бетные, и забыли, сколько лет назад так блестели; и белье все поперестирали да поперкрахмалили — прям хруст у хате стоит; и полют уже по третьему разу: боюсь, говорит, что от первой прополки что-то еще осталось, дак теперь срубят начисто!

Я, говорит, и сейчас как на иголках: думаешь, с тобой распотякиваю — и все?.. Да меня думка и теперь ни на единую секунду не оставляет: да какую б им еще работу найтить, чтоб охотку не сбили?

Вот, говорит, на какую хитрость пошла бабка, грешница, лишь бы только лень-матушку одолеть!

Да и говорит мне: я-то вот нашла, как своих работать заставить... А неужели ж государство у нас дурней старой бабушки, что приспособить всех остальных не придумает?.. Не могут сами, дак взяли бы да передали по телевизору мою побрехушку! Это раньше дак было б стыдно, а теперь там такое передают, что и на улице не услышишь! Нонче ж как?.. Раньше, говорит, люди детишек с улицы загоняли, чтоб дурное слово там не услышали, а теперь на улицу

с хаты гонют — лишь бы от телевизора подальше!

Вон старая Неешьхлебчиха: не верила, говорит, ни в Бога, ни в дьявола, а тут купили соседи цветной телевизор, ну, и давай чуть не всю улицу силком затаскивать: да вы поглядите, какой большой да хороший, ни у кого в станице такого больше и нету!.. Ну, и ее ж раз как-то затащили: да вы, бабушка, хуть поглядите, а потом, вроде того, что уже и помирать можно спокойно!

Ну, зашла она, а там жишь как раз от эти модные певцы, что ноги выше головы задирают, рожи корчут да не своим голосом кричат... Поглядела она, поглядела, да потом и говорит: насчет Бога и ангелов доси сомневаюсь, а что сатаны есть — тут и правда что, не брехали, тут не зря говорили — вот они!.. И дым, говорит, и огонь. Так в аду и должно. И грешники, говорит, вон — ты погляди, сколько их у одну загородку собрали и заставили на них смотреть и от это все слушать. И воныт — результат: одного как лихорадка бьет, а у другого уже — и совсем судороги... Да чего там, все тут: и родимчик, и паралич, и столбняк, и кондрашка... Только у разной стадии: у кого только трясучка, а у кого — уже и гнетучка... кто ж такое наказанье и выдержить?

Это только пословица, что притерпишься, дак и в аду хорошо — нет-ка!

И говорит Неешьхлебчиха: спасибо ж, говорит, вам соседи, что не хотела, а вы меня все-таки зазвали! Хоть в конце жизни, а своими собственными глазами сатанов увидела, теперь и всей родне закажу: не брешуть — есть!.. Так что хорошее дело — телевизор, да дюжить дорогое!.. Сколько, вы сказали, отдали?.. Восемьсот?.. А на неделю-то его-чи и хватит?

Они: а чего это, бабушка, на неделю?.. Он надолго! Выбирали хорошо: чтоб на штампе ж на этом не пятница, когда все уже выпивши, и не понедельник, когда все еще — спохмелья...

А Неешьхлебчиха: да тут как не выбирай — неужели ж он от это все, что показывает, сам больше недели выдержить?!

А подумать — разве не правда?.. Как он, бедный, со стыда, и в самом деле, не лопнет?

Шла на днях, а девчата молодые обогнали... Разговаривают, да громко — на всю улицу!

Одна кричит: и все-таки я добьюсь, чтоб меня взяли на телевизор, я — настырная!.. А другая смеется и прям как хамка спрашивает: это с твоей-то рожей?..

Дак ты думаешь, та обиделась?..

И близко — нет!

Засмеялась и говорит: дура ты, дура!.. Ну, причем жишь тут рожа?.. Она там и не нужна!.. Ты что: у какой-то ящик не заглядываешь?.. Заглядывала — дак знала бы, что по телевизору — не рожа, а были бы эти штаны — жинцы да что под жинцами, а у меня тут — гля!

И хлопает себя, и на всю улицу смеется... Это девочки!

Голубочки две.

Две невесты...

А мы хотим, чтоб дети были хорошие... да откуда ж им, бедным, хорошим взяться?

Вон как дева Мария ждала ребеночка, как в тишине просила, и Господь ей за то послал. А нонче главная забота стала — не как его дождаться, а куда его потом деть: в детский дом сперва или сразу у детский фонд?

Так что это — отчего у девчат за пазухой богатеет, будет нонче по телевизору самая скромная передача. Как сказка про семеро козлят. Лишь бы только они до конца дослушали... А там, глядишь, чья-то внучка не побоится над грязным полом нагнуться, а другая — и над бедной нашей землей, что вся у нас теперь позарастала американской амброзией...

ТАРИФНОЕ СОГЛАШЕНИЕ *(Начало на стр. 29.)*

Внедрение на предприятиях и в организациях передовой техники и технологии, других достижений научно-технического прогресса, выпуск рентабельной и конкурентоспособной продукции.

Проведение действенной политики по обеспечению безопасности рабочих мест:

Отказ от применения массовых увольнений и закрытий предприятий, принятие мер, предупреждающих увольнения работников.

Оказание финансовой поддержки предприятиям, не имеющим по объективным причинам достаточных средств для соблюдения установленных соглашением социальных гарантий, в том числе через соответствующие резервные фонды.

Предоставление органам, представляющим интересы трудящихся, заключившим отраслевое тарифное соглашение, по их требованию информации о планах и перспективах развития отрасли и др.

Со стороны отраслевых объединений, представляющих интересы трудовых коллективов:

отказ от забастовок при выполнении условий соглашения;

обеспечение трудовой дисциплины;

финансовая ответственность за необоснованные действия трудовых коллективов, выразившиеся в материальном ущербе предприятиям, министерству (концерну, ассоциации и пр.).

VII. КОНТРОЛЬ ЗА ХОДОМ ВЫПОЛНЕНИЯ ТАРИФНОГО СОГЛАШЕНИЯ.

Каждая из сторон имеет право самостоятельно осуществлять контроль за ходом выполнения тарифного соглашения.

У СЕМИ НЯНЕК

В прошлом году в России впервые за послевоенное время отмечена депопуляция — число умерших за год превысило число родившихся. Да и в целом по стране демографические характеристики тревожат: рост разводов, подростковой преступности, бытового пьянства. Проблемами семьи занимается немало организаций, но из-за ведомственной разобщенности силы и средства распыляются, не принося должного эффекта. В недавно созданном Комитете по делам семьи и демографической политике при Совмине РСФСР считают, что помощь семье должна стать самостоятельной отраслью народного хозяйства, нуждающейся в больших капиталовложениях — причем не только государственных, но и муниципальных; благотворительных, частных. Наш корреспондент беседует с заместителем председателя комитета А. ПАНОВЫМ. Ему 39 лет, он кандидат педагогических наук, много лет занимается вопросами взаимоотношений семьи и общества.

Азбука семейной жизни

— Андрей Михайлович, читатели могут подумать: опять, мол, создали типично аппаратную структуру. На бумаге планов громадье, а на деле пользы ни на грош...

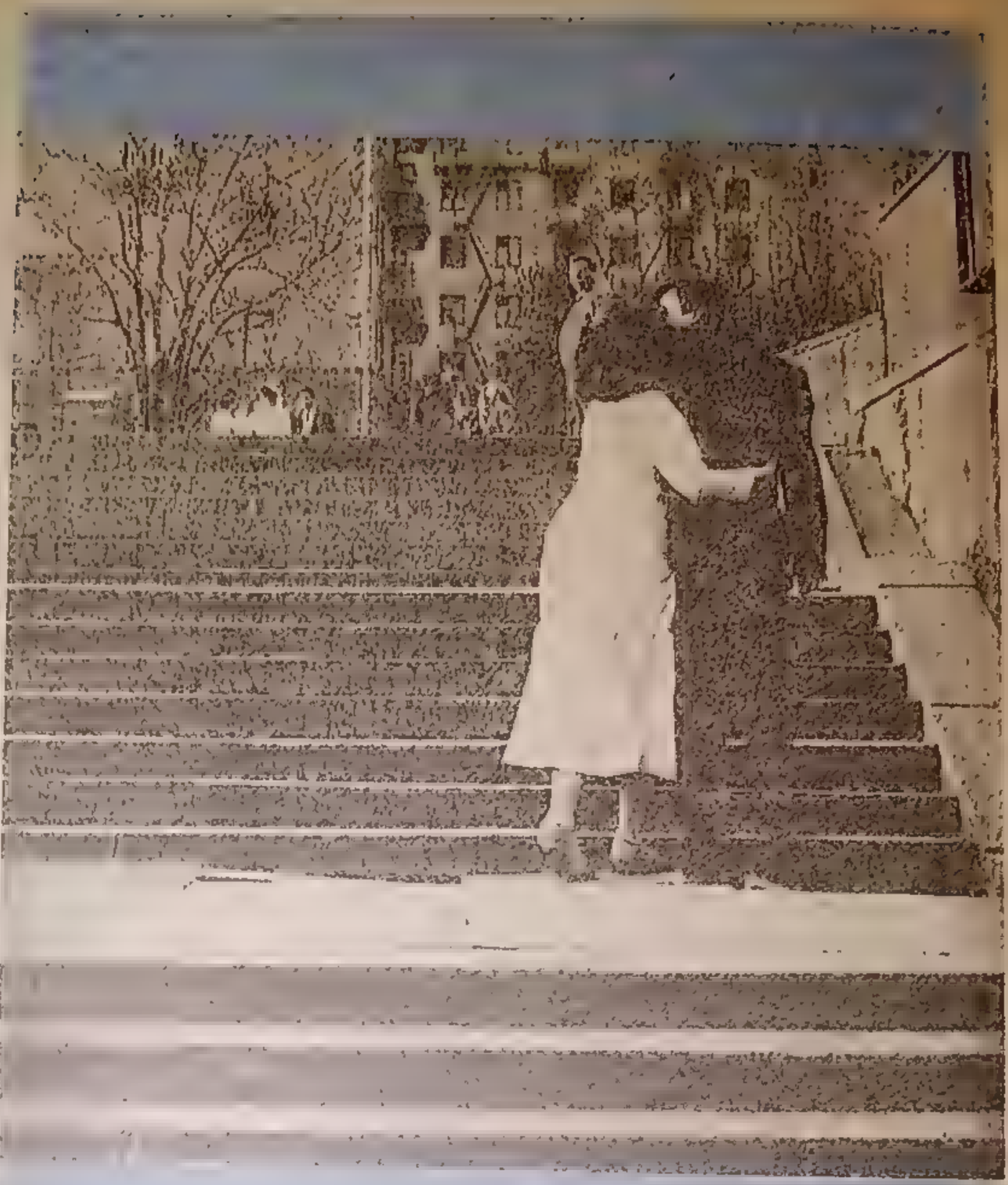
— Убежден, что проблемами семьи следует заниматься специально. От того, что Минздрав интересует только медицинский аспект семьи, Минпрос — педагогический, а МВД — правоохранительный, как показала практика, мало толку. А что касается реальной пользы от нашей организации... Конечно, через два — три месяца пощупать, что называется, руками результат не удастся. Эта проблема — как застарелая хроническая болезнь, которая требует длительного лечения.

— Какими же лекарствами собираетесь ее лечить?

— Лечение должно быть комплексным. Семье нужна разнообразная помощь — медико-генетическая, психологи-

Коллективная свадьба

Необычная свадьба состоялась в эмирате Шарджа (Объединенные Арабские Эмираты), где 25 женихов пригласили всех желающих на «коллективное бракосочетание». Женихом может стать любой житель эмирата не старше 40 лет и с месячным окладом, не превышающим... 2200 долларов. Его право на выбор невесты никто не оспаривает при условии, что избранница — коренная жительница ОАЭ. Правитель эмирата дарит каждому жениху праздничный арабский плащ, другие подарки вручают преуспевающие предприятия государственного и частного сектора. Каждая молодая семья получает беспроцентный заем на обзаведение хозяйством.



ческая, юридическая. К сожалению, консультации «Семья и брак», которые по замыслу и должны были ее оказывать, из государственных со временем превратились в кооперативные, хозрасчетные и перестали быть доступными основной массе наших семей. Чтобы пройти цикл собеседований у специалиста, приходится порядочно раскошелиться. А это не по карману именно тем категориям семей, которые больше всего нуждаются в помощи,— многодетным, малообеспеченным, семьям из групп риска. Мы же в комитете считаем, что служба помощи семье должна быть государственной, бесплатной, доступной любому.

Возьмем, например, планирование семьи: в развитых странах Запада супруги не рискнут заводить ребенка, пока не побывают в медико-генетической консультации. Врачи помогут им установить, какой период наиболее благоприятен для зачатия, есть ли факторы риска, плохая наследственность и т. д. Побывать там так же обыденно, как посетить стоматолога. У нас же подобные консультации действуют лишь в крупных городах, а многие женщины и не подозревают о них. «Только желанные дети» — девиз этой службы, а у нас миллионы нежеланных (возьмите статистику абортов). «Только здоровые дети» — а в СССР, по мнению ученых, только треть малышей можно считать абсолютно здоровыми. Наш комитет разработал и внес на рассмотрение Совмина России программу «Планирование семьи», где заложено создание сети таких консультаций.

— Столь же необходима бывает человеку консультация психолога. Но к психологу идти со своими проблемами не принято. Вот и выходит, что свои беды-несчастья человек либо вином заливает, либо, если страдание невыносимо, решается на самоубийство.

— А если бы и захотел поговорить со специалистом — пойти некуда. Во-первых, дорого. Во-вторых, у нас психологов-практиков вообще единицы. В России, например, вузы ежегодно выпускают их всего 300 человек. Каждый на счету. А нужны тысячи. По настоянию нашего комитета Совмин РСФСР принял постановление о дополнительной подготовке практикующих психологов: расширен круг вузов, где их будут готовить начиная с нынешнего учебного года. Ведем переговоры с крупнейшими зарубежными психологическими центрами о возможности обучения там наших специалистов, о приглашении известных ученых в СССР. Развиваем и оперативную психологическую помощь. Пока телефоны доверия есть только в крупных городах, но вскоре откроем их и в райцентрах, небольших поселках.

В июне мы учредили Российскую ассоциацию экстренной психологической помощи. Теперь России открыт путь в одноименную международную ассоциацию, действующую при Всемирной организации здравоохранения. Последняя оказывает своим членам не только методическую, но и солидную материальную помощь в валюте. А наши службы телефонов доверия ох как в ней нуждаются! Большинство из них сегодня влачат жалкое существование. Вот свежий пример: в Перми работники службы телефона доверия, не имея своего помещения, три года мыкались по чужим углам. Наконец, исполком поселил их на площадь станции юных техников, изрядно потеснив хозяев. Те приняли соседей в штыки, мешали им и, наконец, устроили форменный погром, оборвав телефонную связь. Такие факты не единичны.

По заявкам с мест психологи формируют бригады для оказания помощи в [illegible] телефонов доверия. Например, сейчас такая бригада работает в Комсомольске-на-Амуре.

— По данным статистики, значительная часть наших семей относится к так называемым группам риска. Это семьи с криминогенной обстановкой, где родители наркоманы или алкоголики, а дети «трудные». Вряд ли эта категория будет посещать психологическую консультацию. Если с ними кто и работает, так это участковый милиционер...

— ...Да и то после свершившегося факта правонарушения. Вы правы, ни о какой профилактике и говорить не приходится. В семье пьют, бьют — милиция смотрит сквозь пальцы. Вот убьют — тогда заведет уголовное дело.

Я не один год занимался проблемой профилактики подростковых преступлений. К чему приводит ведомственная разобщенность? Милиционер видит в «трудном» подростке только правонарушителя, учитель — только плохого ученика, психиатр — только больного. Каждый отвечает за свой узкопрофессиональный участок работы. А у семи нянек дитя без глазу.

Но вот подросток, положим, совершил правонарушение, и его судьбой занимается комиссия по делам несовершенно-

Зуб за зуб

Весомые претензии к воспитательнице яслей в Претории (ЮАР) предъявил отец двухлетнего мальчика. В качестве неопровержимого аргумента Пьер ван Ниекерк представил администрации пухленькую щечку сына, на которой отчетливо просматривались следы зубов... взрослого человека. В ходе бурного, но короткого разбирательства воспитательница маленького Шейна призналась, что действительно «укусила его за щеку исключительно из педагогических соображений». Она пояснила, что тем самым преподала «урок» Шейну, который покусал едва прорезавшимися зубками своего все еще беззубого сверстника.

летних. Что она из себя представляет? Это организация, в которой на общественных началах работают руководители различных ведомств (роно, райздрава, прокуратуры) плюс освобожденный секретарь. Она собирается дважды в месяц, чтобы рассмотреть 40—50 личных дел несовершеннолетних и определить их судьбу. То есть не помогает семье с детьми, не старается, да и не имеет возможности предотвратить антиобщественное поведение ребенка.

Комиссия может направить подростка в спецшколу или спецПТУ. Это, кстати, противоречит нормам международного права. В Конвенции ООН о правах ребенка, между прочим, ратифицированной СССР в прошлом году, говорится, что ни один ребенок не может быть изолирован от родителей и помещен в специальное учреждение, кроме как по решению суда. Во многих странах есть специальные суды (трибуналы) по делам несовершеннолетних.

— А что полезного подсказывает нам опыт других стран в плане профилактики и оказания помощи семье?

— Во всех развитых и многих развивающихся государствах этим занимается целая армия социальных работников (или социальных педагогов, инженеров — названия могут быть разными). Они активно помогают людям преодолевать социальные и личные трудности, проводя своего рода патронаж.

Помимо психолого-педагогического консультирования оказывают помощь в трудоустройстве, пропагандируют здоровый образ жизни, сообщают в органы полиции о случаях жестокости и насилия в отношении детей и подростков и т. д. Эта служба действует не только по месту жительства, но и в организациях, учреждениях, на предприятиях, в больницах, школах.

Вот пример. Ребенок несколько дней не посещает школу. Социальный работник обязательно ему позвонит, поинтересуется, все ли в порядке, не нужна ли какая помощь.

Около 60 стран мира имеют подобную службу, в том числе Индия, Бразилия. Существует Международная ассоциация школ социальных работников. В Англии, например, этой специальности обучают в 125 учебных центрах, начиная от Кембриджского университета. Профессия социального работника рискованная. В среднем около 150 человек ежегодно гибнут при исполнении служебных обязанностей.

Государство поощряет тех, кто избирает эту нелегкую профессию, всевозможными льготами и привилегиями.

Комитет по делам семьи и демографической политике при Совмине РСФСР выступил с предложением создать подобную службу в республике. По нашей инициативе Министерством труда и социальных вопросов СССР введена новая должность — специалист по социальной работе с окладом на уровне зарплаты врачей (в зависимости от категории).

В сентябре 8 вузов (среди них Алтайский, Пермский, Ленинградский университеты, Московский и Белгородский технологические институты и др.) приняли первых 700 студентов на новые факультеты для обучения этой специальности. Около 20 вузов открыли отделения по переподготовке специалистов, имеющих высшее образование. Совмин России выделил на эти цели полмиллиона рублей. А с будущего года финансирование подготовки социальных

Все возрасты покорны

91-летний Джимми Джоунс — житель небольшого городка Ликинг в штате Миссури (США) немало удивил своих соседей смелым и мужественным поступком. Этот «тихий американец» подарил своей 40-летней жене Сэнди еще одного сына. Всего же у прадедушки Джоунса, первая супруга которого скончалась в 1975 году, 17 внуков, 26 правнуков и 1 праправнук.

Фиктивный брак по-африкански

По сведениям полиции и иммиграционных служб, между намибийцами и гражданами других государств заключено немало фиктивных брачных союзов, цель которых — получение иностранцем или иностранкой вида на жительство и разрешения на работу. В Намибию жителей других африканских стран влечет стабильность, относительно высокий жизненный уровень даже самых низкооплачиваемых работников, а также легенды о богатстве, которое якобы можно легко нажить в стране, где добываются алмазы и зо-
ото.

работников будет включено в республиканский бюджет.

В программе, разработанной участниками временного научного коллектива, совершенно новые учебные дисциплины — социальные основы здоровья, семьеведение, основы превентивной психологии и т. д.

В каждом микрорайоне, наряду с кинотеатром, школой, детским садом и поликлиникой, появятся центры социальной помощи семье и детям. Там будут телефон доверия, консультация психолога, нарколога, юриста, возможно, приют для убежавших из дома подростков, другие службы. Поверьте, это не фантазии. Идею подобных учреждений подсказывает сама жизнь. И они уже возникают, иногда на общественных началах. В Петрозаводске на базе детского приемника-распределителя организован анонимный приют, где подросток может несколько дней пожить и получить поддержку и помощь. В Свердловске создан центр реабилитации «трудных» подростков, а в Свердловском районе Москвы — государственный фонд социализации. Названия этих учреждений, профиль работы могут меняться в зависимости от местных условий. Главное — туда уже приходят и подростки, и их родители. Скольких удалось спасти от неверного выбора, помочь вырвать из вредного окружения? Пока счет идет на единицы. И все-таки даже одна спасенная жизнь — это очень много. А наш комитет видит свою задачу в следующем: объединить силы и средства подобных организаций, оказывать им всемерную, в том числе и методическую, поддержку, выходить в Верховный Совет России с инициативой принятия различных законодательных актов в помощь семье. Надеемся, что все россияне поддержат наши начинания. А тех, у кого есть предложения, пожелания, интересные проекты, приглашаем к нам, на Краснопресненскую набережную.

КОНСУЛЬТАЦИЯ СЕКСОЛОГА

ХУЛИГАН ИЛИ НЮНЯ?

В прошлом выпуске «Азбуки» читатели познакомились с проблемами полового воспитания дошкольников. Сегодня постоянный ведущий нашей рубрики генеральный секретарь сексологической ассоциации «Культура и здоровье» С. Агарков рассказывает о том, что нужно знать родителям о психосексуальном развитии детей от 5—7 до 11—13 лет.

Мамы и папы часто не подозревают, как важен этот период для дальнейшей судьбы человека. Семейная идиллия или бурные домашние ссоры, удачливость в личной жизни или многолетнее одиночество — все коренится в этом нежном возрасте. От 5—7 до 11—13 лет происходит становление стереотипа полового поведения. Мужчины должны быть самостоятельны, автономны, независимы,

смелы и склонны к риску, должны уметь постоять за себя «Техминимум» женских качеств: эмоциональность, общительность, сопереживание, ориентация на человеческие ценности, умение хозяйствовать, навыки ухода за близкими. Все эти качества и формируются на этом этапе.

Если дошкольники ведут себя почти одинаково, то начиная со старшего дошкольного или младшего школьного возраста поведение детей четко поляризуется: у мальчиков появляются одни интересы, у девочек — другие. В 1—2 классах наступает своего рода кризис: девочки и мальчики делятся на два лагеря. Мальчики дразнят одноклассниц плаксами, ябедами, девочки мальчиков — забияками, драчунами, хулиганами. Девиз этого возраста: «Девчонок не берем». Группы враждуют: обливают друг друга чернилами, лупят книжками по голове.

По отдельности девочка и мальчик могут и не питать вражды друг к другу, а скорее даже интерес и расположение. И если обстоятельства сводят их вместе (например, на даче) во взрослом окружении, без компании сверстников, эти двое могут даже дружить, ходить вместе в кино, на каток. Но стоит появиться компании сверстников, как эти дети попадают под диктат групповых законов, запрещающих мальчику и девочке дружески общаться. Приставать к девочке, обижать ее, дергать за косички — пожалуйста, такое поведение общество одобряет. А стоит ему взять ее за руку, помочь донести портфель — сразу же начинается высмеивание: «Жених и невеста, тили-тили-тесто!» Если и возникают между мальчиком и девочкой какие-то чувства, они носят сугубо платонический характер. Табу на прикосновения — норма для этого возраста.

Итак, воспитание чисто мужских и чисто женских качеств происходит в однополых группах.

В этот период мальчикам приходится гораздо труднее, чем девочкам. Необходимость вступления в зрелость, овладения мужским стереотипом поведения подчиняет мальчика жесткой системе требований, выработанных дворовым сообществом. Скажем, он обязан уметь дать сдачи обидчику, подразнить злую собаку, позвонить в дверь сварливой соседке и убежать (несмотря на страх быть застигнутым врасплох, схваченным за ухо и приведенным к родителям). Он вынужден идти на этот риск, чтобы не оказаться в компании друзей белой вороной. Или он перепрыгивает глубокую канаву, лезет на дерево, переплывает реку в грозу, доказывает преданность другу, спиной к спине отражая превосходящие силы противника из соседнего двора. В этом возрасте нормально развивающийся мальчик пробует курить, сквернословить.

Девичий стереотип поведения проще. Чтобы быть хорошей девочкой, требуется не так уж много — хорошо учиться, быть аккуратной, слушаться родителей, изредка помогать маме на кухне. В этот период у девочки появляется целый комплекс женских ужимок, манер. Подражая, она учится, готовится к роли взрослой женщины. Девочка вертится перед зеркалом, цепляет на себя мамины серьги, мажет потихоньку губы помадой. Или бросается вдруг печь пирог. Или с азартом воспитывает младшего брата, интересуется историей своей семьи. Она расспрашивает, как познакомились и поженились мама и папа, кем ей приходится такой-то родственник, кто и как к кому из родных относится. Мальчика эти вопросы

Я тебя породил...

В Израиле растет число самоубийств среди новых иммигрантов — выходцев из Советского Союза. Основная часть самоубийств совершается людьми старше 60 лет. В этой связи правительство рекомендовало израильским иммиграционным ведомствам лучше информировать семьи советских евреев о трудностях, которые ожидают их в Израиле.

По данным израильской печати, на сегодняшний день покончили с собой уже более 30 человек из числа бывших советских граждан. Минувшей весной в Рамат-Гане было зафиксировано даже коллективное самоубийство. Нередко перед свершением акта самоубийства глава семьи убивает жену и детей.

абсолютно не волнуют: ну приехал дядя, и ладно. Иванец родственных отношений не вписываются в его систему ценностей.

Семья и школа, к сожалению, ориентированы и в отношении мальчиков, и в отношении девочек антипедагогично, вопреки законам возрастной психологии. Для них идеальный мальчик – послушный, тихий, играет на скрипке, сочиняет стихи, домосед, помнит, что у мамы болит голова, не забывает вынести мусор... Конечно, с таким хлопот меньше, чем с забиякой.

Многие родители, видя, что сын ходит в синяках, не понимают, что с ним происходит. Им кажется, он растет хулиганом, ужасным, дерзким, неуправляемым мальчишкой. А на самом деле они должны бы радоваться, что сын так активно усваивает мужские качества. Наоборот, если возмужание протекает вяло, есть опасность, что он вырастет нюней, подкаблучником, слюнтяем, маменькиным сынком, до самой пенсии будет держаться за юбку.

А идеал девочки в сознании большинства людей — это активистка, комсомолка, спортсменка, которая умеет за себя постоять, пробиться. Если она берется мыть посуду, родители ей говорят «Брось, еще успеешь, иди-ка лучше учись, тебе поступать в институт».

А в результате у девушки формируется мужской характер. С замужеством возникают трудности: она болезненно переживает перерыв в учебе из-за беременности и рождения ребенка, боится прервать стаж, чтобы заняться устроением быта, воспитанием детей и т. д. А ведь это важнейшая деятельность. Если ею не займется женщина — кроме нее это не сделает в доме никто. Не заложен в отрочестве в девочку женский потенциал — значит, и впоследствии ей будет очень трудно обогреть свой дом, обиходить мужа и детей. Его место займут ссоры, конфликты, отчуждение.

Неправильное [illegible] воспитание дает отголоски в супружеской жизни. Эти тихие мальчики становятся мягкими, покладистыми мужчинами, они прекрасно уживаются в обществе, исполнительные работники, не конфликтуют с коллегами, с начальством, не высовываются. В семье такой муж и стирает, и готовит, и по магазинам ходит, и за детьми смотрит, пока жена выступает на общественных собраниях или двигает карьеру. Подруги ей завидуют: «Какой у тебя чудесный муж». Но вот ведь беда: он ее не согревает как мужчина, она не чувствует исходящего от него мужского начала, активности, не ощущает, что он сильнее ее, что он надежен. Она говорит: «В доме я мужик». Причем это противоречие сказывается больше не в кухонно-бытовых коллизиях, а в постели, где муж тоже ждет инструкций. Такой мужчина не выдерживает нужного ритма интимной жизни. Не потому, что он слаб, а потому, что у него есть психологический тормоз. Ведь интимное общение прежде всего общение двух душ, а уж только потом тел. Хорошо, если жену этот стереотип устраивает, а если нет? И вдруг такая женщина встречает активного мужчину — феномен прозжего молодца. Она может так увлечься, что бросит все: и прекрасного мужа, и налаженный быт, и детей.

Половина всех интимных дисгармоний на самом деле имеет не физиологическую, а психологическую подоплеку. И закладываются будущие коллизии в отроческом возрасте.

Помолвка в... зоопарке

Лиза осторожно протянула через решетку руку и нежно дотронулась до могучего Макса. Так произошла эта короткая, но долгожданная для многих встреча. Но если читатель подумал, что событие это происходило в тюрьме, то он ошибся, так как решетка эта разделяет клетку в йоханнесбургском зоопарке, в которой находятся две гориллы с разных континентов.

Лиза — молодая горилла-соблазнительница — прибыла в ЮАР на 10 лет из СССР, чтобы скрасить уединение Макса, овдовевшего в 1988 году. По окончании этого срока она вернется домой в московский зоопарк.

ПРИЕМ ГОСТЕЙ

Сергею Ивановичу Лыбе за долгие годы работы в системе общественного питания много раз приходилось отвечать на один и тот же вопрос: «Как лучше, а главное, как правильно принять и обслужить гостей?». Надеемся, что вы, уважаемые читатели, почерпнете много полезного для себя, познакомившись с советами С. Лыбы как принимать гостей.

Первое правило при встрече гостей: хозяйка должна полностью освободиться к этому времени от работы на кухне и в гостиной и привести себя в праздничный вид. Хозяин дома, взрослые дочери и сыновья также «в полном параде» встречают гостей, помогают им снять верхнюю одежду и разместить ее так, чтобы она не мялась. Гости не должны заметить ни суеты, ни незавершенных дел. Если есть возможность, то их лучше собрать сначала в специально приготовленной для этого комнате, представить друг другу ранее незнакомых, предложить аперитив (чаще всего аперитив означает угощение гостей перед застольем незначительным количеством крепких десертных, ароматизированных или просто прохладительных напитков), дать возможность поговорить о погоде, новинках кино, литературы, театра.

Считается нетактичным приходить в гости значительно раньше указанного времени: хозяйка еще может быть занята. И крайнее неуважение к хозяевам и остальным гостям проявляет тот, кто заставляет всех ждать себя.

Приглашая гостей в комнаты, никогда не предлагайте домашних тапочек. Во-первых, это негигиенично, во-вторых, вы разрушите специально созданную для торжества композицию одежды гостей. Лучше на этот вечер убрать ковры и дорожки.

Не в правилах хорошего тона сразу же «оккупировать» стол. Некоторые хозяева умудряются знакомить своих гостей прямо за столом. Этого делать не следует. За стол приглашают гостей только тогда, когда все уже познакомились друг с другом. Мужчину представляют женщине и младших по возрасту гостей — старшим. Опоздавшего гостя, независимо от возраста и положения, представляют тем, кто пришел вовремя.

Теперь несколько строк о тех общепринятых знаках внимания, которые так необходимы при знакомстве и расставании. Ушли в прошлое сложные реверансы и расшаркивание, глубокие поклоны. Остались общепринятые в нашей жизни рукопожатие и легкий поклон. Однако как ни просты эти знаки внимания, многие из нас часто заставляют своих близких или знакомых испытывать неловкость из-за неумелого приветствия. Легкий поклон в сочетании с открытым, приветливым выражением лица всегда благоприятен для установления добрых отношений между людьми, а невыразительный, «холодный» — может создать определенную дистанцию или отчуждение между людьми. «Как сухо он мне поклонился»,— жалуется иногда кто-либо из нас. Кстати, поклон, оставленный без ответа,

Право на кров

Более 150 тысяч семей с низкими доходами, проживающих в столице Никарагуа, получат от правительства документы на владение занимаемыми ими скромными жилищами и участками для строительства домов. В первую очередь документы будут выдаваться никарагуанцам, пострадавшим в результате многолетней гражданской войны: инвалидам, сиротам, матерям и вдовам погибших солдат.

также может вывести человека из равновесия. Не ответить на поклон — значит проявить бестактность.

Что касается рукопожатия, то здесь наблюдается больше нюансов: например, женщина при знакомстве или прощании первая подает мужчине руку, но не пожимает ее, как это делают мужчины. Рукопожатие между мужчиной и женщиной не должно допускать фамильярности и намеков. Задерживать при знакомстве руку женщины — признак недостаточной воспитанности. Считается проявлением недоброжелательства, когда кто-то едва дотрагивается до протянутой для приветствия руки или подает вместо ладони, например, два пальца. Эту нетактичность особенно часто допускают молодые люди. Рукопожатие — первый знак расположения человека к человеку, а всякий знак внимания должен быть красивым.

Гости садятся за стол только после приглашения, когда свое место займет кто-то из хозяев. В этом отношении существует давно заведенный порядок: хозяйка, как бы показывая гостям пример, первой обязана занять место за столом. Но бывает и так, что кому-то из гостей хозяева желают оказать особое внимание, иначе говоря, в доме находится почетный гость. В таком случае приглашение к столу должно принять несколько церемониальный характер: хозяин приглашает жену почетного гостя и они усаживаются за стол первыми, а хозяйка с почетным гостем — последними. Если же почетный гость, оказывая любезность хозяйке, повел ее к накрытому столу первой (что случается чаще), то хозяин с женой почетного гостя должны сесть за стол последними.

Обычно хозяева заранее должны отвести себе места или в центре стола, рядом друг с другом, или на его торцах (если стол прямоугольный), друг против друга. Почетным гостям отводятся такие места: жене почетного гостя — слева от хозяина, почетному гостю — справа от хозяйки. Это место (первое справа от хозяйки) считается самым почетным.

Необходимо учитывать и такое правило застолья: почетные места всегда должны быть расположены «лицом» к входной двери. Если же стол расположить таким образом не представляется возможным, то его ставят так, чтобы почетные места были обращены к окнам, выходящим на улицу.

Может случиться, что во время приема гостей хозяйка дома отсутствует. В таком случае хозяин предлагает традиционное место хозяйки тому гостю, которому желает оказать особое внимание. С полным правом он может предложить это место одной из присутствующих женщин по своему выбору, несомненно, только с ее согласия и с согласия сопровождающего ее мужчины.

Гостей — мужа и жену принято в компаниях рассаживать отдельно и уж ни в коем случае не друг против друга. Исключение составляют жених и невеста, которым положено сидеть рядом.

Если у вас в гостях окажутся иностранцы, то их следует рассадить, так, чтобы они чередовались с другими гостями с учетом близости занимаемого положения, возраста, знания языков, общих интересов. Существует древняя традиция гостеприимства: иностранцам за столом всегда отдается некоторое предпочтение в очередности обслуживания, объявлении здравиц и тостов. Безусловно,

Пожиратель булочек

23-летний житель Нью-Йорка Фрэнк Деларосса решил установить новый мировой рекорд по... поеданию булочек с сосиской, известных во всем мире как «хот-доги». За 12 минут он проглотил 21 «хот-дог», правда, без горчицы и соуса. Таким образом, он превзошел результат своего предшественника.

«Моя мамочка очень не хотела, чтобы я участвовал в этом состязании,— признался журналистам успевший перевести дух новоиспеченный чемпион.— Она говорила, что со мной случится инфаркт». Правда, теперь мамочка будет довольна, считает Ф. Деларосса. Ведь среди призов, которыми награжден победитель, есть и обязательство фирмы «Натан» в течение всего будущего года бесплатно снабжать «хот-догами» всю семью чемпиона.

все это делают без ущемления интересов других гостей, а также без угодничества и подобострастия.

Если вы опоздали или вошли в помещение, где уже собралось много гостей, не обходите всех с рукопожатием. Достаточно извиниться за опоздание перед хозяевами и юбилярами и пожать руки только им. Остальных гостей, в том числе и близких знакомых, можно приветствовать легким наклоном головы. И уж ни в коем случае не тянитесь с рукопожатием через стол.

Вероятно, вам приходилось наблюдать, как некоторые из гостей, словно на выставке, внимательно рассматривают мебель, картины, книги, ковры, справляются об их цене. Еще хуже, когда гость, проявляя неуместное восхищение, восклицает: «Откуда это у вас? Где вы достали?» В незнакомом доме, особенно в присутствии других гостей, неприлично рассматривать обстановку очень пристально. Можно подумать, что вы пришли не поздравить хозяев и повеселиться с ними, а вас привело в дом любопытство.

Правила хорошего тона гласят: если вы играете на пианино, гитаре и если в доме есть музыкальные инструменты, не заставляйте долго себя упрашивать исполнить что-либо. Так же поступайте, если вы поете.

Если по неотложным делам вы должны покинуть компанию раньше окончания застолья, сделайте это незаметно. Достаточно сказать о причине ухода хозяевам, поблагодарить их за приглашение и попрощаться. Если же вы начнете объяснять причину ухода каждому, этим нарушите настрой праздника.

В следующий раз мы расскажем вам о правилах поведения за накрытым столом.

Вендетта из-за политики

Печально закончилась для жителя северо-востока Намибии Виллема Кисси попытка объясниться в любви с девушкой из народа тсвана. Познав про то, что бушмен посмел «посягнуть» на «дочь калахари», как тсвана называют своих юных красавиц, несколько мужчин из одного с девушкой племени жестоко избили парня палками и кнутами. При этом экзекуторы заявили, что действуют «в соответствии с древней традицией и по решению своего вождя».

Инцидент с Кисси получил огласку в прессе, потому что имел политическую подоплеку. Выяснилось, что Виллем и его друзья — члены Патриотического фронта, в то время как вождь, распорядившийся «разобраться» с парнями, симпатизирует другой оппозиционной партии — Демократическому альянсу Турнхалле.

ПОЧТА АЗБУКИ

Горжусь сыном

Мой сын родился, когда мне не было еще и 17 лет. Воспитывала его без мужа. Все было: и холод, и голод, и унижения. Однажды нас даже обокрали. Слава Богу, все уже позади. Недавно проводила его в армию. Я — счастливая женщина. Горжусь сыном — он трудолюбивый, добрый, мне помощник. Да и люди его уважают. Недавно я вышла замуж, а он меня в этом поддержал. Понимает, что одной матери в деревне не управиться со скотиной, огородом, заготовкой дров на зиму. Конечно, живем мы не шикарно, но и не бедствуем. Хотелось бы помочь нуждающимся одиноким мамам продуктами, одеждой (для внуков копила). Только вот узнать бы адреса.

В. ХРОМОВА, деревня Черменино Костромской обл.

Не ропщите на судьбу

Я осталась вдовой в 28 лет с двумя малолетними детьми на руках и мизерной пенсией. Тяжело было, жили надеждой: вот вырастут дети, и заживем счастливо. И только когда погиб старший сын Володя, поняла: счастье-то было в моей прежней жизни, да я его не ценила. Дорогие одинокие мамы! Берегите своих детей, не ропщите на судьбу, дорожите каждым отпущенным днем. Пусть не все вы можете купить и питаетесь скромно — счастье не в этом, а в любви, заботе друг о друге.

Мария Ивановна КУЛАКОВА, г. Волгоград

Материалы «Азбуки семейной жизни» подготовили Т. СУВОРОВА и Т. ГНИДЕНКО

ЭТИКЕТ ВРЕМЕН ПЕРЕСТРОЙКИ

Вспомнить слово «простите»

4

Распределение ограниченного числа товаров и продуктов — как серьезно, как важно звучит! Это реальность нашей жизни, никуда пока от нее не деться, не отмахнуться.

Но не абсурдно, не лицемерно ли говорить о каких-то правилах приличного поведения, когда все в ситуации распределения неприлично, унизительно, оскорбительно для человека. Когда, вместо того, чтобы работать, бежишь через три ступеньки в продуктовый киоск, что открыт на родном предприятии, получаешь 800 граммов сыра на 24 человека — сотрудников твоего отдела — и начинается катавасия. Или на 50 человек «выделяют» одну пару женских туфель, и нужно придумать, как без обид и ссор «распределить» их...

Стыдное, эгоистическое чувство вылезает тогда из глубоких тайников твоей души. Кажется, что именно тебе нужнее всего сгущенка, тушенка, носки и пальто. В такие моменты мы вовсе не покупатели, а решительные, агрессивные добытчики.

Так для чего же я пишу об этикете, когда в случае «одна пара туфель на 50 человек» никакого хорошего тона по самой нелепости ситуации и в помине быть не может, а остается только хватательный инстинкт, ничего более.

Если современные читатели с досадой отмахнутся от этих заметок, то пусть какой-нибудь далекий будущий этнограф или социальный психолог, роясь в кипе старых журналов, узнает, какие бывали коллизии, ситуации и гримасы в нашем быте, как все у нас было устроено, как мы старались, или, наоборот, не старались остаться людьми.

Ситуация «дележа» малого количества продуктов между большим количеством людей часто провоцирует людей на скверное поведение. «Продажа на предприятиях по дешевке превращает людей в зверей» — это мнение читателя В. К. из Владивостока, он попросил не указывать его фамилию.

Чтобы ввести разбушевавшуюся стихию добытчиков в какое-то русло, не утратить самоуважение и уважение коллег, нужно выработать линию поведения, наиболее приемлемую для данной ситуации.

ПОВЕДЕНИЕ ПРИ РАСПРЕДЕЛЕНИИ

Итак, чтобы без споров, ссор и обид поделить то немногое, что выделили для вашего отдела (цеха, лаборатории и т. д.), необходимо полюбовно кое о чем договориться.

Один из путей — жеребьевка. Но до ее начала из жеребьевки лучше бы исключить: тех, у кого есть маленькие дети, многодетных, тех, у кого в семье кто-то болен, а, возможно, и тех, кто скажет, что в данный момент очень нуждается в данном конкретном товаре.

Эти люди пусть получат товары в первую очередь, без жребия. Чем больше людей в каждом конкретном случае способны повторить слова Марины Цветаевой: «...на дорогах жизни я всегда уступаю дорогу» — тем больше шансов у членов одного коллектива сохранить хорошие, добрые отношения, нормальную обстановку для работы, свое человеческое достоинство и не превратиться в персонажей сатирического фарса.

Второй путь — поочередное получение товаров. В этом случае профорг ведет специальную тетрадь учета и никто не в обиде: в тетради помечается, кто, когда и что получал при распределении.

Увы, во втором случае вся загвоздка в профорге, а вернее, в профкомах, которые вместо того, чтобы хлопотать о других, в подавляющем большинстве случаев сосредоточиваются на хлопотах о себе и о «своих». О, эти распродажи, на которых профкомовские деятели, быстро найдя общий язык с торговлей, усталые, но довольные уносят с собой туго набитые сумки, давая

повод для пересудов и справедливого недовольства всех остальных. Но не мы ли сами выбираем свои профкомы по принципу «лишь бы не меня»? Отвязаться, отмотаться, а там... будь, как будет! Так что роптать нужно не только на недостойных профсоюзных деятелей, но и на себя, на свое равнодушие в дни перевыборных профсоюзных конференций.

«Наша судьба зависит от наших нравов»,— утверждал римский историк Корнелий Непот. Отчего мы до сих пор не научились прислушиваться к мудрости древних? Не помним, не знаем, не читали. Мы наивно полагаем, что наш нрав, манеры и ухватки — сами по себе, а то, как складывается наша жизнь — само по себе. Да вовсе нет! Судьба и счастье вырастают из того, как ведет себя человек в каждой конкретной ситуации, которую «подсовывает» ему жизнь. В доказательство — одна житейская история.

Восьмидесятилетний деревенский старик рассказывал мне, как он в молодости выбрал себе жену. Родители сватали ему одну девушку, но он колебался. Однажды молодежь собралась на гулянку. Играли в какую-то игру. Он в игре не участвовал. Битка подкатилась к нему, и он нарочно наступил на нее ногой. Девушка, которую присмотрели для него родители, рассердилась, покраснела, закричала, чтобы сейчас же отдал битку. «Э...—подумал парень,— да она вздорная, вспыльчивая». И он женился на другой. Ему понравилось, как та, другая, держала себя во время игры.

В экстремальных экономических и бытовых условиях человеку необходимо выстроить для себя иерархию ценностей. Что важнее — добиться спором и скандалом нескольких банок консервов, пары туфель, свитера — или сохранить симпатию и уважение сослуживцев? Сохранить самого себя, наконец, свое личное достоинство, порядочность. Наверное, все-таки второе важнее.

Нрав и поведение строят судьбу. Будем же помнить, что во многие моменты нашей жизни за нами следят глаза других людей. Возможно, это наши будущие друзья, возлюбленные, жены или мужья. А может, и наоборот, это наши недоброжелатели, те, кто будет испытывать к нам антипатию, кто нас осудит. Все отношения с окружающими — в наших руках.

Марина ПТУШКИНА

РУССКАЯ ИГРА

БРИДЖ

Современный спортивный бридж — игра, основанная на строгих математических и логических расчетах, возникла в России. Называлась она «бирич», что в переводе со старославянского означало «купец». В конце прошлого столетия биричем очень увлеклись русские в Константинополе, а оттуда игра вскоре распространилась в Европе и Америке. По данным Британской энциклопедии, бридж — так уж преобразилось русское слово «бирич» — с 1897 по 1904 год был самой популярной карточной игрой.

Конечно, за прошедшие годы правила карточной игры менялись, усовершенствовались. И вот в 30-е годы нашего столетия у бриджа появились довольно строгие и четкие спортивные принципы.

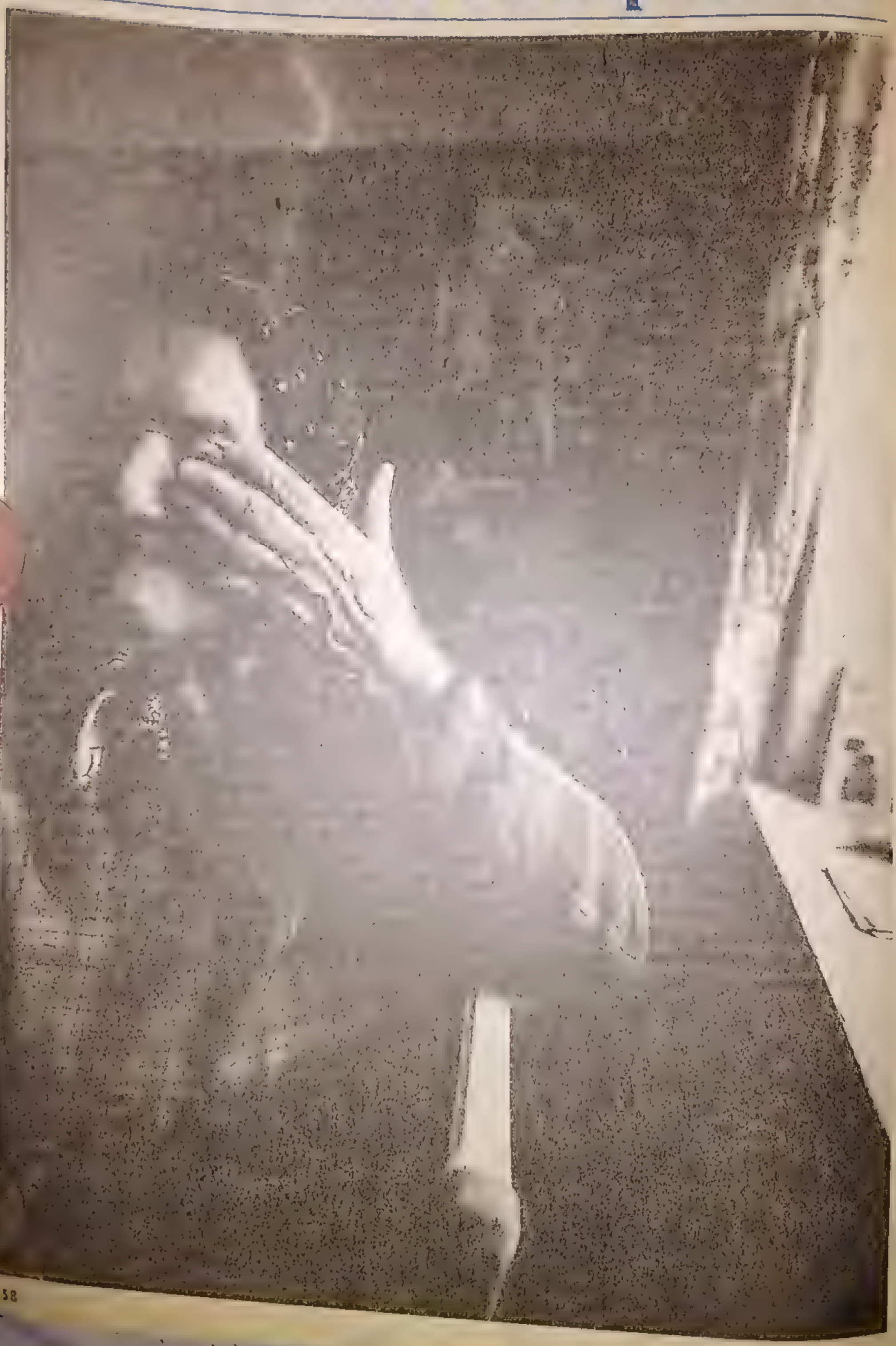
В 1960 году была создана Всемирная федерация бриджа и учреждена Всемирная Олимпиада. Первыми олимпийскими чемпионами стали французы, а в 1988 году — американцы. До этого пальма первенства принадлежала команде Польши. После такого успеха в польских школах были даже введены факультативные занятия по бриджу. Впрочем, во многих странах мира такие занятия идут в обязательном порядке, как любая другая дисциплина.

Как считают бриджисты, игра развивает логическое мышление, аналитические способности, быстроту реакции. Кстати, настоящие бриджисты — ярые противники азартных карточных игр.

Бридж постепенно становится самой популярной игрой в нашей стране. Однако в 1973 году постановление Спорткомитета оборвало бурное развитие бриджа. Бриджклубы разогнали, а турниры проводились в полуподполье, нередко заканчивались приводами в милицию. Сегодня удалось прорвать барьер запретов. Вначале в Москве, а потом еще в 60 городах были зарегистрированы клубы любителей спортивного бриджа. А Госкомспорт, отменив предыдущее постановление, принял другое — о признании бриджа видом спорта. Наши игроки уже участвовали в нескольких десятках зарубежных турниров.

В последующих номерах нашего журнала за нынешний год мы начинаем занятия в школе бриджистов. Уроки для начинающих будет вести Александр Сухоруков. Цикл по основам бриджа завершится в номерах журнала за 1992 год.

Третий возраст



Очереди, которых могло и не быть

МОНОЛОГ НА ФОНЕ СОБЕСА

—...Нет, ну что вы, это наш рядовой приемный день. Нет, не больше обычного. Не видели вы, сколько набежало, когда деньги меняли. Вот был ужас! Слухи дурацкие, паника, истерика, никто ничего не знает... С трех часов ночи химическими карандашами писались. И не уходят, понимаете, не уходят, не верят! Вцепились, не пускают, кричат; мы им объясняем: «Бабушка, ты хоть раз в жизни у нас деньги, живые деньги получала, в какой-нибудь ведомости расписывалась?» Нет, говорят, нам сказали — в собесе, вы нас обманываете, не уйдем! Милиционера звали с мегафоном, четыре раза повторяли...

А это — что. К этому уже привыкли. Вот в Перово нынче каждый день милиция дежурит у собеса. С этими компенсациями... Чего, бабуля? Компенсацию? В 110-й комнате. Товарищи, товарищи, не напирайте, погуляйте во дворе, я же сказала, что всех примем, кто на сегодня записан! У вас какой номер очереди, гражданин? На 16.30? А сейчас десять утра! Ну, зачем, зачем раньше-то пришли?! Для вас же специально ввели самозапись, чтобы не мучились! Всех примем, всех!

... Нет, не уходят. Вот так стеной и будут стоять. А у нас, сами видите,— ремонт. Даже стульев нет. И между прочим, сами же пенсионеры стулья утаскивали, мы их иной раз просто за руку хватали. Лампочки в туалете тоже вывинчивали.

Какое хулиганство? При чем здесь хулиганство? Да бедные, понимаете, просто нищие. А на лампочки еще и дефицит, ну вот они и ...

В Тушинском районе Москвы каждый четвертый житель — пенсионер. И всего их — 67 тысяч. И еще грядет увеличение этого числа за счет готовящегося присоединения двух крупных подмосковных районов — Ново-Братцева и Митино. В районном же управлении социального обеспечения — 38 инспекторов. И выходит, что средняя нагрузка на инспектора отдела назначения и перерасчета пенсий и пособий — свыше 4 тысяч человек.

Это — лишь один из огромного числа вопросов, с которыми второй год бьется Ольга Васильевна Власова, начальник РУСО Тушинского района. Два года, но каких! Именно на них свалились и пенсионные законы, и повышение цен, и компенсации, и дотации многодетным, одиночкам, инвалидам. Так что можно только позавидовать оптимизму энергичного руководителя: «Нет, я не жалею, что перешла сюда работать».

После трех часов, проведенных в собесе в «обычный приемный день», я уходила с бульвара Яна Райниса с головой, гудящей как медный колокол. Как выдерживают она, рядовые инспектора — просто не понимаю.

—...Бюрократка несчастная, свистушка! Я тебе в матери гожусь, чтоб тебе пусто было, будь ты проклята, я третий месяц пенсию не получаю, у меня ноги больные, а ты меня гоняешь в почту, а они говорят — в собес, что б вам всем...да я вас...

Увы, и это тоже, обычный, рядовой приемный день. Страдальцы (точнее страдалицы), вечно во всем, всех смертных грехах виноватые, принимающие на себя первый (и не последний) удар от непродуманных, принимаемых «там» решений. Вот хотя бы с компенсациями работающим пенсионерам. Куда ее «закладывать», эту компенсацию? Наверху сначала решили: пусть идет себе в пенсию. Но тут взбунтовались руководители предприятий, где работают пенсионеры. Им-то нужно в штатное расписание уже новые оклады жалованья вводить. Пенсионер сегодня работает, завтра уволился или... В общем, понятно. А оклад-ставка его осталась? Прежняя? Или минус 60 рэ? То-то и оно. Решили переиграть. И — началось! Опять вноси изменения в лицевые счета, опять справки с места работы, опять бесконечные хождения на работу и в собес, опять очереди, которых вполне могло и не быть, если бы люди, принимающие решения, хоть на полшага вперед продумали бы их последствия.

То же самое с пособием на детей

разведенным женщинам. Измученным, задерганным мамашам объясняли постановление: нужно писать на мужнину работу, по месту выплаты алиментов. Нужны такие-то и такие-то бумаги (хорошо, если бывший благоверный в Москве, а как на Камчатке?).

Писали. Собирали. Ждали. И вдруг — новое решение. Старое отменить. Все пособия на детей в связи с подорожанием разведенным женщинам — через собес. И опять негодующий крик в коридоре: обманывали, футболили!

...Милейшая Алла Юрьевна Гладкая, заместитель Власовой, уже десять лет в этой системе, после юридического техникума. Общаемся, пока Ольгу Васильевну отозвали к телефону.

— Ведь у нас жилой дом, летом уехали жильцы на дачу, нас залило, представляете, архив, бумаги... Воды по щиколотку, целый день бились...

Приоткрывается дверь, два неуверенных шага делает посетительница.

— Что вы хотели?!

Ого, как изменилась интонация. Не удерживаюсь, говорю об этом.

— Правда? — смущенное, искреннее удивление.— А знаете, это наверное, профессиональное: они же у нас плохо слышат, вот и приходится громко говорить...

Да. Особенно, если «она» — молодая женщина.

Нет, я ни в коем случае не «за» этих и не «против» тех. И не наоборот. Я просто хочу понять, почему такими сгустками взаимной неприязни и злобы, агрессии и ненависти стали у нас «присутственные места» — собесы, сбербанки, почтовые отделения (а ведь есть еще химчистки, магазины, общественный транспорт)... Почему идут туда люди, как на Голгофу, заранее зная, настраивая себя — и не без причины, не без основания, конечно,— на грубость, толкучку, на то, что придется идти куда-то еще, добывать справки и печати. Почему мы, каждый из нас по ту и по эту сторону, должны расплачиваться нервами и здоровьем за несовершенство правовой системы? Почему решения, которые принимаются уже сегодня, а не вчера, во времена пресловутого застоя, приводят к еще большим проблемам? И одна из них — льготники. Труженики тыла, «чернобыльцы», узники концлагерей — все они имеют право по принятым не так давно постановлениям на ряд льгот. Но удостоверений, подтверждающих их права, нет. И ни Минсобес, ни Моссовет не торопятся их печатать. А люди идут в собес!

Женщина, ругавшая инспектора «свистушкой» и «бюрократкой», третий месяц не получающая пенсию, естественно, права. Почтальоны обязаны разносить ее по домам. Ну, а если человек вышел в магазин или уехал, или в больницу попал? Тогда пенсию отправят из района «в город», как здесь говорят. И до следующего месяца денег не будет. И я так и не могла понять — а почему нельзя, чтобы деньги оставались в районе, чтобы человек мог их получить в любой день? Потому что так «не положено».

Дело не в названии

У Сергея Николаевича Снеткова аллергия, как он сам признается, к слову «кооператив». Хотя именно председателем кооператива он является вот уже полгода. Кооператива «Опыт-Ф», учредителем которого стали Совет ветеранов войны и труда Фрунзенского района и командир части № 49456. Организован он в соответствии с постановлением Совмина СССР и ВЦСПС от 23 марта 1990 года «О создании дополнительных условий для развития кооперативов ветеранов войны, труда и Вооруженных Сил» и приказа министра обороны СССР № 226 от 2 июня 1990 года...

Кооператив этот состоит из ветеранов и военных в отставке и действует при опытном предприятии, как говорят в народе, «ящике». А вот продукция, которую они выпускают, самого что ни на есть широкого, массового профиля.

— Будет таковой,— уточняет Сергей Николаевич.— Пустят у нас участок точного литья, тогда сможем гораздо больше делать ширпотреба. Вафельницы, сковороды и кастрюли с антипригарным покрытием. А пока все-таки больше специфической продукции. Счетчики для автозаправочных станций или, например, считыватель для штриховой кодировки...

Что это такое? Наши домохозяйки, купив заветные коробки и пакеты с надписью «мэйд ин...», недоуменно разглядывают на упаковке частокол каких-то черточек — тонких и толстых. Это и есть штриховая кодировка: тут тебе и предприятие-изготовитель, и дата изготовления, и срок хранения, и еще, говорят, бог знает сколько информации. А как расшифровать? Вот тут и должен помочь считыватель.

Вообще кооператив специализируется на выпуске

Оставить человека без куска хлеба — положено. Пойти навстречу — не положено. Господи, да когда же это окончится?!

—...Вот вы — социальная защита, вот и защитите нас, социальных работников! Посмотрите, на чем сидим и за какими столами. На счетах щелкаем, каменный век, машинки не купим никак. Телефоны — один на трех инспекторов. Конечно, к нам не дозвониться...

Или вот. Приходит бабулька. Говорит, что работала когда-то аж в тридцатых годах домработницей. Пять лет. Но по закону я могу ей эти года в стаж зачесть, только если есть письменное заявление от нанимателя! Ну, кто придумал такое?! Нет, вы только подумайте, сколько лет должно быть сегодня этому нанимателю, если она девчонкой у него полы мыла? Сто двадцать? А свидетельские показания — прямо, как в суде — не в счет. Есть у нас такие бабушки, и соседки по коммуналке готовы подтвердить, что работала, а я не имею права... Кто виноват? Собес!

Или. Вот вы (к примеру) работали в жизни своей всего года четыре-пять. Ну, муж хорошо зарабатывал... И имели вы до недавнего времени за это социальную пенсию — 66 с копейками. Нынче установлен потолок (для Москвы — 110, за счет, как их называют, «табачных» денег). Да плюс 65 компенсации. Итого получается у вас 175 рублей. При том, что вы практически всю жизнь не работали.

И вот у вас соседка по дому, которая всю жизни вкалывала на какой-нибудь трикотажной фабрике. И выработала себе пенсию в 120 рэ. Прибавляем 65 компенсационных и получаем 185. Она получает 185, а мы получаем крик в коридоре: «Как?! Где справедливость? Я всю жизнь горбатилась, она баклуши била, а разница у нас — всего на десятку?!»

Ну, с другой стороны, конечно, нынче, ни на сто семьдесят, ни на сто восемьдесят не проживешь... Но наш-то контингент, они каждый рубль считают, и свой и чужой. И несправедливость за версту чуют. Кто виноват в этой несправедливости? Собес!

Кто придумал такой закон, что семидесятилетней старухе надо иметь свидетельство о рождении ребенка? Да оно у нее уже истлело! Почему не достаточно паспорта? Кто виноват? Собес! Вот эти мои девчонки, которые по двести рублей получают и с утра до вечера принимают людей...

И — добавляю — никаких, повторяю для маловеров, никаких льгот. И никаких «возможностей», накрепко связанных в сознании людей с понятием «исполкомовский работник». Потому, что отдел такой — социального обеспечения. Сами поймите — не райторг, не «культуры», не «образования». Пенсионеры — что с них взять? Какой натурально-бартерный обмен можно произвести? «Образованцы» могут пообещать ребенка в спецшколу устроить, «культурники» — достать какие-нибудь престижные билеты, торговля... ну, тут само собой. А собес — он и есть собес. Каждая скрепка,

---

комплектующих деталей и полуфабрикатов для промышленных предприятий. Иначе говоря, здесь чистые производственники работают — токари, слесари, фрезеровщики. Есть конструкторы и технологи. Понятное дело, бухгалтер и ревизор. 70 процентов членов кооператива — уволенные в запас военнослужащие, ветераны войны. Есть среди них участник парада Победы... Народ пожилой и серьезный. Это вам не те кооператоры, что вступают в клубы миллионеров, разъезжают на «мерседесах» и вызывают законное возмущение граждан дикими ценами на, скажем, трикотажные маечки с какой-нибудь ухмыляющейся мордой на груди...

А ведь и то кооператив, и это. Потому и аллергия. Не только у Снеткова, у многих его товарищей тоже. Да, есть у ветеранского кооператива, по положению, определенные льготы. Освобождены от налога на прибыль. Но зато есть и другое — определенный процент обязаны отчислять в городской совет ветеранов на социальные нужды. По деньгам примерно тоже и получается.

Что же еще делает «Опыт-Ф»? (Кстати, «Ф» — это просто «Фрунзенский», чтобы с другими «Опытами», не путать.) Около тридцати заказов выполняют на сегодняшний день, а среди заказчиков, например, типография издательства «Красная звезда». Закупили там импортное оборудование, а запчастей нет. Вот ими-то «Опыт-Ф» и выручает. И как специалисты утверждают, наши-то шестеренки да маятники прочнее и долговечнее «тамошних» оказываются...

И еще один, очень важный для кооператива заказ. Изготавливают детали протезов по просьбе Минсобеса РСФСР для московского производственного протезно-ортопедического предприятия. Специальные насадки, благодаря которым человек, лишившийся руки, может работать молотком, зубилом, стамеской, отверткой. 350 штук таких насадок в партии, а значит, 350 человек полу-

каждая кнопка, не говоря о дефицитнейшей бумаге, — проблема. Ни пионерских лагерей для детей «девочек» Ольги Васильевны, ни распродаж, ни заказов. Много ли найдется охотников работать здесь?

...А очередь уже и на меня смотрела глазами недобрыми: вот-де ходит с начальницей, явно «своя», без очереди...

Да и с чего бы им быть добрым, этим глазам, видевшим на своем веку столько страданий, горя и несправедливости.

Есть в доисторическом собесовском хозяйстве оазис века XX. Небольшая комнатка без окон, заставленная современной компьютерной техникой, которая пока что в простое — программа готова, программисты обучаются, и стоит району порядка трех тысяч ежемесячно — один процент стоимости за сохранность. К осени должны будут запустить ее, эту программу, по перерасчету пенсий по закону о государственных пенсиях в РСФСР. К осени же (а может, и к зиме, как получится) решится вопрос о создании в районе центра по обслуживанию пенсионеров. Пока же социальные работники (те, кто обслуживает стариков на дому) приписаны к собесу. И вот что интересно. Есть, собственно, две категории этих работников. Первые — те, кто непосредственно ходит по квартирам, приносит покупки, сдает белье в прачечные, обихаживает людей. Подопечных — порядка 8—9 человек. А есть так называемые «заведующие». Типа диспетчеров. Сидит такая диспетчерша в актовом зале собеса (а в некоторых районах и дома) и накручивает телефонный диск, выясняет, к кому пришли, к кому не пришли. Или прикрепляет вновь прикрепленных. Короче, работу не сравнить с теми же инспекторами по выплатам, которые сумками таскают документы домой, которым и пообедать, от стола оторваться нет времени. Так зарплата у этих «диспетчеров» почему-то в полтора раза выше.

По традиции, не хочется заканчивать рассказ на минорной ноте. Да и сама Власова, как я уже говорила, полна оптимизма: «Нет, я все-таки думаю, что эта волна схлынет. Поспокойней будет. Вот только бы управиться с пересчетом стажей до конца года. И получить бы гарантированные, а не временные, как предлагают, дополнительные ставки. Попечительский совет должен заработать в районе».

Это — идея самой Власовой. Объединить благотворительные усилия предприятий и организаций, привлечь добровольные материальные взносы для социальной помощи пенсионерам. Капли в море — но есть. Бесплатное питание, бесплатный ремонт квартир, бесплатные путевки, оплата коммунальных услуг. Думают над тем, как обеспечить посильной работой инвалидов...

Нет, не обошлось у меня все-таки без «минора». Вчера отпаивала маму валерьянкой и корвалолом: вернулась вся разбитая из собеса. Нет, не из Тушинского. Из какого? А какая разница?

О. ДАВЫДОВА

чат возможность заниматься делом, полноценными людьми себя почувствуют...

А для автомобилистов — незаменимая и надежная вещь: электронный коммутатор зажигания для «Волги-24-10». Причем по госцене.

Словом, очень хорошие и нужные дела и заботы у кооператива. И что немаловажно, работают здесь ветераны своего же, родного предприятия, солидный приработок к пенсии имеют. Уверенности в завтрашнем дне прибавилось и у потенциальных пенсионеров: текучесть кадров впервые за многие годы составила в последние месяцы — 0. А последние месяцы — это как раз и есть время действия кооператива «Опыт-Ф». Совпадение? Вряд ли.

...В цехах предприятия, которое когда-то, во время войны было заводом по ремонту танков, нет специального помещения с табличкой «Кооператив». Просто то здесь, то там, стоят склонившись над верстаками и станками пожилые, седые, иссеченные морщинами... Но стариками их не назовешь. Поскольку и сейчас числят себя в строю. Можно, конечно, в домино с приятелями-пенсионерами во дворе стучать, на даче в огороде копаться. Но ведь есть такие — и много, очень многих знаю,— кто выходит на пенсию, «в отставку» от любимого дела — и тут же хворости да инфаркты наваливаются. Пусто и тоскливо без работы, без людей, держит она человека той, старой закваски, гибель без нее. Иной раз — в буквальном смысле слова...

Так сколько же людей могут спасти от нее такие кооперативы?! Не берусь подсчитывать, знаю — много.

— Приходите еще,— приглашал, прощаясь, Сергей Николаевич.— Вот скоро, если получится, хотим оздоровительный центр свой создать. На отчисления от прибыли кооператива. Для всех, для предприятия.

Приду обязательно.

О. ЮРЬЕВА

МЕНЮ ДЛЯ СТАРОСТИ

Сегодня речь пойдет об области геронтологии, которая занимается гигиеной питания,— геродиететике. Занятие по рациональному питанию людей старших возрастов, проживающих в семье, ведет Юрий Григорьевич ГРИГОРЬЕВ, руководитель лаборатории гигиены питания Института геронтологии Академии медицинских наук СССР, доктор медицинских наук. В прошлом году он был удостоен диплома лауреата и первой премии Советского фонда милосердия и здоровья за разработку новых биологически активных пищевых продуктов, направленных на рационализацию питания людей пожилого и старческого возраста.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

Неблагодарная это работа — рассказывать о рациональном питании, когда в стране существует угроза голода. Тем не менее я считаю, что об этом надо говорить и сейчас. Долгое время я изучал фактическое питание людей и влияние его количественных и качественных показателей на обмен веществ и функции организма при старении. И, представьте, в ответ на вопрос «Чем вы питаетесь?» частенько слышу названия одних и тех же продуктов — не более двух десятков из нескольких сотен известных. Нужно привыкать к максимально возможному разнообразию питания и в наше полуголодное время не проходить мимо продуктов, которые не входят в ваш стереотип питания, но в то же время являются полноценными продуктами питания. 80 процентов людей сохраняют пищевые привычки, приобретенные в молодые годы, и тем самым наносят большой вред своему здоровью, часто сами укорачивают себе жизнь.

Каждому возрасту свойственны определенные особенности питания. Возьмем, к примеру, полярные периоды человеческого века — молодость и старость.

В молодости человек растет, его двигательный режим достигает апогея, происходит формирование тканей организма, что вызывает потребность в пластических материалах, в том числе в белках, интенсивно происходит самообновление тканей. В старости уже не то — изменился образ жизни человека, претерпели какие-то функциональные изменения органы, процессы самообновления и самовосстановления замедлились, не тем стал обмен веществ.

Изменились в связи со всем этим потребности организма, иным должно стать и питание.

Наиболее частый признак преждевременного старения от неправильного питания — энергетический дисбаланс, являющийся причиной избыточной массы тела. Ожирение предрасполагает к заболеваниям обмена веществ — диабету, подагре, атеросклерозу, частота которых увеличивается с возрастом, а течение бывает более тяжелым, чем у людей того же возраста, но с нормальной или пониженной массой тела. По данным доктора экономических наук Б. Урланиса, ожирение сокращает жизнь на 6—8 лет.

Что тут можно посоветовать? Как не существует двух абсолютно похожих внешне людей, так не существует одинаковых людей с точки зрения внутреннего химизма организма. Но одно совершенно обязательно для всех: снижение калорийности питания с возрастом является адаптационной потребностью организма. Если калорийность суточного рациона человека от 20 до 30 лет принять за 100 процентов, то для 50-летнего эта цифра уменьшается до 86, а для 70-летнего — до 69. Короче говоря, с возрастом все громче звучит требование организма: «Меняй пищевые привычки!». Привыкай к увеличенной норме растительных жиров (по сравнению с животными), к молокопродуктам, продуктам моря, овощам и фруктам, ибо антиатеросклеротическая направленность питания достигается не только за счет снижения его общей калорийности, но и за счет включения перечисленных продуктов, нормализующих процессы обмена.

Ведь что получается иногда с возрастом? Круг интересов человека сужается, и отношение к питанию приобретает гипертрофированные размеры. А так как большинство людей в среднем и пожилом возрасте отсутствием аппетита не страдает, то...

Вот какой эксперимент мы провели. 58 пожилых людей с физиологическим типом старения перевели с домашнего рациона на наш, оптимальный. До этого они жаловались на слабость, быструю утомляемость, бессонницу, голов-

ную боль. На 30—35-й день субъективное состояние их значительно улучшилось. У 39 человек вес снизился на 2,4—5 килограммов. У всех улучшилась деятельность сердца, снизилась утомляемость, исчезла болезненность при пальпации брюшной полости, повысилась работоспособность. Еще в 30-е годы было доказано в эксперименте, что ограниченное по калорийности, но качественно полноценное питание приводит к увеличению продолжительности жизни.

За последние 60—80 лет в развитых странах потребление сахара увеличилось на 120 процентов при резком сокращении потребления крупы, муки, хлеба, содержащих сложные углеводы. Не удивительно, что при обследовании 30 тысяч жителей одного английского городка более чем у тысячи выявлена гипергликемия — состояние, связанное с чрезмерным употреблением сахара, а частота заболеваний сердечно-сосудистой системы оказалась на 50 процентов выше. Привычка к сладостям приобретается в молодости. Значит, отвыкай от сладких излишеств.

Многие смолоду любят соленую пищу. Но излишнее употребление соли (норма 8—10 граммов в сутки, включая и 3—5 граммов, содержащиеся в натуральных продуктах) способствует задержке в организме большого количества воды, что осложняет работу сердца.

И уж, конечно, совсем не следует привыкать к обильному, «заслуженному в течение трудового дня» ужину, сонливому сидению с переполненным желудком у телевизора с последующим перебазированием в постель.

Заканчивая своеобразную теоретическую часть консультации, хочу сказать, что человек должен привыкнуть — и чем раньше, тем лучше — к оценке своего питания. Рациональные нормы потребления продуктов на грамм веса (сейчас принято считать так) применительно к индивидуальным особенностям организма подскажут врачи. В ряде стран в меню против каждого блюда указывается его калорийность. Неплохо бы завести такое и у нас — полезная возможность постоянного контроля энергетического заряда своего рациона.

Полезные советы

Режим питания целесообразен такой: не менее 3—4 раз в сутки, последний прием пищи за 2—3 часа до сна. Помните что редкие приемы пищи вызывают чувство голода и способствуют увеличению массы тела.

Не переедайте! При наличии повышенной или избыточной массы тела рекомендуется включать 1—2 раза в неделю разгрузочные дни. Их лучше устраивать после воскресных, праздничных дней — они легче переносятся.

Ограничивайте потребление жиров животного происхождения. Употребляйте сливочное масло только для приготовления бутербродов и заправки готовых блюд (5—6 г на порцию). Всего жиров животного происхождения (предпочтительно молочной природы) в день не более 25 г; стремитесь заменять их растительными жирами в эквивалентных количествах для поджарки, в салаты, винегреты, каши. Растительное масло предпочтительнее нерафинированное. Говяжий, бараний жир исключите полностью. Маргарин рекомендуется только для выпечки.

Не употребляйте жирные сорта мяса, птицы, субпродукты, богатые холестерином (печень, мозги, вымя, икра). Мясные и рыбные блюда рекомендуется готовить в отварном, тушеном, запеченом виде (от 70 до 100 г в сутки). Количество яиц — не более 1—2 штук в неделю.

Шире включайте в рацион питания овощи и фрукты (фруктов 300—400 г, овощей 600—800 г). Больше употребляйте различной зелени, лука, чеснока, петрушки, укропа, включайте в пищу бобовые (зеленый горошек, фасоль).

Ежедневно необходимо употреблять в пищу продукты моря и морскую рыбу, консервы из морской рыбы. Продукты моря: паста криля, «Океан», морская капуста.

На фоне повышения потребления овощей и фруктов необходимо максимально ограничивать прием сахара (до 35 г в день) и продуктов, его содержащих (варенье, джем, конфеты, торты), по возможности заменяя его медом (до 30 г ежедневно).

Каждый день старайтесь употреблять молочнокислые продукты в любом ассортименте. Следует ограничить потребление жирного творога, сливок, сметаны.

Для приготовления гарниров и как самостоятельное блюдо следует шире использовать крупы: гречневую, овсяную, перловую, «Геркулес».

Первые блюда целесообразно готовить преимущественно вегетарианскими. Блюда на мясном и рыбном бульоне — не чаще 1—2 раз в неделю.

Ограничьте прием соли до 6—8 г в день, жидкости до 20 мл на кг массы тела, включая первые блюда. Вместо чая — лучше кисели, компоты, отвар шиповника, чай с травами.

Хлеб рекомендуется преимущественно ржаной, с отрубями, вчерашней выпечки не более 225—275 г в сутки.

Мясные блюда лучше готовить с одновременным добавлением большого количества овощей, что повышает биологическую ценность пищи.

Старайтесь, чтобы ежедневно в пище присутствовали плоды или овощи с желтой, оранжевой окраской (содержащие каротин) — морковь, цитрусовые и т. д.

Людям старше 60 лет после приема пищи не рекомендуется большая физическая нагрузка. Лучше в это время отдохнуть в кресле, шезлонге полулежа 30—60 минут, а затем уже заняться привычным делом.

Желательна минимальная кулинарная обработка продуктов. При длительной термической обработке снижается содержание аскорбиновой кислоты, других витаминов и образуются новые вещества с нежелательными биологическими эффектами.

Организованное подобным образом в домашних условиях питание в наибольшей степени отвечает потребностям стареющего организма, способствуя предупреждению развития возрастнозависимой патологии (атеросклероза, диабета, гипертонической болезни, ожирения и др.) и преждевременного старения.

Если у вас, уважаемые читатели журнала «Социальная защита», остались неясными какие-то вопросы питания пожилых людей, готовы на них ответить.

ЕСЛИ ВАМ ПЛОХО — ЗАВЕДИТЕ СОБАКУ

Я — блокадница, инвалид, ветеран труда, человек неимущий и одинокий. Всю свою жизнь проработала инструктором и дрессировщиком в племенных питомниках с различными породами собак, а также в Ленинградском клубе служебного собаководства, в цирке. И открыла одну простую истину, которой хочу поделиться с читателями.

Есть люди, которым тяжелее всего жить в наше трудное и жестокое время. Это — инвалиды, слабые здоровьем и просто одинокие люди. Это и наши, еще более одинокие дети, которые часто страдают от непонимания, жестокости, неуверенности в себе и потому не имеют друзей. Всем им я хотела бы дать совет человека, пережившего все это,— заведите щенка! Но не любого, а только пастушьих пород, вся история развития которых отвечает одной цели: «СПАСИ И СОХРАНИ!»

В собаках этих пород уже изначально заложены любовь ко всему маленькому, слабому, нуждающемуся в помощи и стремление оберечь и защитить. А природный ум, самостоятельность, веселый характер, нежность и преданность делают их непревзойденными партнерами. Таковы, например, колли (шотландская овчарка) и среднеазиатская овчарка (туркменский волкодав).

Колли более ласковые, идеально подходят для детей, инвалидов и слабых здоровьем людей. Эти веселые и неприхотливые собаки особенно хороши для любителей дальних прогулок и путешествий. Они послушны, могут сопровождать инвалида или ребенка без поводка, что упрощает управление ими. Колли не драчливы, коммуникабельны, исключительно чистоплотны. Нежные и ласковые, они в то же время надежно охраняют ребенка, квартиру, дачу, машину.

У среднеазиатских овчарок характер другой. Это более сдержанные и сложные собаки. Сочетание любви и преданности к хозяину, нежности и заботы по отношению к детям и членам семьи, высокого интеллекта (скорее волка, а не собаки), с одной стороны, и быстроты реакции дикого зверя, мощности, силы, злобности и непревзойденных защитных качеств — с другой, делают ее идеальным телохранителем и интересным другом. Среднеазиатская овчарка хорошо уживается в многодетной семье, где отец — человек с твердым характером, но человечен и обязательно личность. Неплохой контакт у этих собак устанавливается с владельцами — художниками, скульпторами, писателями, артистами, археологами, врачами, учителями, журналистами. У этих животных высоко развита потребность «интеллектуального общения».

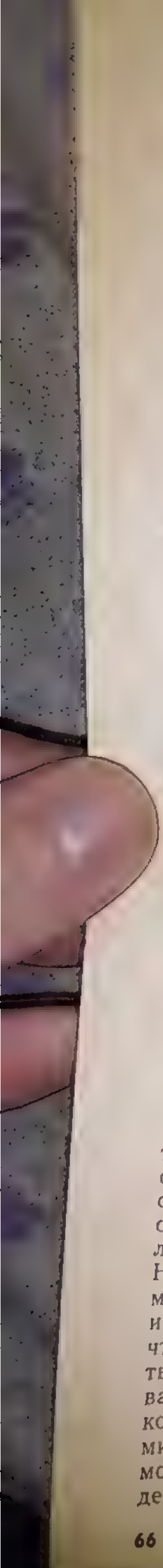
Я не случайно остаток жизни посвящаю популяризации этих пород. Собаки дважды в жизни спасали и поддерживали меня. После тяжелейшей операции я почти потеряла способность передвигаться. Но появился щенок — и сначала через силу, по комнате, затем около дома, за два года я заново научилась ходить.

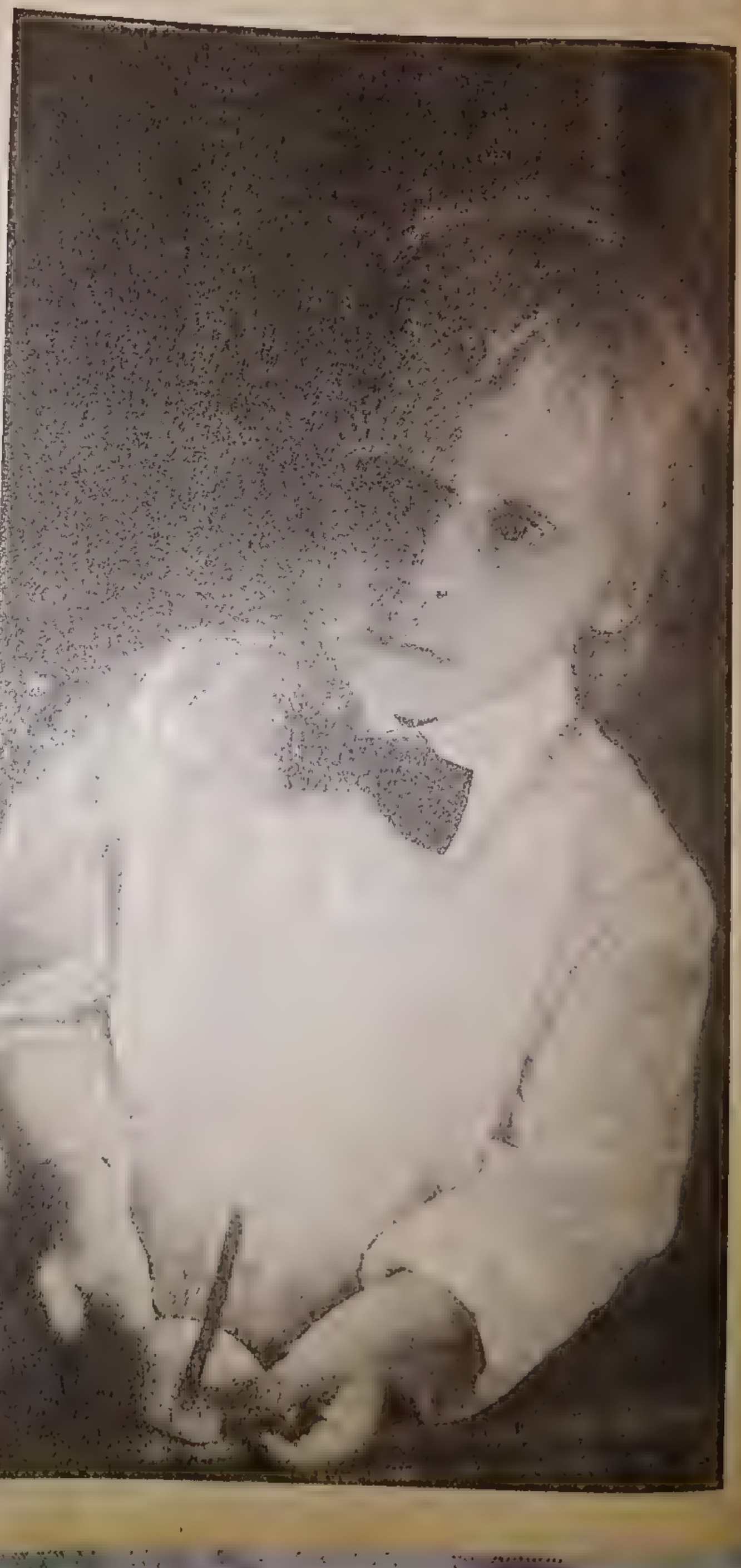
Если кому-нибудь нужна помощь, консультации, советы человека, 50 лет занимающегося с различными породами собак,— пишите по адресу: 192289, Ленинград а/я № 93. Или звоните по телефону: 178-44-65. Я с удовольствием помогу любому. Особенно хотелось бы наладить контакт с учреждениями, где занимаются с одинокими, страдающими детьми (интернаты, больницы, детские дома и т. д.). Я могла бы безвозмездно показать детям выступления красивых и добрых собак и просто дать им возможность погладить, пощупать и поиграть с животными. Ведь этим малышам так не хватает добрых чувств и приятных эмоций. Если бы можно было в каждом детдоме завести собаку!

С уважением, почетный член клуба служебного собаководства **ИЗОЛЬДА ИЛЬИНИЧНА ЛЕБЕДЕВА.**

В. О. КЛЮЧЕВСКИЙ

ДВА ВОСПИТАНИЯ





Даровитый актер играл в пьесе действующее лицо, которое по воле автора много действовало и говорило, но по вине того же автора не умело достаточно выяснить смысл своих слов и действий, осталось лицом без физиономии. По окончании спектакля приятель упрекнул актера в том, что он, зритель, в его игре не узнал его героя.

— Да и нельзя было узнать,— отвечал актер,— потому что мой герой и не появлялся на сцене, а выходил я своею собственною, незагримированною персоной... Когда актер не понимает, кого играет, он поневоле играет самого себя.

В подобном затруднительном положении могут очутиться и педагоги известной школы. Сами по себе они могут быть разными людьми, такими и этакими. Но все они должны понимать идею своей школы, и понимать ее одинаково, чтобы знать, кого они воспитывают, т. е. кого вырабатывают из своих воспитанников соединенными усилиями. Соединенные усилия могут не быть дружными действиями, и тогда из них

не выйдет цельного и складного дела. На сцене актеры играют каждый свою роль, и каждый понимает ее, разумеется, по-своему, но все они должны одинаково понимать пьесу, чтобы стройно сыграть ее. Воспитатели и учители должны знать, кого им нужно воспитать и выучить, знать не только тот педагогический материал, который сидит или бегает под их руководством, но и тот умственный и нравственный идеал, к которому они обязаны приближать эти вверенные им маленькие живые будущности, смотрящие на них полными смутных ожиданий глазами. Воспитатель, который не знает, кого он должен воспитать, воспитывает только самого себя, т. е. продолжает собственное воспитание. Такая педагогия похожа на известную детскую игру, где у того, кто должен ловить всех, завязаны глаза, и он, с методологическою растерянностью растопырив руки, сам не знает, кого поймает, и вероятнее всего, что не поймает никого, потому что ловит только собственные призраки, т. е. самого себя. Если наставникам не ясна задача их школы и один не знает, что делает другой, куда ведет свой класс,— каждый будет выделывать из своего класса то же, что некогда выделывали из него самого на классной скамье, и никто из них не будет знать, что выходит из их питомцев, так как, по всей вероятности, из них ничего и не выходит, как не движется с места тело, влекомое в разные стороны. Но то несомненно, что этими разносторонними влечениями воспитательная программа будет разорвана на отдельные бессмысленные клочки, ибо в программе, лишенной органической связи своих частей, столько же смысла, сколько поэзии в рассыпанном типографском наборе лучшей пьесы Пушкина.

Идея школы слагается из известной цели, к которой направляются все образовательные средства, знания, навыки, правила, и из прилаженных к этой цели приемов, которыми эти средства проводятся в воспитываемую среду. Каждый из наставников-товарищей должен живо и цельно представить себе тот умственный и нравственный тип, который схематически предначертан воспитательною программой и в котором он призван осуществить какую-нибудь маленькую подробность, и каждый должен постоянно держать в воображении этот мысленный манекен, чтоб его частичное дело гармонировало с такими же частичными делами других наставников, и дружные усилия всего товарищества должны быть устремлены к одной цели — сделать каждого воспитанника возможно точным снимком с этого программного образца.

Да это — обезличение, а не воспитание, подумают некоторые; это не школа, а казарма; из такой школы могут выходить нумера, а не люди, статистические количества, а не нравственные величины. Такое опасение иногда высказывается и как упрек тревожит наших педагогов, но совершенно напрасно. В этом упреке нет ничего для них обидного. Во-первых, боязнь школьного обезличения учащегося юношества предполагает в учителях достаточную педагогическую силу, которою не следует злоупотреблять, но которую не грешно иметь. Во-вторых, забывается одно обстоятельство: в школе дети не родятся, а только учатся и воспитываются. Они туда приходят откуда-то уже готовыми, хотя еще не зрелыми организмами, и опять куда-то уходят. То, откуда приходят дети в школу и где они родятся, называется семьей.

Мы довольно спокойно говорим о нашей семье, сохраняем то же спокойствие, когда заходит речь и о нашей школе. Но мы всегда несколько волнуемся, когда в наших беседах встречаются семья и школа. Мы чувствуем, что в их взаимных отношениях у нас есть какое-то недоразумение, стоит какой-то вопрос, которого мы не в силах разрешить и даже не умеем хорошенько поставить. Что, кажется, может быть яснее и проще отношения между семьей и школой? Сама природа провела разграничительную черту между ними, разделила работу человечества над самим собой между этими двумя величайшими питомниками человеческого ума и сердца. Оба этих учреждения не могут заменить друг друга, но могут помогать или вредить одно другому. У того и другого свое особое дело; но дела обоих так тесно связаны между собою, что одно учреждение помогает или вредит другому уже тем, что свое дело делает хорошо или худо. Все это как будто просто и понятно само по себе, и, однако, нередко слышатся недоумение и споры как о сущности, так и о границах, о взаимном отношении педагогических задач семьи и школы. Можно слышать такое разграничение этих задач: семье принадлежит воспитание, школе — обучение. Я не говорю, верно ли это; я спрошу только: ясно ли это? Ведь мы столько же обучаем, воспитывая, сколько воспитываем, обучая. Образование составляется из воспитания и обучения; но эти составные образовате-

льные процессы легче разграничиваются в психологическом анализе, чем в педагогической практике. Учитель и воспитатель очень отчетливо и внятно говорят друг с другом о различии задач и приемов своих профессий, и, однако, их общий питомец после затруднится сказать, кто из них его больше учил или воспитывал. В чем дело? Очевидно, еще не все стороны вопроса стали у нас на виду, и эти недосмотры родят недоразумения.

Когда исчезает из глаз тропа, по которой мы шли, прежде всего мы оглядываемся назад, чтобы по направлению пройденного угадать, куда идти дальше. Двигаясь ощупью в потемках, мы видим перед собою полосу света, падающую на наш дальнейший путь от кого-то сзади нас. Эта проводница наша — история с ее светочем, с уроками и опытами, которые она отбирает у убегающего от нас прошедшего. В истории нашего образования были сделаны два поучительные опыта, в которых семья и школа были поставлены в совершенно различные и очень своеобразные отношения друг к другу и от которых получились несходные результаты. Древняя Русь стремилась утвердить школу у домашнего очага и включить ее задачи в число забот и обязанностей семьи; во второй половине XVIII в. предпринята была попытка оторвать школу от семьи, даже сделать первую соперницею последней. Может быть, обе постановки дела и их результаты помогут нам рассмотреть во взаимном отношении этих учреждений такие стороны, которых мы не замечаем только потому, что недостаточно наблюдали их в действительности.

Я намерен сопоставить две испытанные у нас системы воспитания с целью показать отношения, какие устанавливались семьей и школой. При этом я имею в виду только общеобразовательную школу, которую желательно, чтобы проходили все. Только такая школа, а не специальная ремесленная может служить продолжением начального воспитания, какое обязана давать всякая семья. Разумеется, я могу говорить только об общем идеальном плане такого дальнейшего воспитания, как его чертили устроители и руководители народного образования в древней и новой Руси, а не как их предначертания осуществлялись в воспитательной практике. Чтобы понять дух и план древнерусского воспитания, надобно на минуту отрешиться от того, как мы теперь понимаем содержание и цели общего образования. По нашему привычному представлению, общее образование слагается из некоторых научных знаний и житейских правил — из знаний, подготовляющих ум к пониманию жизни и к усвоению избранного или доставшегося житейского занятия, ремесла, и из правил, образующих сердце и волю, уменье жить с людьми и действовать на всяком поприще. Знания касаются необъятного круга предметов, мироздания, истории человечества, природы человеческого духа в ее разнообразнейших проявлениях, в приемах и процессах мышления, в исчислении и измерении количественных величин и отношений, в строении человеческой речи и в художественных произведениях человеческого слова. Не так многообразна образовательная работа, задаваемая сердцу и воле. В эстетическом чувстве еще несколько возбуждается критическое чутье. Зато чувство нравственное и религиозное находит себе готовое питание только разве в уроках закона Божия, притом разобщенных с другими предметами, преподаватели которых опасаются касаться этого отдела образовательной программы, так что питательный материал, который могут дать другие предметы для удовлетворения потребностей едва пробудившегося сердца и неокрепшей воли, воспитанник должен добывать и обрабатывать сам, своими собственными неумелыми усилиями.

В древнерусском воспитании все это было поставлено значительно иначе. Главное внимание педагогии обращено было в другую сторону — на житейские правила, а не на научные знания. Кодекс сведений, чувств и навыков, какие считались необходимыми для усвоения этих правил, составлял науку о «христианском жительстве», о том, как подобает жить христианам. Этот кодекс состоял из трех наук, или *строений*: то были строение *душевное* — учение *о долге душевном*, или дело спасения души, строение *мирское* — наука о гражданском общежитии и строение *домовное* — наука о хозяйственном домоводстве. Усвоение этих трех дисциплин и составляло задачу общего образования в древней Руси. Школой душевного спасения для мирян была приходская церковь с ее священником, духовным отцом своих прихожан. Его преподавательские средства — богослужение, исповедь, поучение, пример собственной жизни. В состав его курса входили три части: богословие — *како веровати*, политика — *како царя чтити*, нравоуче-

ние — како чтити духовный чин и учения его слушати, аки от Божиих уст. Эта школа была своего рода учительскою семинарией. Учение, преподаваемое приходским священником, разносилось по домам старшими его духовными детьми, домовладыками, отцами семейств. Он не только делал дело их собственного душевного спасения, но и учил, как они, помогая ему, должны подготовлять к этому и своих домашних. Хозяин дома, отец семейства, был настоящий народный учитель в древней Руси, потому что семья была тогда народною школой или, точнее, народная школа заключалась в семье. Это было не простое естественное семейство, довольно сложный юридический союз, чрезвычайно туго стянутый дружными вековыми усилиями церкви и государства. Домовладыка считал в составе своей семьи, своего дома, не только свою жену и детей, но и домочадцев, т. е. живших в его доме младших родственников и слуг, зависимых от него людей, с семействами тех и других. Это было его домашнее царство, за которое он нес законом установленную ответственность перед общественною властью: здесь он был не только муж и отец, но и прямо назывался государем. Этот домовый государь и был домашним учителем, его дом был его школой. В древнерусских духовных поучениях очень выразительно определено его педагогическое назначение. Он обязан был беречь чистоту телесную и душевную домашних своих, во всем быть их стражем, заботиться о них, как о частях своего духовного существа, потому что связан со всеми ними одною верой и должен вести к Богу не себя одного, но многих. Труд воспитания дома он делил с женой, своею непременною советчицей и сотрудницей. В древнерусских взглядах на жену можно найти очень тонкие черты, изображающие ее значение для мужа и дома. Она также государыня для дома, только при муже неответственная перед общественною властью. Муж распоряжается в доме, жена держит порядок. Он тратит, чтобы приобрести; она приобретает, сберегая, чего можно не тратить. Он работает весь день среди чужих людей, чтобы отдохнуть дома: она хлопочет, задавая и наблюдая работу своих домашних, и не угасает светильник ее всю ночь. Он кормит дом, она одевает его. Он создает себе достаток, вырабатывая необходимое для дома; она уделяет бедному избыток, не расходуя лишнего. Муж так ведет дела в обществе, чтобы была спокойна семья; жена так ведет дом, чтобы муж вне дома был спокоен за семью. Он направляет ум жены, дает ей домашнюю указку; она настраивает сердце мужа, вынашает ему общественный такт, и, находясь в сонмище, сидя среди знакомых, он знает, что говорить, понимает, что делать, помня свою поджидающую его домоседку. Дома муж — глава и государь своей жены; на людях жена венцом блестит на голове своего государя. Вы видите, древнерусская мысль не боялась и не скучала думать о женщине и даже расположена была идеализировать образ доброй жены. Кто знает, может быть, древнерусская женщина была так устроена психологически, что, когда ей показывали идеал и говорили, что это ее портрет, в ней рождалось желание стать оригиналом и отыскивалось уменье быть его хорошею копией.

Такова была идеальная нравственная атмосфера, которою дышали и в которой воспитывались дети по древнерусскому педагогическому плану. Объем воспитания в этой семейной школе ограничивался предметами ведения и назидания, какие могли уместиться в стенах дома, быть наблюдаемы и усвояемы в домашнем кругу. Весь мир божий в этой школе сводился под домашний кров и дом становился малым образом вселенной: может быть, поэтому на потолке древнерусского зажиточного дома иногда и рисовали небесные светила, планетную систему, круги и беги небесные, как говорили древнерусские астрономы. Домохозяин обучал жену, детей и домочадцев закону Божию и благонравию, или «божеству и вежеству и всякому благочинию», как тогда выражали составные части этого курса применительно к трем общеобразовательным *строениям.* Прежде всего он, как педагогический помощник священника, должен был преподавать своему дому начатки того *строения душевного,* которое он сам усвоял у своего руководителя, пополняя под его руководством уроки, полученные еще до женитьбы в родительском доме. Затем следовало *мирское строение,* «как жити православным христианом в миру с женами и с детьми и с домочадцами и их учити». Доселе хозяин вел дело воспитания с женой, своею старшею ученицей и сотрудницей. Далее в *домовном строении* их педагогический труд разделялся как бы на параллельные отделения: когда дети подрастали, родители обучали их «промыслу и рукоделию», отец — сыновей, мать — дочерей, каков кому дал Бог смысл, «просуг». Выбор и порядок изучения

этих рукоделий или ремесел соображались с возрастом и с пониманием детей, как и с общественным положением родителей. Отцовское и дедовское предание и строгая раздельность общественных состояний служили здесь руководящими началами. В наше время может не понравиться такое подчинение судьбы подрастающих поколений инерции мысли отцов и застоявшемуся консерватизму их общественного поведения. Для объяснения и смягчения их вины надобно припомнить, что в древней Руси при отсутствии публичного технического образования отец поневоле обучал сына только тому, что сам умел, или должен был отдавать сына другому мастеру, писать *ученическую запись*, нотариальный контракт о выучке, который ставил его сына в положение, близкое к холопу, дворовому человеку, между прочим, предоставлял мастеру — учителю право своего ученика «смирять, по вине смотря». Зная только быт и нравы нынешних мастерских, можно живо почувствовать печальный смысл этих юридически осторожных слов *смирять, по вине смотря*. Может быть, древнерусский отец, по-своему сложно понимая житейские пользы сына, и готов был на такое тяжелое условие, но против него должно было мятежно восставать простое материнское чувство, непривычное к сложным комбинациям и житейским софизмам, но умевшее говорить, когда приходилось на много лет бросать родного ребенка в чужой дом, на произвол чужой воли. Все это могло быть или должно было бывать. Зато без оговорок можно утверждать, что современное педагогическое чувство решительно против одного из основных приемов древнерусской методики домашнего воспитания. Это — известный прием, состоящий во внешнем действии на ум, волю и чувство посредством производимого битьем нервного ощущения. *Любя сына, учащай ему раны, не жалей жезла; дщерь ли имаши, положи на ней грозу свою...* Впрочем, как скоро дело дошло до дочери, у меня не хватает духа продолжать изложение тех изысканных формул, в которых выражали этот прием древнерусские педагогические руководства. Древнерусская педагогика, очевидно, много думала об этом воспитательном средстве, лелеяла его, возлагая на него преувеличенные надежды, как на «злобы искоренителя и насадителя добродетелей». Едва ли кто из нас по характеру полученного им воспитания поймет эту веру в чудодейственную силу педагогического *жезла*, т. е. простой глупой палки. Мы уже слишком далеко отодвинулись от понятий и нравов, питавших эту странную веру, чтобы понять ее, и нам остается только благодарить историю за свое непонимание. Впрочем, для устранения возможного недоразумения здесь, кажется, нужен исторический комментарий. Читая эти изысканные педагогические наставления, сводившиеся к одному общему правилу — как детей «страхом спасати, уча и наказуя», полезно помнить, что мы имеем дело с *планом*, а не с *практикой* домашнего воспитания. По жестокому педагогическому плану еще нельзя судить о суровости педагогии, даже о жестокости самих начертателей плана. Планометрическая, начертательная педагогия доводит иной воспитательный принцип или прием до крайних, практически невозможных, а только метафизически мыслимых последствий не по жестокости сердца, а просто в интересе логической последовательности; но эти излишества так и остаются в области метафизического мышления, знаменуя силу мысли, но не портя жизни. Дело в том, что педагоги при составлении педагогической программы только размышляют о детях, а при ее исполнении еще и видят их, т. е. любят, потому что видеть детей и любить их — это одно и то же, два неразлучные психологические акта. На такое объяснение древнерусской теории педагогического жезла наводит одна обмолвка древнерусских воспитательных руководств, из которой видно, что они смотрели на телесное наказание детей как на воспитательно-гигиеническую операцию, как бы дополнительное гимнастическое средство. «Любя сына,— читаем мы там,— учащай ему раны, ибо от жезла твоего он не умрет, а еще здоровее станет». Известно, что любящая рука бьет не больно и, во всяком случае, больнее бьет того, кому принадлежит, чем того, на кого поднимается.

Гораздо плодотворнее был другой прием древнерусской педагогии — живой пример, наглядный образец. Древнерусская начальная общеобразовательная школа — это дом, семья. Ребенок должен был воспитываться не столько уроками, которые он слушал, сколько тою нравственною атмосферой, которой он дышал. Это было не пятичасовое, а ежеминутное действие, посредством которого дитя впитывало в себя сведения, взгляды, чувства, привычки. Как бы ни была неподатлива природа питомца, эта непрерывно капающая капля спо-

...собна была продолбить какой угодно педагогический камень. На это и рассчитан был порядок домашней жизни, как его рисовали в идеальной схеме древнерусские моралисты. Это была известная среда обычая и обряда, веками сложенная, плотная и чинная, массивная бытовая кладка. Все здесь было обдумано и испытано, выдержано, размерено и разграничено, каждая вещь положена на свое место, каждое слово логически определено и нравственно взвешено, каждый шаг разучен, как танцевальное па, каждый поступок предусмотрен и подсказан, под каждое чувство и помышление подведена запретительная или поощрительная цитата из писания или отеческого предания, все эти шаги, помышления и чувства расписаны по церковному календарю,— и человек, живой человек с индивидуальною мыслью и волей, с свободным нравственным чувством двигался по этому церковно-житейскому трафарету автоматическим манекеном или как движется шашка под рукой искусного игрока по разграфленной на клетки доске. При таком общем направлении жизни и при тогдашних образовательных средствах семьи воспитанию грозила опасность уклониться от указанного ему пути, погасить дух обрядом, превратить заповеди в простые привычки и таким образом выработать автоматическую совесть, нравственное чувство, действующее по памяти и навыку, выдержку, при которой знают, как поступить, прежде чем подумают, для чего и почему так поступают.

(Окончание следует.)

Научившись управлять собой, вы избавитесь от всех болезней, утверждает директор центра энергетической коррекции Йонас Гервы

Человек может все?

Академик В. Гинзбург, известный борец со всякими лженауками и мистицизмом, придумал простенький тест на выявление невежества. Ученый выяснил, что многие люди с вузовскими дипломами не знают, почему это у нас бывает зима, потом весна, лето... Йонас Пранович Гервы — не академик и даже никуда не кандидат. Он — директор центра «Нордэнкор», что означает «Норильская дальнодействующая энергетическая коррекция». Согласно академическим представлениям, центр этот разминулся с большаком официальной науки, и потому его сотрудники шагают прямо в болото шарлатанства. Но мы торопиться с выводами не будем и для начала заметим, что Йонас Пранович тоже любит вопросы. Причем тоже простые, совсем детские. Откуда, например, берется электрический ток? Куда девается свет? Почему физические тела притягиваются друг к другу?

Нет, он не философ, а геолог, и поначалу задавал себе сугубо профессиональные вопросы. Как, скажем, возникают месторождения полезных ископаемых? И как эти ископаемые умудряются оказаться в одном месте, причем в большом количестве. Если допустить, будто это поработали подземные воды, то по его расчетам выходило, что много воды утекло бы, прежде чем образовалось бы одно месторождение, достойное внимания. Примерно столько же, сколько воды на Земле. А вот еще вопросик: предположим, случилось извержение вулкана, и на поверхность вытекла лава. Много лавы — может, целый кубический километр. В то же время подземных пустот подобных размеров не обнаруживается... Ну и так далее. Но не будем озадачивать читателей и зададим вопросы самому директору «Нордэнкора».

— Йонас Пранович, удалось вам ответить на ваши вопросы?

— Конечно, не на все. Но кое-что прояснилось.

— Что это вам дало кроме удовлетворенного любопытства?

— Стал здоровее. Посмотрите на мои руки: кожа молодая, эластичная. Теперь на голову. Конечно, не сравнить с шевелюрой молодого человека. Но мне ведь шестой десяток лет. И не забудем, что волосы

выросли на месте бывшей плеши...

— Какая же связь между полезными ископаемыми и вашей прической?

— Отвечая на разные «детские» вопросы, я попробовал по-своему представить картину мира. А уж она подсказала мне, как жить с ним в гармонии. Мы часто повторяем, что, мол, в природе все жестко взаимосвязано, но далеко не всегда понимаем глубину этих слов. Случайно ли, к примеру, что почти все полезные месторождения на Земле проецируются на подводные хребты, расположенные на противоположной стороне земного шара? Мы зачастую пренебрегаем этими тайными знаками. Опустошаем подземные кладовые и потом обнаруживаем, что, скажем, в Западной Сибири начинаются землетрясения на участках, прежде спокойных. С подобными сюрпризами сталкиваемся не только мы. Американцы, например, пробурили скважину для захоронения радиоактивных отходов. Когда начали ее загружать, то в штате зарегистрировали землетрясение силой до пяти баллов. Специалисты связали его с появлением скважины и значительно сократили объемы закачки отходов. Помогло.

Между прочим, нарушают естественный баланс и огромные водохранилища, не предусмотренные природой, и гигантские энергии, которые производит человечество. Чтобы сохранилось равновесие сил, воздействие в одном месте должно компенсироваться в другом. Мистики тут никакой нет, а есть закон неуничтожимости симметрии, над которым работал еще академик Наливкин. Из-за незнания его приходится расплачиваться. Известно, что в наше время число сердечно-сосудистых заболеваний растет. Принято считать, будто это — спутник цивилизации. Но такое объяснение не помогает нам понять, почему подобные недуги распространяются по всему миру, невзирая на степень цивилизованности. Мы же видим причины таких явлений и потому можем прогнозировать их последствия.

— Если закономерность, о которой вы говорите, действовала всегда, то странно, что наши предки этого не замечали.

— Еще как замечали! Не сам закон, конечно, а его проявления. Разве люди, жившие до нас, не видели, что, к примеру, на одной и той же реке, неподалеку друг от друга, стоят два в общем-то одинаковых села. И земли там одинаковые, и люди работящие. Но почему-то одна деревня богатая, а другая — бедная. Никто, конечно, не задумывался о таких вещах, как тектонические нарушения, которые порождают поля, не изученные и по сей день. И вот эти-то поля могут по-разному влиять на людей. Пращуры этого хоть и не знали, но зато места для поселения старались выбирать очень осмотрительно, пусть и не всегда удачно. И храмы ставили не где попало, и дома свои. Теперь об этом не думают. Многоэтажку могут построить и на бывшем кладбище, и на недавной помойке. Неудивительно, что и чувствуют там себя новоселы соответствующим образом...

С окружающей средой взаимодействуют не только живые организмы, но и химические вещества. В пробирке реакция может идти совсем не так, как в цистерне. Даже суп, сваренный в кастрюльке, будет иметь другой вкус, чем приготовленный в чане.

— И все же: какое отношение сказанное имеет к оздоровлению?

— Разобравшись, как связана наша жизнь с космическими процессами, мы пересмотрели традиционные подходы к лечению. Так, вместо того, чтобы бороться с последствиями болезни, мы возвращаемся в прошлое, ликвидируем причину недуга и тогда исчезает и его результат. Вот, к примеру, у нас в Норильске семилетняя девочка заболела гепатитом. Я провел несколько сеансов лечения, и через три недели болезнь отступила безо всяких лекарств.

Но мне больше по душе другой пример — когда больной сам себя вылечил. К нам на занятия ходил один врач. Он плохо слышал на одно ухо и собирался на операцию. Тогда я ему посоветовал мысленно вернуться в прошлое и убрать причину глухоты. И вот однажды он приходит на занятия возбужденный и говорит: «Начал слышать!» Потом прошел медицинскую комиссию, и та подтвердила: слух вернулся, операция не нужна.

— У медиков давно уже утвердился проверенный критерий: если идет разговор о панацее, то дальше можно не слушать — все это пустое. Тем более, когда за дело берутся люди, в общем-то не имеющие отношения к медицине.

— Правильно. Каждый должен заниматься своим делом, и потому мы не претендуем на лавры целителей. Но у нас есть методики, которые, с нашей точки зрения, заслуживают внимания. Мы согласовываем их с медиками и передаем в руки врачей. Сколь угодно пристрастные специалисты могут сами убедиться в состоятельности наших трудов. Если, конечно, захотят. Но беда

в том, что есть специалисты, склонные выносить приговоры не после проверки, а вместо нее. Но мы не претендуем на монополию, а лишь даем инструмент. Что же касается панацеи... Я ведь не предлагаю универсального лекарства, которое лечит всех и от всего. Речь идет о том, чтобы человек использовал скрытые в нем огромные силы. Против этого, думаю, никакой врач не стал бы возражать. Имея такие возможности, человек, по моему убеждению, должен корректировать себя (не хочу говорить «лечить») сам. Он может вмешиваться в процессы, которые идут в его организме, и противостоять болезням. Ведь мысль — это энергия управления, но мы не умеем управлять собой и зачастую даем неправильные команды. Поэтому в нашем центре мы в первую очередь учим людей владеть своим здоровьем. А поскольку к нам приходят, как правило, не самые здоровые, то учим и избавляться от болезней. И, кстати, помогать в этом друг другу. Так, врач-акушер, прошедший у нас курс обучения, утверждает, что в его дежурстве практически исчезли трудные роды. И это естественно, потому что человек может все. Человек — величина вселенского масштаба...

— Зачастую в это с трудом верится, когда видишь толпы людей, с надеждой ожидающих чуда от очередного модного целителя.

— А что делают целители? Дают больному команду (установку), и тот становится зависимым от них, отдавая, так сказать, рычаги управления в чужие руки. Вот на днях ко мне подошла женщина-врач, побывавшая у многих «чудотворцев». И что же? В ней перемешалась куча разных воздействий, все разбалансировано, и снова требуется коррекция... А человек должен быть свободным, не зависеть от чьей-то воли.

Давайте задумаемся вот над чем. Известно, что необычные способности у целителей обычно проявляются или в результате какого-то сильного потрясения, стресса, или же по милости каких-то неведомых сил, которые потом диктуют новоявленному экстрасенсу свою волю: что-то разрешают, что-то запрещают... Но что это за силы и на пользу ли нам их помощь?

Припомним и другие проявления неведомых сил — например, полтергейст, который доставляет своим жертвам немало неприятностей. Кто склонен усматривать в таких феноменах руку «высших цивилизаций», пусть подумает: высшие ли они? И стоит ли нам безоглядно доверяться им, вместо того чтобы защищаться от них? Между прочим, не только животные чувствуют присутствие «потусторонних» сущностей, например, во время каких-нибудь аномальных явлений. Маленькие дети их тоже прекрасно чувствуют, а то и видят. И не потому боятся входить в темную комнату, что наслушались страшных сказок. Но мы не склонны верить малышам, забывая, что нам до их экстрасенсорных способностей еще предстоит подняться. Тогда не придется искать защиты и помощи у «колдунов». Со своими проблемами каждый должен справляться сам.

— Только со своими?

— Не обязательно. Я и мои единомышленники, которые занимаются проблемами энергоинформационного обмена, уверены, что возможна коррекция энергетики не только человека, но и Земли и даже ее недр. Например, можно прогнозировать землетрясения и даже влиять на них.

— Не опасаетесь, что прочитают ваши слова где-нибудь в сейсмоопасном районе и скажут с иронией: мол, вашими бы устами...

— Нет, не опасаюсь, потому что наша работа не ограничивается разговорами. На Камчатке ваш журнал читают? Так вот, пусть спят спокойно. Землетрясения, которого там с тревогой ожидают, не будет.

— А если ошибетесь?

— Не ошибусь. Я свои возможности знаю.

Беседу вел
Е. КРУШЕЛЬНИЦКИЙ

ВЗЫВАЮ О ПОМОЩИ

Я мать пятерых детей. На троих получаю пособия. Самый младший, двухлетний, нуждается в лечении. После повышения цен жить стало тяжело. Если у кого-то есть ненужные добротные вещи для детей, пришлите. Размеры одежды для девочек 28—30, 32—36, колготки 18—20. Одежда для мальчиков: 28—32, 30—36. Обувь для всех, от 16,5 до 21 размера.

Наш адрес: 455004, Магнитогорск, ул. Металлургов, д. 6, кв. 10. Богдановой И. В.

«СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА» в 1992 году

Что такое индексация доходов и как она будет применяться в жизни?
На что может рассчитывать человек, потерявший работу?
Как в каждом конкретном случае должна быть исчислена пенсия?
Какие социальные гарантии предоставляются к [illegible], выезжающему на работу в другую страну?

На эти и многие другие вопросы ответы дадут журнал **«Социальная защита»** и приложение к нему — газета **«Ваше право»**.

Из номера в номер публикуются **юридические консультации** по компенсациям, пенсиям, льготам, пособиям, по проблемам занятости, миграции, об условиях труда, заработной плате.

Впервые будут печататься **Списки № 1 и № 2** профессий и производств, которые дают право на почетную льготную пенсию. Раньше эта информация была «для служебного пользования».

Журнал «Социальная защита» — для тех, кто не может себе позволить подписаться на все издания, которые отвечают его интересам. Поэтому в нем вы найдете материал на все вкусы и возрасты.

Увлекательное чтение!

Книги старейшины отечественных экстрасенсов **В. Сафонова «Несусветная реальность»** и **«Нечто»** рассказывают об истории и практике лечения людей биологической энергией.

Венгерский детектив **«Убийство в четыре хода»**.

Не вошедшая в собрание сочинений книга **В. Ключевского «Сказания иностранцев о Московском государстве»** воскрешает быт, нравы, саму жизнь допетровской Руси. Читается с огромным, неослабевающим интересом.

«ПОМОГИ СЕБЕ САМ». Что надо делать, чтобы вернуть утраченное здоровье, вылечиться без лекарств. Начинается публикация впервые на русском языке книги английских авторов **М. Волина и Н. Филэн «Секс и йога»**. Вы найдете упражнения, которые помогут легко перенести беременность, облегчить роды и восстановить фигуру, вылечить заболевания, которые осложняют семейную жизнь.

Уникальный самоучитель «РУКОПАШНЫЙ БОЙ», который вобрал в себя опыт восточных единоборств и отечественной борьбы.

«АСТРОЛОГ В ВАШЕМ ДОМЕ» — известный астролог Цаган-Кувюн Параис расскажет, какое значение в вашей жизни имеют звезды, как организовать жизнь в согласии со своим гороскопом, ответит на ваши вопросы.

В журнале много хозяйственных советов на все случаи жизни — **«КОЕ-ЧТО ИЗ НИЧЕГО», «ШКОЛА РУКОДЕЛИЯ», «ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ», «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ», «ДОМАШНИЙ УМЕЛЕЦ».**

Подписывайтесь на журнал «Социальная защита». Индекс — 70957. Стоимость годовой подписки — 12 рублей.

Индекс газеты «Ваше право» — 50017. Подписка на год — 7 руб. 20 коп.

Вырежьте и повесьте в любом людном месте — на остановке автобуса, в кинотеатре или в библиотеке, у заводской проходной. Заранее благодарим.

ЗАЛП

Маргарита ХЕМЛИН
Анатолий БЕЛИКОВ

ДЕТЕКТИВ

Пал постучал к сыну. Лэк уже не спал. Он встретил отца холодно, да и вообще в последнее время, особенно после того, как Лэк решил, что отец и в самом деле продался Диксвиллу, они почти не разговаривали. Пал же не стал ничего объяснять сыну, опасаясь, что тот не сможет совладать с собой и проговорится. Ужасно, но на сына Пал не мог надеяться! Ему казалось, что с наркотиками покончено, но кто мог дать гарантию, что в один час все не полетит кувырком из-за того, что Диксвилл сочтет нужным угостить парня хорошей дозой какого-нибудь зелья?

— Мы летим с тобой в Америку, Лэк. Ты рад?

— Что там делать? Опять будем ходить по улицам как шарманщик с обезьянкой?

— Я же просил тебя оставить в покое мою работу. Что делать, если так все получилось. Ты виноват не меньше меня. И не будем возвращаться к этому.

— Не злись. Я сам себя ненавижу. И тебя тоже. И Диксвилла... Неужели ничего нельзя сделать?

Продолжение. Начало в № 4—8.

— Ничего. Успокойся. В Америке мы немного развлечемся. Все будет нормально, вот увидишь. Главное, что мы вместе.

— Мы и здесь вместе. И ты мне уже надоел.

Лэк не успел закончить фразу: Пал быстро вышел из комнаты.

Выслушивать упреки от Лэка он уже устал, и, как ни странно, они все меньше трогали его.

Лэк представлялся Палу смертельно больным человеком, своими капризами изводящим сиделку. Пал был всего-навсего сиделкой. К сожалению, только сиделкой. Даже не врачом.

В гостиной уже была Лиза, читала письмо. Когда Пал вошел в комнату, она подняла глаза.

— Поздравляю, Пал! Ты совершил чудо. То, что не удалось Диксвиллу за пять лет, ты сделал за месяц.

— Я не при чем. Это все Диксвилл. Ты сама прекрасно понимаешь... Я — только марионетка.

Диксвилл удовлетворенно качал головой. Лиза обворожительно улыбалась.

— Был марионеткой, был, дорогой Жэкси, теперь ты вырос. Тебе можно доверить самостоятельное дело, да, Диксвилл?

— Ну, это еще рановато, но если Пал выбросит оставшуюся дурь из головы... Тогда отчего же не повысить его в ранге. Ха-ха...

Все засмеялись. Но каждый — по своему поводу. Пал смеялся искренне; стоит ехать за тысячи километров, чтобы оттуда позвонить в город, где Пал сейчас находится. Но кто знает, может быть, эти звонки окажутся самыми решающими в его жизни. И в жизни сына.

— Я заказала билеты. Пал, ты решительно отказываешься лететь без Лэка? — спросила Лиза.

— Думаю, без Лэка там делать будет нечего,— улыбнулся в ответ Пал.

— Ну что ж, пусть будет по-твоему,— лицо Лизы стало серьезным, так что даже Диксвилл удивленно посмотрел на нее.

• • •

В отеле, где расположились прилетевшие в Америку Пал, Лэк и Лиза, их сразу же окружили журналисты. Пал так вошел в новую роль, что отвечал на вопросы без запинки, так гладко, что сам удивлялся.

Лэк отмалчивался и растерянно глазел по сторонам. Лиза улыбалась.

Все прошло нормально. К вечеру им предстояло прибыть на открытие клуба Диксвилла.

— Ты никогда не бывал в Америке раньше? — спросила Лиза Пала, когда журналисты оставили их в покое.

— Конечно, бывал. И не однажды. Здесь меня хорошо знают, наверное, многие помнят мой матч с чемпионом континента.

Палу было приятно поговорить о том времени, и он хотел рассказать Лизе о своем турне, но она явно не была расположена выслушивать воспоминания Пала.

— Я только хотела тебе сказать, чтобы без меня ты никуда на выходил из отеля. Лэк пусть гуляет сколько хочет, это даже неплохо. Один-два скандальчика, в которые он обязательно влипнет, будут нам неплохой рекламой. Но ты...

Пал взорвался:

— Если вы с Диксвиллом мне до сих пор не доверяете, какого черта...

— Тише, тише. Не думай, что здесь я совершенно одна. Мы верим тебе. Но не твоего ума дело — вмешиваться.

— Я ни во что не вмешиваюсь. Но разве я не могу навестить своих старых знакомых? Походить по городу с сыном? В конце концов, отец и сын, гуляющие по городу, взявшись за руки,— тоже неплохая реклама.

— Посмотрим... Но твой сын уже достаточно взрослый, чтобы гулять в одиночку. И то, что мы вылепили из него придурка, так это — мы вылепили. Ты-то ведь знаешь, что он совершенно нормальный парень. Нормальный ведь, да? — Лиза испытующе посмотрела на Пала.

— Да какой он нормальный...

— Тем более. Я зайду к вам через два часа, и вместе пойдем к нашим новым друзьям в клуб. Обговорим кое-какие детали открытия.

Когда за Лизой захлопнулась дверь, Пал позвал Лэка:

— Хватит возиться с чемоданами, иди сюда.

В трехкомнатном номере было удивительно тихо. С улицы не доносился ни один звук. Лэк вышел из спальни:

— О чем вы шептались с Лизой?

— Да так. Ни о чем. Я хотел рассказать ей, каким молодцом был в Америке пятнадцать лет назад, но она не стала слушать. Как ты себя чувствуешь?

— Паршиво. Пообещай, что ты не ударишь меня сейчас.

— С чего бы я тебя бил?

— Я больше не могу. Я хочу уколоться. Или покурить. Все равно. Но я больше не могу. Понимаешь, я бы не сорвался, если бы все оставалось по-прежнему... Но теперь... Я чувствую, что виноват... Ты скачешь перед Диксвиллом и его лахудрой на задних лапках, мы проедаем их деньги... И я не знаю точно, но они же — бандиты. Рано или поздно...

Пал подошел вплотную к Лэку:

— Послушай, заткнись сейчас же. Мы уже говорили с тобой, то, что случилось — случилось. Они сделали из тебя придурка задолго до того, как я попал в это дерьмо. И здесь я не из-за тебя. Ты здесь — из-за меня. Понимаешь? Но если ты еще не до конца съехал, слушайся меня, иначе нам действительно не выбраться. Садись.

Лэк плюхнулся на диван и затравленно смотрел на отца.

Пал сел напротив, вынул из кармана блокнот и ручку и, сделав предупреждающий о молчании жест, начал писать цифры. Лэк перегнулся через столик и внимательно смотрел на появляющиеся ряды цифр — это было похоже на телефонные номера. Пал закончил писать и подвинул листок Лэку. Вопросительно посмотрел на него и снова поднес палец к губам. Снова начал говорить, но уже совершенно спокойным тоном, от неожиданности Лэк даже вздрогнул.

— Слушай, я помню несколько телефонных номерочков, может, попробовать позвонить своим дружкам? Уверен, они не

забыли меня. Повеселимся. Я тебя познакомлю с настоящими парнями. Ты увидишь, что значит настоящее мужское застолье. Не то что сюсюканье, к которому ты привык в своем университете,— Пал смотрел в глаза Лэку и кивал, показывая, что ему следует поддержать предложение.

В отличие от Пала Лэк не был так расположен к актерству и ответил хоть и бойко, но слишком неестественно:

— Еще бы. Всегда об этом мечтал. Пойдем прямо сейчас.

— Нет, сейчас нельзя. Надо посоветоваться с Лизой. Возьмем ее с собой. Правда, она нам слегка помешает, но это больше ее проблемы.

Лэк удивленно посмотрел на Пала, но он продолжал:

— Единственный нормальный человек в окружении Диксвилла — Лиза. Если бы не она, я б давно сорвался. Верно, сынок?

— Не знаю,— промямлил Лэк.

— Конечно, не знаешь, что ты в таких делах можешь понимать? Пойду к ней, что сидеть здесь еще два часа? Сейчас я пойду... Запри за мной дверь и не открывай никому. Ясно?

— Хорошо.

Номер Лизы находился напротив, и, захлопывая дверь, Пал улыбнулся. Наверное, смешны его уловки, но лучше перестараться в таком случае. Идея посвятить Лэка в свои планы пришла внезапно, когда Пал понял, что и здесь он под наблюдением Лизы и ее людей. А то, что дела Лизы и Диксвилла немного разошлись, Палу стало ясно еще в «Лабиринте». Но вот что это за дела?

Пал постучал. Она открыла сразу же, как будто стояла у двери и ждала.

— Проходи. В чем дело?

— Лиза, мы решили с Лэком пойти прогуляться. У него болит голова.

— Не маленький, потерпит. Пусть выпьет таблетку.

— По таблеткам ты у нас специалист,— Пал сказал это в шутку, но глаза Лизы при этих словах вспыхнули, она подалась вперед и неожиданно мягко проговорила:

— Впрочем, ты прав, конечно, мальчику нужно проветриться. Идите. Через час я вас жду в ресторане отеля. Здесь ужасно неуютные номера, хочется простора. Пообедаем внизу.

Она не пустила Пала дальше прихожей, и ему показалось, что в комнате кто-то был.

На улице Лэк оживился.

— Мне кажется, что, когда я выхожу из дома, я выхожу из клетки.

— Мне тоже. Хотя это не так, сынок.

— Не называй меня так. Я уже взрослый человек, и то, что мне отведена роль мальчика в вашем балагане, ничего не значит.

— Не сердись, Лэк. Но это значит, и очень много. А теперь слушай. Номера телефонов, которые я написал. Ты их просмотрел? Ничего знакомого?

— Не могу понять... Кажется, я знаю, что это за телефоны... Откуда они у тебя?

— Достал по случаю.

— Один телефон я знаю точно. Это номер знакомого Джили. Я несколько раз звонил ему. Но чем он занимается, я точно не знаю... Джили по необходимости просил меня звонить, ждать, пока зуммер прогудит три раза, вешать трубку и снова звонить. Через день. Но ни разу никто не подошел. Остальные — не знаю. А что ты с ними хочешь делать?

— Нам нужно выйти на этих людей.

— Зачем?

— Чтобы заставить сказать, какие дела у них с Диксвиллом.

— Даже если что-то противозаконное и есть, они скажут, что занимаются разработкой тренажеров для диксвилловских клубов. Вот и все.

— Может, и так, но найти их обязательно надо. Джили не говорил, что будет, если звонить обычным способом?

— Он не говорил. Он просил звонить только так, как я сказал.

— Ладно. Обдумаем это дело. А пока вот еще что... Я думаю, в номере установлены подслушивающие устройства. Так что не болтай лишнего. И еще — прошу тебя хныкать как можно больше, цепляйся за меня, не отпускай ни на минуту. И без меня никуда не ходи, даже если Лиза придумает какой-нибудь повод. Это очень важно.

— А у тебя здесь действительно есть знакомые?

— Нет. Ни одного человека. Во всяком случае, такого, кто бы согласился ради меня пойти на риск. В Нью-Йорке — есть. Но с ними я давно не общался. Так что нужно что-нибудь придумать. Скажу Лизе, что приятели переехали. В какое время ты обычно звонил тому человеку?

— Каждый четверг в десять часов. Утром.

— Джили рассказывал мне, что к нему тоже кто-то звонил. Каждый день по вечерам. Поэтому он даже не мог выйти из дому. Ты ничего не знаешь?

— Нет. Звонили ему очень редко, но все вечера он торчал дома, и никакая сила не могла его вытащить оттуда, я еще удивлялся...

— Давно он так жил?

— Последние три-четыре месяца.

— А не замечал ли ты, что вокруг Джили происходили странные дела?

— По правде говоря, нет.

— Я думаю, что ему звонили люди, которые потом его и убили.

— Но почему он не скрывался, а, наоборот, ждал их звонка?

— Значит, ему что-то пообещали. Если он не скроется и придет на встречу, которую ему назначат, позвонив однажды вечером. Пообещали поощрение... Или новую работу...

— А зачем этот телефон, который он мне дал?

— Не понимаю... Бумажка у тебя?

— У меня.

— Дай ее.

Лэк вытащил скомканный листок из кармана.

Пал оглянулся и, не заметив ничего подозрительного, выбросил его в урну.

— Значит, завтра в десять утра нужно будет позвонить по телефону. Из номера опасно. Я, честно говоря, не думал, что и здесь нас будут опекать. Ладно, к вечеру обстановка прояснится. Как настроение?

— Ничего. А зачем я тебе нужен? Почему ты не отпускаешь меня в свободное плавание?

— Пока секрет. Но другого выхода нет. Хотя мне бы не хотелось. Очень не хотелось...

Рядом с ними вдруг затормозила машина.

— Привет! Добро пожаловать в наш замечательный город! — из окна автомобиля высунулась довольная физиономия.— Я узнал тебя, Пал! Ты помнишь, когда-то я швырнул в тебя бутылкой из-под кока-колы! Я так разозлился, что ты побил нашего любимчика Мидлтона!

Пал удивленно всматривался в толстого мужчину, который с трудом вылезал из автомобиля. Когда тот оказался рядом, Пал несколько минут пристально смотрел ему в лицо, вспомнилась картина пятнадцатилетней давности: матч в Нью-Йорке, блестящая победа над американским чемпионом Мидлтоном. Рефери поднимает руку Жэкси в победном шествии, и... на ринг летит пустая бутылка из-под кока-колы. На длинного худого молодца набросились болельщики Пала, подбежал полицейский, к Палу хлынули зрители и репортеры в надежде заснять интересный кадр... Пал поднял бутылку, прижал ее к груди и сказал, глядя в зал:

— Думаю, что это мог сделать самый верный и отчаянный болельщик Мидлтона! Я хочу наградить его. Тысячу долларов самому верному болельщику Мидлтона!

Длинного парня уже волокли к рингу. Растерянный Мидлтон повеселел и, видимо, нашел положение не таким уж плачевным. Он решил, что и из поражения можно извлечь выгоду, прокричал, перекрывая гул в зале:

— Полторы тысячи долларов самому верному моему болельщику!

Парень понял, что ему ничего не угрожает, что его хотят наградить безумными деньгами, и больше не отбивался от добровольных охранников. Когда его перекинули через канаты, он попал в объятия двух чемпионов: Жэкси и Мидлтона. Фотография, которая обошла все журналы мира, долго потом хранилась у Пала.

Об этом случае говорили повсюду, и фирма «Кока-кола» отвалила большие деньги всем троим за разрешение использовать этот кадр в качестве рекламы... Да, веселые были времена.

— Вот это да! Как ты на мои денежки отъелся, старина!

— Да-да, на твои, Жэкси! И на денежки моего любимчика Мидлтона! Ты узнал меня?

— Честно говоря, с трудом...

— Это твой сын? Вас показывали вчера по телевидению. Однако он не совсем похож. Наверное, умница?

— Так себе.

Лэк с недоумением смотрел на толстяка, трясущего руку отца с такой лучезарной улыбкой, что можно было подумать о самых близких дружеских отношениях.

— Прости, забыл, как тебя звать...

— Билл меня зовут. Но вот уже пятнадцать лет, как меня называют не иначе, чем Бутылочка. Ничего прозвище, правда?

— Ничего. Тебе больше подошло бы — Цистерна.

— Да, но тогда я вряд ли сегодня смог бы говорить с тобой. Гуляете? Садитесь в машину, я покажу вам город.

— С удовольствием.

Пал и Лэк сели.

— Как ты оказался в такой глуши, Билл?

— Надоело все, правду тебе скажу. Нью-Йорк — сумасшедший город. Я здесь не так давно. Несколько лет. Женился, понимаешь. Жена отсюда. Все тянула к себе. Тут и у нее отец умер, мать больная. Магазинчик и все такое... Так что я не выдержал. Дал себя уговорить. Неплохо... А ты — надолго?

— На открытие клуба. Слыхал?

— А кто же не слыхал! Конечно. Я страшно рад, что встретил тебя. То были самые светлые дни в моей жизни. Я всегда об этом рассказываю. Но уже мало кто верит. Особенно здесь. Две с половиной тысячи по тем временам — большие деньги... Слушай, а что если я приду на открытие и выступлю вслед за тобой с рассказом о...

ну, скажем, о нашей давней дружбе? Пусть мы и были-то знакомы всего пару дней, но ведь соврать для красного словца никто не воспрещает? Зато все повеселятся. У меня и фотография сохранилась. Как думаешь? Я позову своих. А то жена меня и в грош не ставит. Наверное, и по телевидению покажут, на всю Америку...

Билл мечтательно зажмурился.

— Отличная идея,— согласился Пал.— Думаю, все будет прекрасно! Если не возражаешь, пока я здесь, буду навещать тебя. С сыном. Или сын один к тебе забежит как-нибудь?

— Ох, я и не предложил. Ты по-прежнему любимчик судьбы. Такая радость! Конечно! Вы можете пожить у меня! Жена, правда, ведьма. Но по такому случаю она спрячет свое помело.

— Нет, Билл, жить мы будем в отеле. А вот в гости обязательно зайдем. Ведь тот день, когда я победил Мидлтона,— самый счастливый в моей жизни. Как бы там ни было...

— И я так думаю. Вот мой дом, заскочим пообедаем, а потом покажу город.

— Слушай, Билл, давай сделаем так: если кто тебя спросит, ты отвечай, что это я тебя нашел. Так ведь лучше, верно?

— Еще бы.

— А чтобы для твоей жены все выглядело прилично, я тебя позвоню через часок, договорились?

— Отлично придумано, Пал! И потом явитесь с сыном...

— Конечно. Как будто только что встретились.

— Идет. Запиши телефон. Буду ждать. Давайте я вас отвезу к отелю.

— Нет. Не надо. Лучше отвези-ка нас куда-нибудь в сторонку от твоего дома, мы до отеля доберемся сами.

— Пал, ну какой же ты умница! Недаром о тебе снова заговорила Америка!

Ответа не последовало. Пал был согласен на полное забвение, лишь бы избавиться от Лизы и Диксвилла.

Но разве Биллу можно было это объяснить?

Лиза уже сидела за столиком в ресторане.

— Как прогулялись?

— Ничего,— ответил Пал, стараясь быть невозмутимым,— я хочу позвонить одному своему приятелю. Когда-то он жил здесь. Я его с удовольствием повидал бы.

— Что за приятель?

— Так... Одна смешная история. Хороший парень. Билл. Обязательно нужно встретиться. Кстати, он может пригодиться нам.

— Билл? Билл-бутылочка?

Пал чуть не подавился.

— А ты откуда знаешь, Лиза?

— Господи, неужели ты думаешь, что мы пропустили хоть день из твоей прежней жизни? Да, это хорошо, что Билл живет здесь. Я и так думала, что нужно связаться с ним.

Больше за столом не говорили. Настроение у Пала испортилось. Если они знали о существовании Билла, не исключено, что и его подключили к игре. Хотя вряд ли. Иначе встречу Лизу обставила как-нибудь поумнее. Такие случайности не планируются. Да и глуп, похоже, Билл непроходимо. Он не смог бы хорошо разыграть сцену встречи. Нет, он не их человек! Совершенно определенно. А если так, то встреча с Биллом большая удача. Вряд ли они начнут прослушивать его телефон.

— Сейчас я позвоню Биллу и, если он будет дома, съезжу на часок. С Лэком. Поболтаю, вспомню молодость. Хочется немного развеяться...

— Отлично. Я поеду с вами,— Лиза встала из-за стола,— пойдем позвоним.

Билл схватил трубку сразу же. Он орал так громко, что, казалось, трубка разлетится вдребезги. Если его жена и слышала разговор, то вряд ли поверила, что ее муж говорит с Палом впервые после пятнадцатилетней разлуки. Но Палу на это было наплевать. Главное, Лиза стояла рядом с Палом. А он научился притворяться на совесть.

Все семейство Фултонов было в сборе. Трое сыновей — парни погодки, мамаша, она же ведьма-жена, которая выглядела вполне пристойно. Но вот Билл... Он так стискивал в объятиях Пала, так прижимал к сердцу Лэка и так звонко целовал ручки Лизе, что это походило скорее на мюзикл низкого пошиба. Однако семейство было радо и счастливо — знаменитый Пал Жэкси сам разыскал их отца и пришел в их дом! Вся улица уже знала об этом.

— Билл, мы ненадолго. Вот, почти сразу же разыскал тебя. Какие славные парни! Обязательно приходите сегодня на открытие клуба! Мы сделаем тебя почетным членом! И мальчики смогут вступить в «Оплот». Чем американцы хуже наших парней? Верно я говорю?

— Да,— нестройно поддакнули Фултоны-младшие.

— Вот и отлично. А есть у тебя в холодильнике кока-кола? — прищуриваясь, спросил Пал, и Билл, как будто только и ждал этого вопроса, радостно рассмеялся:

— Есть, есть. Как не быть. Садитесь, садитесь. Ах, как я рад вас всех видеть...

Расскажи моим оболтусам про то, как мы с тобой познакомились и подружились. Мы ведь такие друзья были,— с гордостью проговорил он, обращаясь к жене и сыновьям. Те, как завороженные, смотрели на Пала.

Из объятий Фултонов Пал, Лиза и Лэк вырвались лишь через два часа.

Открытие клуба было назначено на девять вечера. Договорившись с Фултоном о встрече в клубе, они направились в отель. Билл хотел отвезти их на своей машине, но Лиза отказалась, пояснив, что по такому прекрасному городу нужно ходить пешком, тем более до отеля не так уж далеко.

Вся семья долго стояла на пороге дома и махала вслед гостям.

— С ума можно сойти,— простонала Лиза,— эти люди способны уморить своей любовью. Как ты терпел все, что он болтал про тебя, Пал?

— Я его не слушал. Пусть несет, что хочет. Он хороший парень, и я его люблю за то, что он не выпендривается и не боится гордо нести бремя своей глупости...

— Да он герой. Просто герой,— поддержал отца Лэк.

— Наконец-то, Лэк, ты выдавил из себя словечко,— обернулась Лиза,— я уж думала, не онемел ли ты.

Лэк насупился.

Разговор оборвался. В молчании дошли до отеля, молча поднялись на лифте, молча разошлись по комнатам.

Что ж, день проходил не так уж плохо. А встреча с Биллом — просто удача. После посещения его дома Пал окончательно уверился, что Диксвилл и Лиза здесь не при чем. А то, что Фултон классический болван,— просто прекрасно. Лизе не придет в голову, что он может хоть как-то навредить, и потому она не будет слишком протестовать против визитов Пала или Лэка в дом Фултонов. Впереди три дня в Америке. Три дня — для нескольких звонков. Времени вполне достаточно.

Окончание следует.

АНОНС

«СЕКС И ЙОГА»

Для многих сексуальная жизнь — это половые сношения. Но смысл сексуальной жизни гораздо шире. Годы развития от полового созревания до возмужалости, половая система и ее нарушения, менструации, беременность, деторождение, климакс, эмоциональные волнения — все это называется сексуальной жизнью. Мало кто не нуждается здесь в помощи, хотя бы помощь эта состояла только в улучшении здоровья.

Хотя интерес к сексу не считается больше неприличным, сейчас мы впадаем в другую крайность. То, что раньше скрывали, теперь выпирает из каждого журнала, фильма, газеты.

Основная причина этого чрезвычайного внимания к теме — то, что у многих людей сексуальная жизнь полна расстройства или совсем отсутствует. Доктора, психологи, социологи — все знают о несчастьях, вызванных плохим взаимным приспособлением, подавлением чувств, расстройством, потерей потенции, холодностью, бесплодием или просто одиночеством. Эти несчастья касаются не только тех, кто их переживает; почти всегда они относятся и к другим, в самых разных формах — от плохого настроения до сексуальных преступлений.

В следующем году журнал «Социальная защита» начнет печатать книгу английских авторов М. Волина и М. Филэн «Секс и йога» (на русском языке она еще не публиковалась). Тема этой книги — секс в его связи с йогой — раскрывается в трех разделах: тропа безбрачия (или аскетизма), тантрическая тропа и семейная тропа. В книге даны мужская и женская половая анатомия, упражнения, увеличивающие половую активность, и упражнения, которые помогут сдержать сексуальную активность или превратить ее в энергию творческую. Будет напечатана техника упражнений, которые готовят тело женщины к родам, облегчают их и помогают восстановить фигуру после рождения ребенка.

Словом, вы узнаете много полезного, жизненно важного, если станете подписчиком журнала в следующем году.

Человек-вторник

Беседы с астрологом Цаган-Кувюн ПАРАИСОМ

— До сих пор как-то было принято считать, что в астрологии имеют значения часы, месяцы рождения человека, знаки Зодиака. Именно отталкиваясь от них, составляются гороскопы. Но почти никогда не уделяется внимания дню недели, в который человек появился на свет. А вот в нашей почте мне попалось несколько писем, в которых авторы пишут о том, что считают счастливцами тех, кто родился в четверг, пятницу и воскресенье. Параис! Для таких суждений есть основания?

— И еще какие! Четвергом управляет Юпитер, пятницей — Венера, воскресеньем — Солнце. Это все счастливые планеты для новорожденных. А если в гороскопе сразу присутствуют все эти планеты, то человек считается любимцем Фортуны.

— Вы лично знаете таких любимчиков?

— Знаю. Но вообще-то не принято без разрешения человека говорить о его гороскопе. Но одного, всем известного, отважусь назвать в расчете на то, что он не обидится: это известный композитор и автор остроумнейших коротких рассказов Никита Богословский.

Я могу вам рассказать случай, бывший со мной совсем недавно, который подтверждает значение дня недели для характеристики личности человека. Жене моего приятеля исполнилось пятьдесят лет. В честь этой даты она заказала торт. Было оговорено время его доставки на дом. Уже подходил час прихода гостей, а торта не было. Женщина начала нервничать. Заставила мужа позвонить в фирму и узнать, почему до сих пор не доставлен торт. Он позвонил. И вот что ему сказали: «Торт к назначенному времени доставлен не будет. У нас произошло ЧП: водитель, который развозит торты, крупно поссорился со своей женой, не ночевал ночью дома. Заказанный вами торт ему очень понравился, и он решил преподнести его своей жене, чтобы реабилитировать себя. А вам мы сейчас готовим другой торт и постараемся доставить его побыстрее».

В конце концов все закончилось благополучно: к десерту торт был доставлен. Но волнений, связанных с этим, было немало. О чем мне и поведал мой друг. А я ему сказал: «Ты им позвони еще раз. Скажи, что жаловаться не станешь, но пусть они тебе назовут дату рождения водителя». Взыграло мое астрологическое любопытство. Оказалось, водитель родился во вторник.

— Ну и что в этом особенного?

— Вторник — день Марса, Собаки (Тибетский Зодиак), Огня. Все это имеет значение для характеристики человека. Рожденный во вторник, впрочем, как и в другие дни недели, зависим от лучей управляемой планеты. В человеке обязательно намешано и положительное, и отрицательное. В нашем примере человек оказался под дурным влиянием Марса: что хочу, то ворочу.

— Параис! Уже раз мы заговорили о людях, рожденных во вторник, стоило бы дать развернутую характеристику этому дню недели, вернее людям, родившимся в этот день.

— Хорошо. У положительных типов этого дня взгляд пристальный, даже дерзкий. Однако в этом взгляде есть нечто обаятельное. Виски у них широкие, жилистые и очень выпуклые. Волосы густые, жесткие, часто вьющиеся, рыжие или с рыжеватым оттенком. Глаза очень открытые, подвижные, рыжевато-шафранного или бурого цвета. Голова часто небольшая, с выдающимся затылком. Голос сильный, грубый, с горделивыми

нотками. Жесты энергичные. Лицо круглое, скуластое, часто красноватое, как бы постоянно загорелое, с загнутым в форме орлиного клюва носом с раздувающимися ноздрями и квадратным, выдающимся вперед подбородком. Лоб дугообразный, откинутый назад и большей частью преждевременно лишенный волос. Рот с короткими широкими, подобно пиле острыми зубами. Губы яркие, маленькие, презрительно сжатые. Походка несколько вызывающая, голова высоко поднята.

Такие люди бывают дерзкими, даже порой буйными, властолюбивыми, резкими на слова, стараются внушить другим свое мнение. Но они не злобны, отходчивы. В беседе начинают говорить громче всех, готовы выйти из себя и перекричать других, когда им резко противоречат. Если по своей профессии, роду деятельности эти люди призваны иметь дело с законом, то они неумолимы и наказывают за нарушение закона с необыкновенной строгостью. В таких случаях их отличает надменность и склонность к прославлению собственных действий, презрение к другим...

— То есть от скромности не умрут?

— Никогда! Тем более, что люди вторника отличаются сильной волей, даже героической храбростью. Могут презирать собственную жизнь, не боятся смерти. Могут с риском для жизни бросаться в огонь и в воду, чтобы спасти жизнь других. Я внимательно изучал списки Героев Советского Союза, и астрологический прогноз вполне подтвердился: среди героев — множество людей, родившихся во вторник, либо мартовские Овены. Еще одну их особенность надо отметить: если человек вторника — верующий, то эта вера может быть доведена до фанатизма. Эти люди бесстрашны: защищая слабых, они, ни перед чем не останавливаясь, идут напролом против сильных мира сего. Этим вызывают к себе уважение и страх. Если же они волею судьбы призваны командовать, то командуют справедливо, не идя ни на какие компромиссы. К врагам они неумолимы, но не уничтожают их, если победили. Тут они милосердны. Умеют принимать удары судьбы, готовы принести себя в жертву ради идеи, в которую веруют. Люди, рожденные во вторник,— страстные игроки, чрезмерно склонны к любовным удовольствиям, умеют заставить женщин любить себя. А вот своим женам не прощают нарушения супружеской верности.

— Паранс! Это все было о положительных типах. Хотя, откровенно говоря, не все положительное в них представляется мне положительным. Я, например, да наверное, не только я, не терплю фанатизма, в чем бы он не проявлялся. По-моему, это всегда опасно — человек-фанатик...

— Согласен с вами, но только хочу сказать: если бы все люди были одинаковыми, жизнь стала бы пресной, неинтересной. Однозначных людей нет, даже положительные качества, как вы правильно заметили, имеют свои отрицательные стороны. И вот таких отрицательных куда больше, а вернее, они доминируют у людей вторника с отрицательными тенденциями.

— Значит, мы переходим сейчас к отрицательным?

— Переходим. Они даже внешне разнятся. У этих людей взгляд дерзко-грубый. Про них говорят «смотрит волком»; они выискивают слабые стороны у людей, рассчитывая напасть на свою жертву. Волосы у них белокурые, жесткие или рыжие с красным отливом; либо они жгучие брюнеты. Глаза маленькие, глубоко посажены, похожи на глаза дикой кошки, близко поставленные. Голова как бы вдавлена в очень широкие, могучие плечи. Временами такой человек вытягивает шею, как бы выслеживая добычу. Кончик носа квадратный и короткий. Рот порой почти безгубый, как бы ушедший внутрь, иногда кривой. Ходит такой человек большими шагами, покачивая плечами и сжав руки в кулаки, бросая налево и направо вызывающие взгляды.

— Ничего себе внешность!

— Уж какая есть. Добавлю еще его характеристику. Эти люди часто едят с жадностью. Они завсегдатаи ресторанов и злачных мест. В разговоре употребляют бранные слова. Яростные плуты, всегда нещадно бьют своих противников, которые их хитрее. Мгновенно багровеют от злости. Они упорно ищут предлог ко всяким спорам, распрям, волнениям и смуте. Испытывают удовольствие при виде крови. Они мятежники по натуре, любители революций и всяческих переворотов. Они дышат угрозой, всегда готовы к схватке. Знаменитые демагоги, предводители и страшные временщики толпы, всюду распространяющие страх. Потоки крови их не пугают, а вдохновляют. Они презирают и поносят все, что выше их понимания. Даже Бога. Живут эти люди в открытой вражде с обществом, полагаясь на свое нахальство и верят только в грубую силу и в тот страх, который они всем внушают. Нередко, убежденные в безнаказанности, они смеются над людьми справедливыми, совестливыми, честными. Однако в итоге этим «удальцам» приходится складывать свою голову, расплачиваться за свои действия.

— А болячки преследуют этих людей?

— Конечно, как и всех других. Они болеют неясными лихорадками, воспалением мозга, фурункулезом, язвенной болезнью желудка, болезнями печени, радикулитами и иногда покрываются желтыми пятнами, причина которых неизвестна. Из-за особой любви к алкогольным напиткам у этих людей страдает печень. А отравленная печень нередко вызывает депрессию, приводящую к самоубийствам. Специально изучал причины суицидов (самоубийств): среди людей, ушедших из жизни таким образом,

много тех, кто появился на свет во вторник.

— Параис! Расскажите об удачных для этих людей символах.

— К символам и индексам относятся: коричневый цвет, лошадь, бык, волк, кабан, собака, страус, коршун, гриф, ядовитая змея, скорпион. Из растений — хмель, имбирь, горчица и вообще все горькие и ядовитые растения. Железо, магнит. Талисман: рубин, яшма, кровавик. Эти люди могут быть ремесленниками, хирургами, военнослужащими; то есть работающие с огнем и мечом. Их символ еще Огонь.

— Параис! Так получилось, что начали мы со вторника. Очевидно, стоит рассказать читателям и о людях других дней недели. И начать, как положено, с понедельника.

— Почему с понедельника? Началом недели считается в астрологии, да и не только в ней,— воскресенье. Скажем, в Израиле рабочая неделя начинается в понедельник, а именно в воскресенье. Так и мы поступим с вами: в следующей нашей беседе расскажем об особенностях людей, родившихся в воскресенье.

А сейчас, видимо, надо перейти к астрологическому прогнозу на сентябрь.

Сентябрь — месяц Кабана. Он благоприятен для людей, родившихся в год Кабана, Козы и Кота. Они могут вступить в брак, идти в отпуск. Это удачный месяц для претворения в жизнь задуманного этими людьми. А вот для тех, кто родился в год Петуха, Змеи и Буйвола, сентябрь таит всяческие неприятности, неожиданности. Как мы говорим, им лучше спрятаться на этот месяц под корягу. Людям Дракона и Лошади в этот период времени неожиданно может повезти в любви, независимо от того, в отпуске они или на работе.

— Параис! Вы назвали не все знаки Тибетского Зодиака. Как быть этим людям?

— Жить спокойно, ожидая своего доброго времени.

— Кстати, о добром времени. Оно у каждого человека есть?

— Конечно. Используя Тибетский Зодиак, я могу коротко об этом сказать.

— Обязательно скажите, потому что в нашей почте очень много именно таких вопросов. Вот читательница из Нижнего Новгорода Валентина Тюрина спрашивает, когда у нее, родившейся 16 ноября 1932 года, будет такое доброе время. И подобных вопросов много.

— У Валентины Тюриной такое время будет в 1992 году (год Обезьяны), в 1996 году — году Крысы, в 1999 (год Кота), 2000 (год Дракона). Теперь о добрых для Тюриной месяцах. Это февраль (Дракон), июнь (Обезьяна), октябрь (Крыса), январь (Кот). Скажу и о счастливых во время суток часах: с 23 до часа ночи (Крыса), с пяти до семи утра (Кот), с семи до девяти утра (Дракон), с пятнадцати до семнадцати (Обезьяна).

— Параис! Вы так быстро все это назвали. Откуда такая оперативная ориентация?

— Все очень просто: надо только запомнить схему дружественных и недружественных знаков Тибетского Зодиака. Начнем со схемы годов.

Условно скажем: команда № 1. Петух плюс Змея плюс Буйвол, прибавляем магическую семерку и находим, что Петуху подходит еще и Дракон, Змее — Крыса, Буйволу — Обезьяна (все високосные годы).

Команда № 2 — противница команды № 1, Коза плюс Кабан плюс Кот. Прибавляем все ту же семерку и получаем, что Козе еще подходит Тигр, Кабану — Лошадь, Коту — Собака — как ни странно для обычной жизни!

Команда № 3. Тигр плюс Лошадь плюс Собака. Прибавляем семь и получаем, что Тигру подходит Петух, Лошади — Буйвол, Собаке — Змея. Команда № 4 — противница команды № 3. Это Обезьяна плюс Крыса плюс Дракон. Прибавим семь и получим: Обезьяне подходит Кот, Крысе — Коза, Дракону — Кабан.

Памятуя о том, что каждый год Тибетского Зодиака повторяется через двенадцать лет, приведем цикл лет, начиная, например, с 1980 года — года Обезьяны. Итак: 1981 — Петух, 1982 — Собака, 1983 — Кабан, 1984 — Крыса, 1985 — Буйвол, 1986 — Тигр, 1987 — Кот, 1988 — Дракон, 1989 — Змея, 1990 — Лошадь, 1991 — Коза, 1992 — Сова, Обезьяна и так далее. Причем считать можно и вперед и назад вплоть до сотворения мира.

Назову еще месяцы и часы в течение суток.

Январь — Кот, февраль — Дракон, март — Змея, апрель — Лошадь, май — Коза, июнь — Обезьяна, июль — Петух, август — Собака, сентябрь — Кабан, октябрь — Крыса, ноябрь — Буйвол, декабрь — Тигр (Снежный барс).

Теперь дни недели: понедельник — Петух, вторник — Собака, среда — Кабан, четверг — Коза, пятница — Буйвол, суббота — Лошадь, воскресенье — Человек.

Часы: с 23 до часа ночи — Крыса, с часа до трех — Буйвол, с трех до пяти — Тигр, с пяти до семи — Кот, с семи до девяти — Дракон, с девяти до одиннадцати — Змея, с одиннадцати до тринадцати — Лошадь, с тринадцати до пятнадцати — Коза, с пятнадцати до семнадцати — Обезьяна, с семнадцати до девятнадцати — Петух, с девятнадцати до двадцати одного — Собака, с двадцати одного до двадцати трех — Кабан.

— Параис! Глядя на схему команд, можно определить хорошее и нехорошее время?

— Да. И пусть каждый, на примере Тюриной, определит свое доброе время. Удачи всем!

Ирина КРАСНОПОЛЬСКАЯ.

В. САФОНОВ

НЕСУСВЕТНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Мысль и мы

«Пора не только согласовывать свое дыхание с окружающим воздухом, но и мысли со всеобъемлющим разумом».

Марк Аврелий, «Наедине с собой»

Антропологию 80-х годов нашего века лихорадит: загадка внезапного (без кому-либо известных предков) появления гомо сапиенс все еще не нашла удовлетворительного объяснения. Конечно, существует официальная теория происхождения человека, возносящая его к обезьяньему гнезду на дереве. И это давно никого не шокирует. Но современную науку уже не вполне устраивают общие эволюционные концепции материалистов 80-х годов прошлого столетия. В результате обнаруживается немало любопытного. Академик Д. Беляев, например, подчеркивая «уникáльную однонаправленность эволюционных процессов» у прачеловека, указывает, что «...высокая скорость формообразования... одна из загадок эволюции гоминид», ибо «...вероятность мутационного события, способного внести поправки в наследственную программу, равна для одного гена одной миллионной — одной стотысячной на поколение. Этого слишком мало для решительных перестроек... анатомо-физиологических структур».

Итак, эволюция человека оказалась крепким орешком. Но не столкнемся ли мы на пути изучения этой эволюции с проблемой бессмертия?

Человеческий мозг — во многом еще таинственное место обитания сознания, разума, личностного «я», пульт управления физиологией всего организма — вот то, что в своем развитии сделает организм тела практически бессмертным. Условно мозг делится не только на два полушария, левое и правое, но и на области, одна из которых ведает сознанием, другая — подсознанием и всеми физиологическими процессами, происходящими в организме. Антропологи и физиологи с полным на то основанием утверждают, что в процессе эволюции мозга происходит постоянное увеличение лобной части мозга, то есть именно той области, которая ведает сознанием. Тогда как затылочная область мозга вроде бы постоянно уменьшается, отдавая пространство лобной части. Мне представляется, что это не случайное, а целенаправленное действие эволюции. А если так, то зачем? С какой целью? Почему природу перестала устраивать надежно слаженная машина, издревле справлявшаяся с управлением всеми физиологическими процессами, плюс процессами подсознания, интуиции? Не есть ли в этом стремление на каком-то отдаленном этапе развития передать «надстройке» все функции по управлению физиологическими процессами, которыми ныне ведает «базис»? Я думаю, что это так.

Да, только этим и ничем иным следует объяснять наличие колосального (14—15 миллиардов) количества нейронов, используемых пока всего на 10 процентов, да и то далеко не всеми людьми. А природа, как известно, не терпит излишеств в созданных ею особях, она немедленно пускает в ход механизмы по исправлению случайно допущенных ошибок, по атрофированию ненужного. Однако с нейронами этого не наблюдается, более того, количество непонятно почему бездействующих клеток мозга продолжает увеличиваться.

И вот на каких-то этапах развития, не скачком, как это считалось в «школе» небезызвестного хулителя генетики академика Лысенко, а постепенно, функции зон мозга, ведающих физиологическими процессами, перейдут в введение новых зон, над образованием которых неустанно работает эволюция.

Что же будет означать эта смена обязанностей, когда бразды правления телом возьмет на себя «надстройка», подчинив сознанию, рассудку все происходящие в организме обменные процессы? Мне представляется, что

Продолжение. Начало в № 3—8.

организм станет, образно говоря, саморемонтирующейся машиной, самообновляющимся организмом, который сможет управлять биологическими часами, таким образом избавившись от процессов старения. И, следовательно, станет практически бессмертным, когда жизнь его может быть пресечена только внешними, а не внутренними факторами. Именно так мне представляется бессмертие наших весьма и весьма далеких потомков.

А пока сосуществование двух областей мозга — базиса и надстройки — дает науке и фантастам много поводов для размышлений. Одним из них, едва ли не самым загадочным, является ясновидение. На этот счет имеется много фактов, но нет удобоваримых гипотез, ответа на главный вопрос: как это происходит? Исходя из собственных наблюдений и экспериментов, могу высказать следующее предположение. Два участка (зоны) мозга можно сравнить с абонентами, имеющими спаренный телефон. Удовольствие далеко не из приятных, особенно когда один из абонентов обладает повышенной говорливостью, а другой, скромничая, редко предъявляет свои права на тот же телефонный номер. В данном случае «говорливый» — это надстройка, «скромняга» — немногословный базис. При такой ситуации базис, владеющий основами интуиции, тем, что и позволяет проявляться феномену ясновидения, может «брать трубку» лишь тогда, когда надстройка спит или сама «кладет трубку» в период бодрствования, в редкие моменты безмыслия, что по времени, как утверждают физиологи, составляет считанные минуты, после чего надстройка вновь «берет трубку» для бесконечной переработки входящей и исходящей информации. Поэтому в период сна базис может выдать «на-гора» информацию в виде символического сновидения, слуховой галлюцинации и даже решения сложных задач или проблем, стоящих перед индивидуумом, в так называемом чистом виде, без грима символики.

И второе. Когда спрашивают, каким образом феномены-ясновидцы вроде болгарки Ванги вступают в контакт с прошлым, настоящим и будущим того или иного посетителя, то можно предположить, что у них, ясновидцев, эволюция или случайные изменения, происшедшие в мозгу из-за травм, слепоты, глухоты, привели к такому положению, когда работа обеих зон мозга (тех, которые мы назвали базисом и надстройкой) находится в идеальной синхронизации, максимально приблизившись к тому, что ожидает наших далеких потомков.

Должен признаться, что изложенная выше гипотеза подсказана мне одним знакомым, высказавшим ее в результате наблюдений за моими экспериментами. Кстати, сказанное о механизме «спаренного телефона» и двух абонентах — говорливом и молчаливом — может быть проверено на практике, о чем я, помнится, рассказывал в предыдущих работах. Схема такова: вначале — серьезное желание увидеть, скажем, кто поедет с вами в одном купе поезда или будет соседом по креслу в самолете и т. п., затем (основное) — пауза полного бездумия, необходимая попытка приостановить логическое мышление в пределах возможностей, далее, когда пауза бездумия закончилась, как бы исподволь вспомнить заданное, увидеть. Вспомнить, не осмысливая, не гадая, не перебирая возможные варианты. Только желание увидеть, не больше. Мне такое удается достаточно часто, и в действенности этой схемы я не сомневаюсь.

Базис с его глубинным, интуитивным механизмом мышления можно сравнить с мышлением умудренного опытом и знаниями отца, у которого спрашивает совета его несмышленое чадо. Об озарениях, интуитивных открытиях написано много, и в данном случае останавливаться на этом не время. Но надо полагать, эволюция знала, что делала, когда задумала передать новообразованию (надстройке) все функции фундамента (базиса). Да и зоологи подметили, что с мозгом наших меньших братьев происходит что-то, делающее их явно умнее. Так что природа экспериментирует не только с нами, но и со всем живым, имея целью постоянное совершенствование каждой твари.

Среди специалистов все еще идет спор о том, материальна ли мысль или нематериальна. У противников материальности главным аргументом является невозможность «пощупать» мысль. Но ведь и радиоволну также невозможно взять в руки, и лишь принимающие устройства в состоянии материализовать это явление. Защитники материальности приводят обычно в пример неоспоримый факт возможности бессловесного внушения — гипноза.

Взгляд в зазеркалье

На смену немому кино пришло звуковое, на смену черно-белым кадрам — цветные. На пороге XXI века уже стоит лазерное, объемное кино, в котором изображениям будут присущи максимальные зрительные информации. Это — голография, новая отрасль, которой предстоит большая, трудно предугадываемая будущность.

Образы, сотканные из лучей! Вчера это звучало сказкой, да и сейчас не все наши современники могут представить себе подобное. А я хочу рассказать о случае из своей жизни, который, казалось бы, можно только представить себе в далеко идущих фантастических сновидениях. Но он, однако, был в действительности.

Когда мне было лет пятнадцать-шестнадцать, мы с друзьями, собравшись у меня дома под Рождество или Новый год, точно не помню, решили погадать на зеркалах о своих суженых. Отношение наше к гаданию было самым шутливо-скептическим, ведь мы учились в советской школе, где подобные процедуры всегда считались фокусами и бреднями темных, неграмотных, верующих людей. Нас было четверо, и в то бестелевизи-

...е время любое развлечение без вреда ...х других считалось приемлемым.

Договорились о том, что до конца сеанса никто ничего не рассказывает. Помнится, моя очередь была вторая. Я сел возле «магических» зеркал и, больше поглядывая на часы, стал выжидать свою, отведенную каждому, десятиминутку.

Когда зеркало ставится против зеркала на расстоянии 15—20 сантиметров, а по бокам — зажженные свечи, то зрелище впечатляющее: этакий уходящий вдаль коридор, по бокам которого мерцает множество огней.

Однако, взглянув на какой-то минуте в это зеркало, я увидел вдали образовавшегося коридора девичью фигурку. «Вот это да! — подумалось мне.— Никак галлюцинация! Интересно, сумею ли увидеть поближе?» И вот уже вижу характерную походку девушки, белую юбку и черный жилет, прическу «под скобку», контуры лица. Но тут в дверь постучали товарищи, напоминая, что мое бдение истекло. Я обернулся к двери, попросил отсрочки, а когда вновь взглянул в зеркало, то «коридор» был пуст. Много лет спустя я встретил ту, которая была в зеркале.

Этим примером я не стараюсь утвердить веру читателей в чудеса «зазеркалья», позволяющие заглянуть в будущее. Я привел этот рассказ лишь для того, чтобы сказать: «Я видел сам!» Из остальных гадавших увидел суженую лишь Ш. М., погибший в минувшую войну. Остальные просидели безрезультатно. В дальнейшем мне не раз приходилось слышать от многих людей, что они тоже видели что-то в аналогичной ситуации, но это уже на их совести. О своем видении я рассказал.

Конечно, проще всего предположить, что в подобном случае все объясняется враньем гадавшего или его свихнувшейся психикой, порождающей зрительные галлюцинации того или иного характера. Но если предположить, что в данном случае проецируется мыслеобраз того или иного объекта, подсказанного подсознанием? Что же все-таки происходит в зеркале при гадании?

Я вижу здесь два подхода: инженерный, экспериментальный, и оккультный. Размышляя с точки зрения инженерного подхода, можно предположить, что не только техника оптики в состоянии создавать голографические изображения, сотканные из лучей света, но что биологические системы, в частности и человек, способны генерировать и накапливать электроэнергию. В поддержку этой гипотезы следует упомянуть о некоторых тропических рыбах, органы которых генерируют электрические заряды, убивающие их врагов. Припоминается также заметка, кажется, в журнале «Вокруг света», о том, как один молодой англичанин, попав под высокое напряжение электротока, обрел способность зажигать на некоторых участках своего тела электролампы обычного типа. Этот человек прижимал лампы к коже, и они начинали светиться чуть ли не в полнакала! История медицины знает факты, когда умирающие дети или юноши источали свет всем телом подобно яркому флюоресцированию ночных насекомых, морских губок... Поэтому допустимо предположить, что в рассматриваемом феномене «зазеркалья» имеет место какая-то психоголограмма — проекция подслудных мыслей на экран зеркала. Это — с точки зрения инженерного подхода.

Но инженерный подход не выдвигает никакого объяснения более сложному элементу феномена: почему в зеркале проецируется будущее, о котором как сознание, так и подсознание не могли иметь никакой информации? Оккультисты же, убежденные в том, что будущее вписано в настоящее, что все предначертано, надо только ждать реализации, говорят, что в данном случае наблюдается проекция будущего, одной из его деталей. По их мнению, манипулируя с зеркалами, можно увидеть не только живых, с которыми предстоит встреча, но и мертвых. Кстати, о таком появлении в зеркале мертвого отца мне рассказывал один из моих хороших знакомых С. В., в добросовестности которого у меня нет повода сомневаться. Что касается возможности увидеть в зеркале знакомого умершего человека, то это представляется мне менее сложным и более объяснимым, чем феномен диагностики покойников, о котором я неоднократно уже рассказывал. Остается открытым вопрос о возможности увидеть будущее. Но и здесь я не могу обманывать себя: я его видел сам, причем не один раз. Известно, что этим даром в огромной степени обладает Ванга. Относительно оккультной литературы я уже высказал свою точку зрения. Повторю, что симпатий к ней не питаю, так как считаю, что там содержится масса чепухи и бездоказательных утверждений. Но все ли в ней — пустая порода и муть? Нет ли крупинок стоящего? Известно, что во все времена были люди, обладавшие способностями, которые принято теперь называть скрытыми возможностями человека. Весь вопрос, по-моему, заключается в интерпретации того необычного, что могли демонстрировать эти люди.

В моем представлении феномен «зазеркалья», явно существующий, надо объяснять некоей психической голографией, такой, которая имеет возможность извлекать информацию из «банка всезнания», позволяющего из совокупности настоящего экстраполировать отдельные элементы будущего.

Под редакцией Владимира Ивановича САФОНОВА

Урок седьмой: учимся диагностировать

2

На прошлом уроке мы рассмотрели общие принципы диагностирования. При обследовании необходимо максимально сконцентрировать внимание на управляемых сигналах.

Обследование проводится рабочей рукой, то есть правша — правой, а левша — левой. Другую руку лучше всего сжать в кулак, но слабо, без напряжения. Диагностирование проводится указательным, средним и безымянным пальцами. Большой палец подогнут под ладонь. Все пальцы раздвинуты и не соединяются друг с другом.

Диагностика проводится по принципу обратной связи на мысленный вопрос с ответом да (сигнал), нет (отсутствие сигнала). Чтобы выделить сигналы обследуемого органа из фонового сигнала поля, необходимо мысленно представить этот орган. Тогда на общем поле проявляются более четкие сигналы только данного органа. При достаточно высокой подготовке (концентрация, образность представления) сигнал может производиться даже от отдельной части обследуемого органа. В случае отсутствия органа (удален хирургическим путем) сигнал не поступает и ощущается провал.

При передаче органом болевого сигнала биосенс дает серию мысленных запросов с перечислением возможных его заболеваний. Ответный сигнал подается органом только при возникновении причинно-следственной связи. Таким же образом уточняются функциональные и физиологические характеристики органа.

Обнаружив больной орган и определив характер заболевания, определяют, не вызвано ли данное заболевание первичным заболеванием другого органа. В этом случае одну руку (обычно экранирующую) накладывают на поверхность тела в районе размещения больного органа, а другой рукой (активной) начинают обследовать органы, которые могут оказаться первоисточником заболевания. Когда такой орган будет обнаружен, замкнется энергетическое кольцо. Вы почувствуете сигнал. Этот орган в первую очередь подлежит лечению, иначе он постоянно будет провоцировать вторичные заболевания.

Теперь поучимся технике диагностирования на отдельных примерах. Попробуем сначала определить границы биополя пациента.

Пациент стоит прямо, руки опущены по бокам.

Широко разведите ладони рук по сторонам пациента и начинайте легко и мягко сводить их до тех пор, пока не почувствуете границы поля. Руки фиксированы в пальцах, кистях и локтевых сгибах, работают только плечевые сочленения. Определение границ ведется активной рукой с четырех сторон тела.

ЛОКАЛИЗАЦИЯ БОЛЕВЫХ СИГНАЛОВ

Ладони, развернутые параллельно друг другу, поднимают над головой пациента, затем медленно опускают их вниз в 15—20 см от поверхности тела, повторяя его контуры. Запоминают местоположение болевых сигналов.

Локализация сигналов производится со всех сторон. Воспринимаются сигналы активной рукой.

Некоторые биосенсы локализацию проводят кончиками пальцев рук, проводя ими над поверхностью тела сверху вниз, а некоторые, совершая движения, напоминающие построчную разверстку в телевидении, то есть горизонтальными движениями активной руки, отступая вниз на ширину ладони после каждого горизонтального движения.

ДЕТАЛИЗАЦИЯ БОЛЕВЫХ СИГНАЛОВ

Больной садится на табурет. Пальцы активной руки начинают разбор болевых сигналов: определяют их распространение, связь с другими органами, а также методом

запроса выявляются причины заболевания. В первую очередь обследуются голова и шея.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Определяется всей поверхностью ладони над теменем и ощущается большинством биосенсов как тяжесть. Кончиками пальцев выявляются зоны, пораженные болью, а затем методом мысленного запроса определяются причины, вызвавшие головную боль: гипертония, спазм сосудов, кислородное голодание и так далее.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ

ГИПЕРТОНИЯ (повышенное давление). На затылке ладонью ощущается шар. Чем он плотнее и больше, тем выше давление. Помните, что определяется не сама величина давления, а реакция организма на его повышение относительно нормы или привычного состояния, индивидуального для каждого пациента.

Затем определяется причина повышенного давления: усталость, заболевание почек или сосудистые нарушения и т. д.

Легче биорадиационным способом вылечивается почечная гипертония, а сосудистая — практически не излечивается, но временное улучшение наступает почти всегда.

ГИПОТОНИЯ (пониженное давление). На лбу выше переносицы и надбровий ощущается сигнал. Чем он интенсивней, тем ниже кровяное давление. Но не путайте с сигналом от «третьего глаза» на переносице.

НЕУСТОЙЧИВОЕ ДАВЛЕНИЕ. Нечеткие сигналы на затылке и лбу. Более интенсивный сигнал указывает на склонность к изменению давления в сторону гипертонии или гипотонии, соответственно.

ИЗМЕРЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ лучше проводить тонометром, но можно и так. Кончиком пальца находят на запястье руки нулевую точку и к ней прикладывают нулевое деление линейки. Линейка кладется вдоль вены, проходящей с внутренней стороны предплечья от запястья до локтевого сгиба. Вторая точка, ощущаемая дистанционно пальцами, является показателем нижнего давления, а следующая, ближе к локтю,— верхнего. Отсчет ведется по линейке в миллиметрах, что соответствует миллиметрам ртутного столба.

ШЕЙНЫЙ СПОНДИЛЕЗ. Болевые сигналы на шейных позвонках. Связанные с ними сигналы могут появляться справа и слева по черепу, вниз по спине вдоль лопаток и спереди по груди, отдаваться болью в сердце или вызывать приступы головной боли, но болит не сама голова, а поверхность кожи.

СЕРДЦЕ. Болевые сигналы могут быть по всему сердцу. Сигналы прослеживаются на груди с левой стороны ближе к подмышке, а со спины в верхней части левой лопатки и вдоль левой руки от плеча до мизинца, по всему сердечному меридиану. Особенно отдает в средней части предплечий. Проверка чаще ведется по сигналам в районе предплечья и подмышечной области.

МОЧЕВЫЕ ОРГАНЫ. Выделительные органы, участвующие в образовании и выделении мочи из организма, поддерживают водный и солевой баланс. Система состоит из почек, мочеточников, мочевого пузыря и мочеиспускательного канала. Почки расположены в поясничном отделе брюшной полости по сторонам позвоночника. Верхняя половина почек находится под ребрами. Почка состоит из коркового и мозгового вещества, где происходит выделение мочи из крови. Моча поступает в почечные лоханки (мочеприемники). Далее по мочеточникам она поступает в мочевой пузырь, откуда через мочеиспускательный канал выводится наружу.

ОБСЛЕДОВАНИЕ ПОЧЕК производится со спины: отдельно коркового и мозгового вещества и почечных лоханок. Мочеточники обследуются с боку тела, наискось от спины к паху. Мочеиспускательный канал — через промежность или спереди ниже живота.

ЗАБОЛЕВАНИЯ: воспалительные процессы, опухоли, травмы. При наличии камней проверить эндокринную систему, определяющую обменные процессы.

ПОДГОТОВКА РУК для обследования и лечения. Руки должны быть чисто вымыты, теплыми и слегка влажными, что обеспечивает беспрепятственное движение энергетического потока.

Снять с руки часы и украшения.

Для обеспечения контактности и возбуждения энергии необходимо перед началом сильно потереть ладони рук друг о друга, так, чтобы они разогрелись и стали влажными. При необходимости их можно слегка смочить водой. Одновременно мысленно направьте поток энергии в кисти рук.

С приобретением опыта готовность рук будет определяться подсознательно.

Поначалу, пока мал опыт и энергетический поток еще слабо подчиняется приказаниям воли, необходимо выполнять упражнения, обеспечивающие приток энергии к кистям рук. Достигнуть этого можно и таким способом: опустите руки по сторонам тела и начните свободно и сильно раскачивать их, одновременно представляя, что руки — это полые трубки, по которым энергия стекает к кончикам пальцев.

Рукопашный БОЙ

Курс самообороны ведет
Юрий Григорьевич СТРЕЛЬЦОВ

Занятие 11-е

Рис. 1. ВЫСВОБОЖДЕНИЕ ОТ БОЛЕВОГО ПРИЕМА «УЗЕЛ ПЛЕЧА»

Положение противника: наклоняясь и закручивая руку за спину, противник, находящийся сзади, проводит «узел плеча» (рис. 1 а).

Техника выполнения приёма: 1. Сгибаясь, упереться одноименной (с рукой, взятой на болевой прием) ногой в колено противника. При этом свободная рука должна быть пропущена между ног (рис. 1 б). 2. Оттолкнувшись ногой от колена противника, сделать кувырок через плечо (рис. 1 в). 3. Быстро подняться на ноги и нанести по противнику удар рукой или ногой.

Возможная подготовка приема: громкий крик, отвлечение внимания противника к чему-нибудь (или кому-нибудь) в стороне или за его спиной.

Возможный контрприем противника: захват за ногу и удар ногой в пах (маловероятен, если обороняющийся действует быстро).

ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ УДУШЕНИЙ

Большинство приемов освобождения от удушений сходны с приемами рукопашного боя на средней и ближней дистанциях. Однако выполнение приемов освобождения от удушений связано с сильным психологическим стрессом, так как противник угрожает самой жизни обороняющегося. Испугавшись, обороняющийся часто думает лишь о том, чтобы разорвать захват и сделать вдох. Между тем в распоряжении обороняющегося, переборовшего страх, имеется как минимум десять 10—12 секунд — время вполне достаточное, чтобы не только вырваться, но и лишить противника боеспособности. Поэтому самое правильное для человека, которому грозит удушение,— сосредоточить внимание не на дыхании, а на атаке с использованием самых решительных и эффективных средств самозащиты.

Система приемов освобождения от удушений включает:

— освобождение от удушения спереди вытянутыми руками (рис. 2);

— освобождение от удушения захватом головы под мышку (рис. 3);

— освобождение от удушения сзади предплечьем (см. рис. 1 в следующем номере);

— освобождение от удушения сзади вытянутыми руками (см. рис. 2 в следующем номере).

1 а

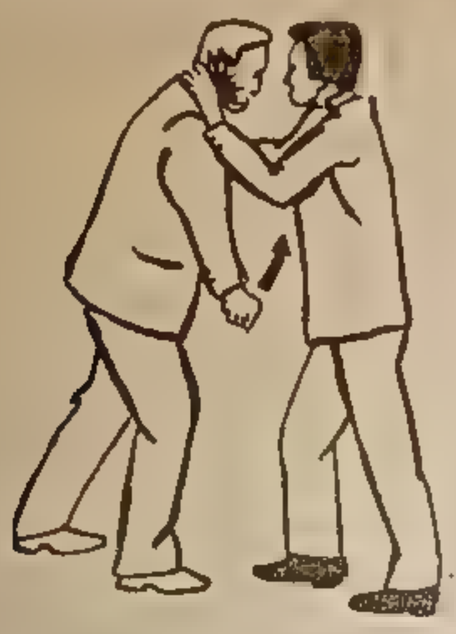
1 б

1 в

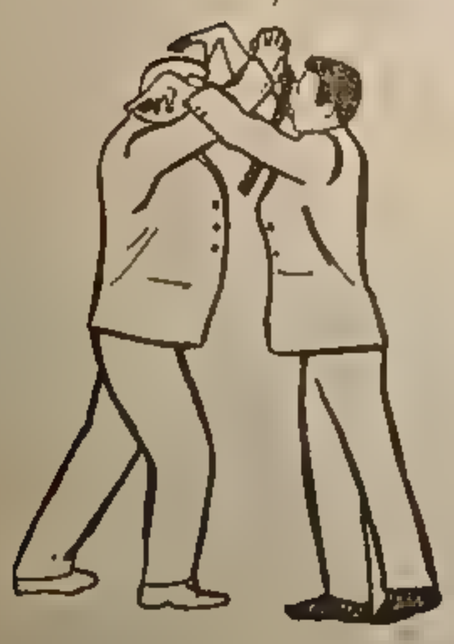
Рис. 2.
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ УДУШЕНИЯ КИСТЯМИ ВЫТЯНУТЫХ РУК СПЕРЕДИ И УДАР СЦЕПЛЕННЫМИ КИСТЯМИ РУК В ЛИЦО

Положение противника: нападающий схватил обороняющегося за горло спереди вытянутыми руками (рис. 2 а).

Техника выполнения приема: 1. Сцепив кисти напряженных рук внизу, резко поднять вытянутые руки, сбивая удушающий захват противника (рис. 2 б). 2. С силой опустить сцепленные кисти на лицо противника (рис. 2 в).



2 а



2 б

2 в

Возможная подготовка приема: удар носком ноги в голень.

Методические указания: сцепленные кисти должны составлять единую массу, не иметь «пустот». Нельзя — во избежание травм — переплетать пальцы.

Возможные варианты: 1. Удар ногой в живот или в пах. 2. Если противник заметил подготовку обороняющегося и свел локти, можно принудить его к «сдаче» «рычагом локтя»: а) захватить пальцами правой руки ребро правой ладони противника, а согнутым большим пальцем надавливать на основание его большого пальца; левой рукой захватить правое предплечье противника снаружи; б) поставить левую ногу рядом с правой стопой противника; в) поворачиваясь вправо и отшагивая правой ногой назад — вправо, повернуть правую руку нападающего внутрь и натянуть его плечевой сустав под мышку своей левой руки; г) наклоняясь, перегнуть руку противника против локтевого сустава.

Возможный контрприем противника: удар ногой в живот или в пах.

3 а

3 б

Рис. 3.
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ УДУШЕНИЯ ЗАХВАТОМ ГОЛОВЫ ПОД МЫШКУ И БРОСОК ЗАХВАТОМ ОБЕИХ НОГ

Положение противника: нападающий захватил голову обороняющегося под мышку и душит его (рис. 3 а).

Техника выполнения приема: 1. Нанести резкий удар ногой в пах или, если это неудобно, кулаком в живот и разорвать захват (рис. 3 б). 2. Быстро наклониться, схватить противника за подколенные сгибы и, подрывая ноги вверх — в стороны, выпрямиться и бросить противника на землю (рис. 3 в). 3. Нанести удар ногой в пах.

Возможные варианты: 1. После разрыва захвата — задняя подножка. 2. После разрыва захвата — бросок через плечи.

Возможный контрприем противника: удар коленом в живот или в лицо.

3 в

3 г

большим разнообразием обуви. Мы носим сапоги, ботинки, полуботинки, туфли, сандалии. Но какая обувь модна сегодня?

В этом году линии вытягиваются, становятся более тонкими, поднимаются, охватывая ногу. Выделяется каблук, становится шире, очень моден клиновидный, «скользящий». Обилие декоративных деталей: металлические, перламутровые пуговицы и пряжки, инкрустация, миниатюрные украшения, накладываемые на замшу различных цветов — черного, серого, фиолетового, жухлого зеленого, цвета натуральной кожи. В молодежной обуви очень актуальна гамма коричневых и мускатно-зеленых расцветок в сочетании с ярко-красным. Элементы изысканной классики обновляют спортивную обувь, а объемы спортивной подошвы делают актуальной классическую обувь.

Спортивная обувь сегодня стала повседневной во всем мире. Новые стилистические решения — вышивка с мотивами «барокко» и традиционные русские мотивы. В мужской обуви наблюдается влияние восточных вышивок, хотя в основе своей она остается классической.

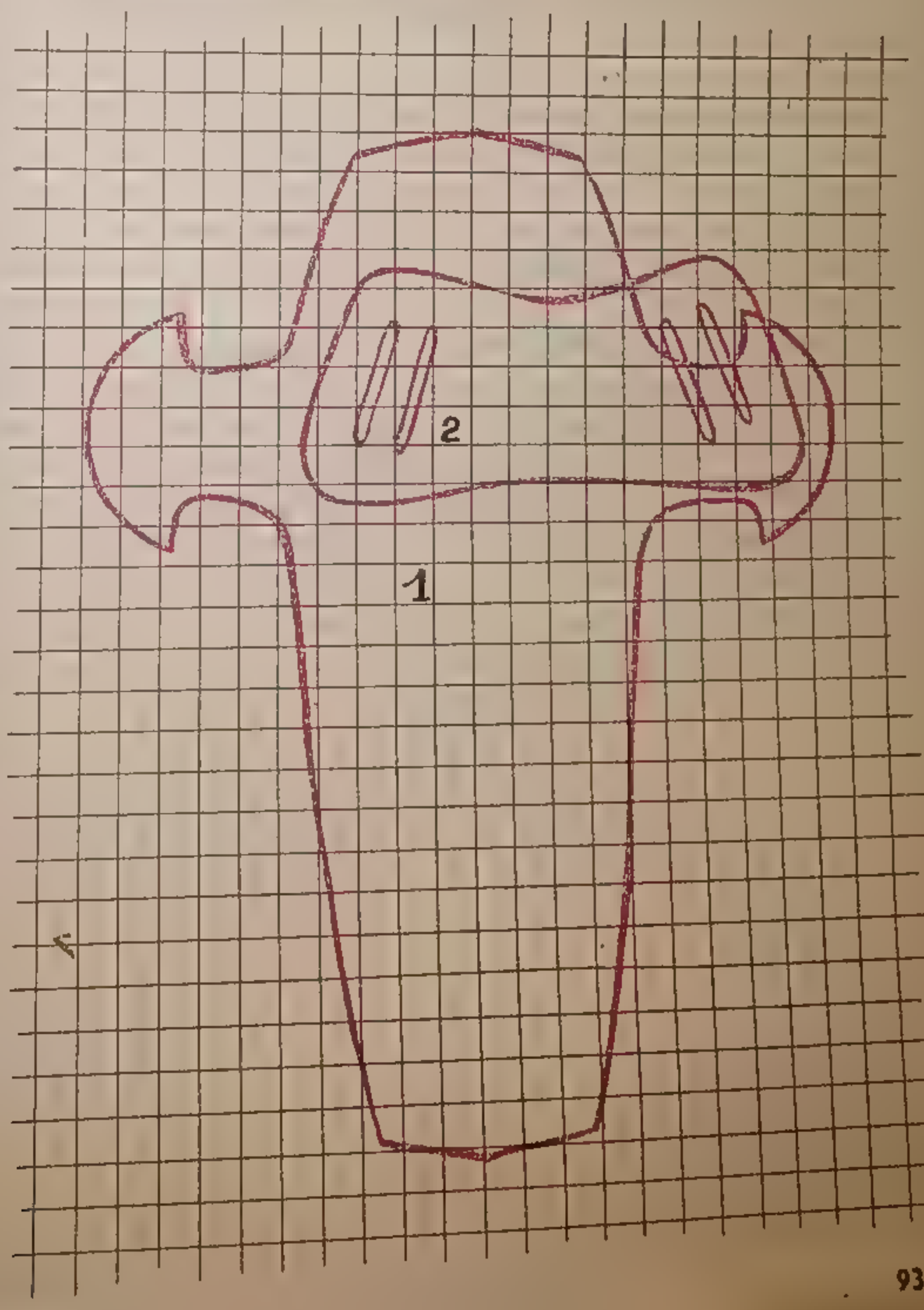
М. ВЕРИЖНИКОВА

Рисунки автора

ОБУВЬ ДЛЯ ДОМА

Тапочки, домашние туфли, сегодня они стали настоящим дефицитом, как и многое другое. Но имея клей, ножницы, немного кожи или резины и кусочки фетра, вы можете сделать для себя и для своих близких сандалии, которые показаны на рисунке.

Для этого необходимо начертить и вырезать лекала (на схеме показан размер 25,5; масштаб квадратов 1 см×1 см). Затем вырезать из кожи (может подойти кожа голенищ старых сапог) или из резины 4 детали. Из фетра или плотной ткани вырезают те же детали. Склеить однотипные детали из кожи с деталями из ткани и сделать отверстия. Соедините через отверстия готовые детали между собой, у вас получится пара домашних сандалий. Такая обувь очень удобна в поездке, так как в разобранном виде она имеет плоскую форму и в чемодане занимает мало места.



ДОМАШНИЙ УМЕЛЕЦ

Сотри случайные черты...

Весной вы наверняка чистили окна, но за лето они опять загрязнились, поэтому перед тем, как закрыть их наглухо на зиму, протрите еще раз. Оконное стекло моют теплой водой, добавив в нее немного нашатырного спирта (половину чайной ложечки на стакан воды). Кстати, если у вас где-то есть матовое стекло, его лучше мыть горячей водой с уксусом.

Оконные рамы, подоконники, двери обычно бывают окрашены масляной краской, и их также рекомендуется мыть теплой водой с нашатырным спиртом. А вот соду применять не следует, так как из-за нее масляная краска быстро тускнеет и дает глубокие трещины.

Запахи и ароматы

Вслед за пышным природы увяданьем, увы, приходят холода. Они заставляют нас закрывать окна плотнее. И в квартире после летних ароматов поселяются кухонные, табачные и другие запахи. Бороться с ними непросто, но попытаться можно.

Замечено, что запах табачного дыма исчезает, если на ночь повесить в комнате мокрое мохнатое полотенце или положить мокрую губку. А для удаления из комнаты других неприятных запахов рекомендуется капнуть несколько капель одеколона на холодную электрическую лампочку и включить ее.

Вместо банок

Прошли те времена, когда стеклянную посуду было трудно сдать. Теперь ее, наоборот, стараются придерживать, чтобы сделать заготовки на зиму. А если банок дома не хватает, их можно заменить пакетами из-под молока. Использованные пакеты прямоугольной формы вполне подходят для хранения варенья, например, только надо их подготовить.

Первым делом следует их отмыть. Затем их стерилизуют, надев отверстием на носик чайника. Вот и все. А самая последняя операция — герметизация: чтобы не проходил воздух, прогладьте утюгом поля носика пакета.

Продолжается подписка на журнал
«СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА»
с любого месяца 1991 года.
Подписка принимается без ограничений,
на любой срок всеми отделениями связи
и органами «Союзпечати».

Социальная защита

Учредитель:
Министерство труда
и социальных
вопросов СССР

Главный редактор
Н. И. ПОЛЕЖАЕВА,

Редакционная коллегия:
В. Г. ВЕСЕЛОВ
(заместитель главного редактора)
О. Ю. ДАВЫДОВА
С. В. ПЕТРУСЕНКО

Оформление С. А. ПТИЦЫНОЙ

Сдано в набор 10.07.91. Подписано к печати 22.08.91. Формат 70×100 1/16. Печать офсетная. Бумага газетная. Печ. л. 6,0. Усл. печ. л. 7,80. Усл. кр.-отт. 20,80. Уч.-изд. л. 10,13. Тираж 115 147 экз. Заказ 1158. Цена 70 коп.

Адрес редакции: 103706, Москва, пл. Куйбышева, 1.
Тел. 928-65-16.

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЭКОНОМИКА». 121864, Москва, Г-59, Бережковская наб., 6

Отпечатано на ордена Трудового Красного Знамени Чеховском полиграфическом комбинате ПО «Периодика» Министерства информации и печати СССР 142300, г. Чехов Московской области

© «Социальная защита»
№ 9, 1991.

На первой стр. обложки фото
В. ЧЕЙШВИЛИ

В номере также фото
М. МАЛИХОВА,
А. МЕЛЬНИКОВА,
А. СААКОВА,
Н. ТКАЧЕНКО,
А. АСТАФЬЕВА
Ю. РИДЯКИНА,
А. БОЧИНА

кое-что из ничего

Башмаки, сандалии, туфельки

История — наставница жизни и ...моды. Модельеры вновь и вновь в своем творчестве обращаются к истории при разработке новых направлений. И для того, чтобы понять день сегодняшний, необходимо вернуться к прошлому. Итак, немного из истории обуви.

Первой самой примитивной обувью был кусок материала растительного или животного происхождения, который человек прикреплял к стопе или обматывал им ногу. Существует много гипотез о появлении обуви. Так, у северных народов обувь могла возникнуть раньше одежды, потому что в период сильных похолоданий охотникам приходилось длительное время находиться в неподвижном состоянии в ожидании добычи, стоя босиком на ледяной земле. Для обертывания ноги требовался кусок шкуры, тогда как на изготовление одежды — целая. У народов южных стран обувь могла появиться из стремления человека украсить себя. Это желание связано с эстетической потребностью человеческой души.

Даже в древности при изготовлении самой примитивной обуви конструкция ее определялась климатическими условиями региона, в котором проживала та или иная народность. В южных странах, где всегда было тепло, обувь служила только для защиты ноги от механических повреждений. Такой вид обуви дошел и до наших дней и называется сан-

даниями. При раскопках найдены искусно изготовленные египетские, греческие, римские сандалии. На подошвах египетских сандалий часто изображались бытовые или военные сцены, сцены повержения врага. Изображая на подошвах врагов, египтяне как бы повергали, затаптывая их.

У древних народов было принято сочетать великолепие и роскошь своей обуви с удобством ее носки и гигиеной. В Египте, Греции, Древнем Риме ноги, как и руки, омывались перед едой. Для ухода за ногами использовались косметика и парфюмерия.

В средние века начали носить носки из кожи и фетра, доходившие до колена, а на них, особенно в плохую погоду, надевали деревянные сандалии. Каблуки же появились только в XVII столетии вместе с обувью до щиколоток, которая украшалась бантами и лентами.

Обувь — часть костюма, поэтому как и одежда она подвержена влиянию моды. И хотя главное назначение обуви — это комфорт и удобство, из-за моды она не всегда отвечала этим требованиям.

Так, в XII и XIII вв. в Европу были завезены с Востока в период крестовых походов клювовидные

башмаки. Они были пестрые, как и одежда того времени. Мысы башмаков были в два раза длиннее, чем подошва, поэтому их приходилось прикреплять небольшими цепочками за коленом, чтобы как-то передвигаться. Средневековая обувь японской гейши не имела никакой иной функции, кроме эстетической. В Китае женскую ножку, чтобы она не росла, «заковывали» в обувь. На сцене в XIV веке женщины носили туфли на столбообразных подставках — цокколи, высота их доходила до 25 сантиметров.

XX век характеризуется

«СПАСИБО КООПЕРАТИВУ»

У Тхенвонгсов пятеро детей: три мальчика и две девочки. Обычно они целый день на ногах, беззаботно играют, вовсю шумят. А тут сбились за спинами родителей, притихли, с любопытством рассматривают гостей.

Мы сидим на циновках в бамбуковой хижине и слушаем неторопливый рассказ главы семейства:

— Внешне у нас, в деревне мало что переменилось. Тридцать два года назад в хижине, стоявшей на этом месте, родился я, Кео,— младший из шести братьев и сестер. Перед самой революцией здесь появился на свет и наш с Бованси первенец, тоже Кео. Как и прежде, питаемся в основном рисом, носим простую одежду, предметов домашнего обихода у нас немного. Рано ложимся спать и рано встаем. Но только, пожалуй, этим и ограничивается сходство с прошлым. Во многом жизнь стала совсем иной.

— Конечно,— продолжает Кео,— прошлое бесследно не исчезло. Посмотрите на меня и жену — малорослые, тщедушные. А дети? Ведь хорошие, правда? Веселые, резвые, крепенькие. Не помню, чтобы хоть один серьезно болел. А все потому, что у нас в семье, как и во всем селе, давно никто не мучится от недоедания. Сказалось и медицинское обслуживание — у нас регулярно бывают врачи, делают осмотры, прививки. Двое детей ходят в школу. Я и жена закончили курсы по ликвидации неграмотности.

Тхенвонгсы живут в деревушке Нонгвьенг неподалеку от Чампассака.

— Вскоре после революции к нам приехали руководители из Чампассака,— говорит Кео.— Первый день ходили по домам, рассказывали вашу, русскую, притчу об отце, предложившем сыновьям разломать веник. Ничего у них, разумеется, не получилось: гибкий, крепко связанный веник никак не поддавался молодцам. Зато когда отец разрезал связывающие веревки, с отдельными прутиками парни справились играючи. Точно так же, говорили нам руководители района, слепые силы природы противостоят крестьянам, пока они обрабатывают землю врозь. А если объединиться? На следующий день в деревне состоялась сходка, было образовано товарищество, которое стало основой будущего кооператива.

Провинциальные и районные органы власти помогали новому объединению трудящихся всем, чем могли,— выделили высокоурожайные семена, минеральные удобрения, командировали сюда агронома. Постепенно население приобщалось к совместной работе.

Караван слонов перевозит груз. Лаос

В 1985 г. в Лаосской Народно-Демократической Республике было свыше 2,5 тысяч кооперативов. Они объединяли более сорока процентов крестьянских семей, возделывали около половины пахотных земель.

А. Шелудько

ДИНКО СТРОИТ АТОМНУЮ

По паспорту звать его Господином — отец, бедный крестьянин, дал сыну «звучное» имя в надежде, что тому улыбнется в жизни счастье. Но на стройке предпочитают все величать Г. Йорданова коротким и теплым именем Динко.

Метр за метром поднимается ввысь оболочка сооружаемого реактора-«миллионника» — энергоблока мощностью в миллион киловатт. Он возводится по советским проектам, основное оборудование изготовлено тоже в СССР.

Давно уже гремит по всей Болгарии фамилия Йорданова — дважды Героя Социалистического Труда НРБ. Популярность его вполне понятна. Кто монтировал на берегу Дуная первый реактор в 1972 году? Кто устанавливал еще три таких же блока мощностью по 440 тысяч киловатт каждый? Кто монтирует сейчас пятый, день и ночь варит швы, «ловит микроны» в сердце будущего реактора? Монтажники из интернациональной бригады имени Юрия Гагарина, которой вот уже более четверти века руководит Йорданов. У бригадира молодые глаза, энергичные жесты и лишь седина выдает годы и опыт.

«Гагаринская» бригада интернациональна не только по духу, но и по составу. В нее входят посланцы из СССР, Польши, Вьетнама, Никарагуа.

У Динко много общественных обязанностей: он член бюро окружного комитета БКП, Центрального совета профсоюзов, Всенародного комитета болгаро-советской дружбы. Многие годы избирается секретарем первичной партийной организации в козлодуйском управлении «Энергомонтаж».

...Когда группа строителей первой в Болгарии атомной станции «Козлодуй» организовала торжественную встречу в селе, где родился Динко, по улице пронесли портрет героя. И старики, помнившие его мальчишкой, плакали от умиления и восторга. В судьбе Йорданова как бы сплавилась воедино судьба народа, страны. В течение одного поколения рабочий человек из нищеты и безвестности поднялся до вершин мастерства и всеобщего признания.

Л. Жмырев

Очистная станция «София». Болгария

февраль

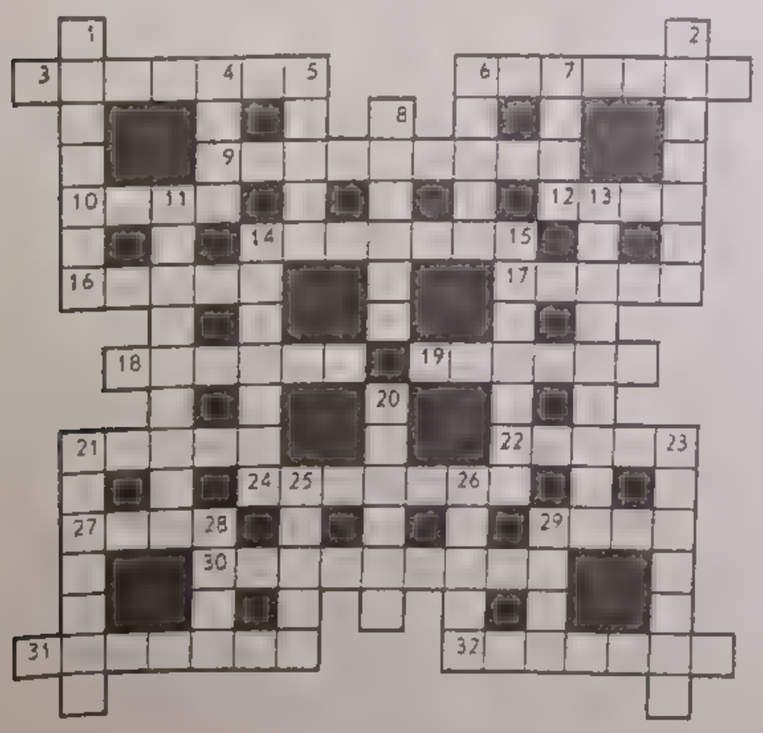
...ия рябины,
...лимонной кисл
...крахмала, 1 л ес

сентябрь

КРОССВОРД

По горизонтали: 3. Стол для слесарных, столярных работ. 6. Авиаконструктор, лауреат Ленинской премии. 9. Длинная узкая лента из цветной бумаги. 10. Несущая часть машины, установки. 12. Химический элемент, газ. 14. Столица государства на юге Европы. 16. Огородная, бахчевая культура. 17. Река в ФРГ. 18. Народный поэт Дагестана. 19. Равновесие. 21. Одна из основных единиц языка. 22. Город в Иране. 24. Горный хребет в Югославии. 27. Напиток. 29. Кредитное учреждение. 30. Средства для ухода за внешностью человека. 31. Великий русский писатель. 32. Направление, перпендикулярное курсу судна.

По вертикали: 1. Краткое изложение содержания научного труда. 2. Передовой работник, совершенствующий организацию труда, технику. 4. Приток Дуная. 5. Французский живописец, активный участник Парижской коммуны. 6. Цветок. 7. Озеро в Эфиопии. 8. Степное парнокопытное животное. 11. Певица, народная артистка СССР. 13. Рыба отряда окунеобразных. 14. Персонаж романа И. С. Тургенева «Отцы и дети». 15. Местное наречие, говор. 20. Преподаватель физкультуры, специалист в определенном виде спорта. 21. Герой рассказа М. А. Шолохова «Судьба человека». 23. Небольшая лирическая инструментальная пьеса. 25. Озеро в Сибири. 26. Роман Ф. М. Достоевского. 28. Комплект колесных пар для вагона, локомотива. 29. Место хранения товаров, материалов, склад.



ШАХМАТЫ

НЕКОРОНОВАННЫЙ КОРОЛЬ

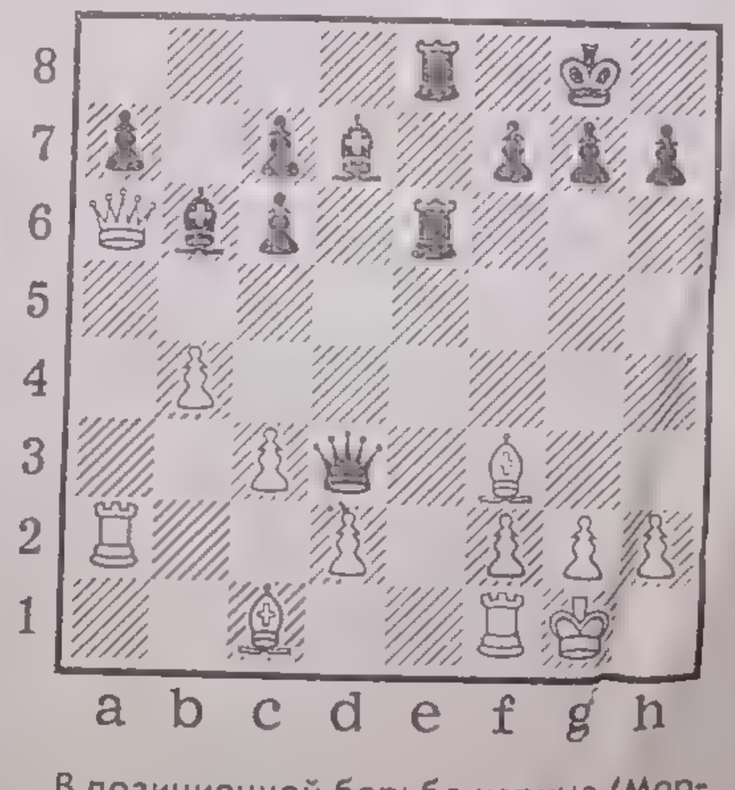
В середине прошлого века центром шахматной жизни считалась Европа. Здесь действительно было немало сильных мастеров. Но свет всех местных «звезд» померк, когда в июне 1858 года на европейском шахматном горизонте появился молодой американец Пол Морфи (1837—1884). Его сенсационные выступления продолжались недолго, всего около десяти месяцев, но за это время он сумел победить чуть ли не всех мастеров Старого Света. Сокрушительное поражение в матче потерпел А. Андерсен из Германии, победитель первого в истории шахмат международного турнира в Лондоне (1851). В порядке «живой очереди» Морфи обыграл почти всех лучших шахматистов Англии, а затем в Бирмингеме дал сеанс одновременной игры «вслепую» на восьми досках. Результат сеанса ($6^1/_2$:$1^1/_2$ против сильных игроков) произвел настоящий фурор.

Морфи провел немало красивых комбинаций, но его главная сила состояла в отличной позиционной игре, в которой он намного превосходил всех своих противников.

Наибольшей известностью пользуется легкая партия Морфи, сыгранная в октябре 1858 года в ложе Итальянской оперы во время представления «Севильского цирюльника». Морфи играл белыми.

1. e4 e5 2. Kf3 d6 3. d4 Cg4? 4. de C:f3 5. Ф:f3 de 6. Cc4 Kf6 7. Фb3 Фe7 8. Kc3! c6 9. Cg 5 b5 10. K:b5! cb 11. C:b5+ Kbd7 12. 0—0—0 Лd8 13. Л:d7! Л:d7 14. Лd1 Фe6 15. C:d7+ K:d7 16. Фb8+! K:b8 17. Лd8×.

А вот еще одна знаменитая комбинация Морфи, проведенная в партии с известным мастером Л. Паульсеном.



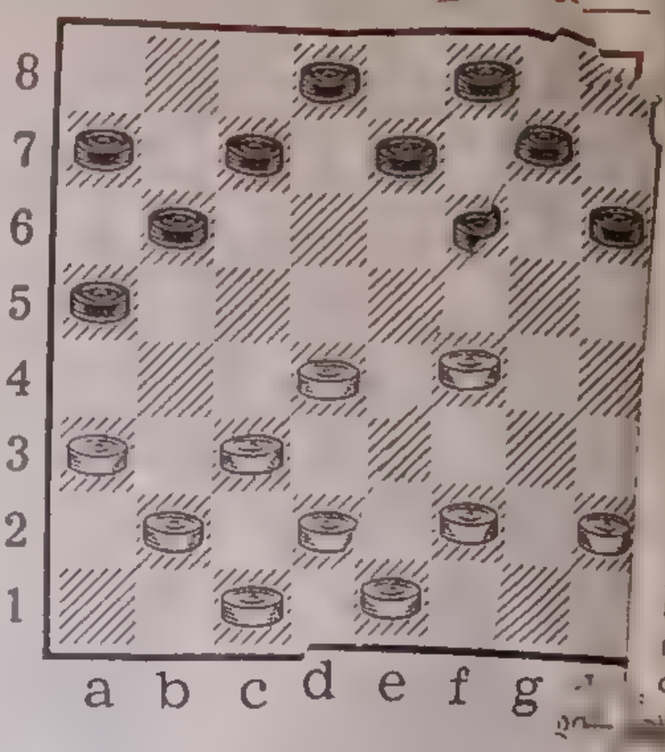
В позиционной борьбе черные (Морфи) переиграли противника и теперь заканчивают борьбу эффектной жертвой ферзя.

17...Ф:f3!! 18.gf Лg6+ 19.Kph1 Ch3 20. Лd1 (не спасало и 20. Фd3 f5 21. Фc4+ Kpf8) 20...Cg2+ 21. Kpg1 C:f3+ 22. Kpf1 Cg2+ (выигрывало и 22... Лg2) 23. Kpg1 Ch3+ (проще 23... Ce4+ 24. Kpf1 Cf5 25. Фe2 Ch3+ 26. Kpe1 Лg1×) 24. Kph1 C:f2 25. Фf1 C:f1 26. Л:f1 Лe2 27. Лa1 Лh6 28. d4 Ce3. Белые сдались.

Недолго Морфи выступал в соревнованиях, трагической оказалась его судьба на родине, но и за короткий срок в историю шахмат он вошел как великий художник, намного опередивший свое время.

Б. Шашин

ШАШКИ



Что может быть естественнее хо 1...fg5, но...

РАЗНЫЕ СОВЕТЫ

СВЕКЛА — ИСТОЧНИК ВИТАМИНО

Наряду с картофелем и капустой све ла — незаменимый овощ в питани Она является богатейшим источник витамина С и калия, так необходим организму человека.

Вот несколько рецептов приготов ния блюд из свеклы.

САЛАТ. Вареную свеклу (180 очистите, натрите на терке. Зате соедините ее с измельченной зелены петрушки (80 г) и изюмом (80 В сметану (80 г) добавьте сахар (2 размешайте и заправьте салат.

СВЕКЛА ЖАРЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ. Свеклу (800 г) сварите в кожуре, очистите, нарежьте кубиками и слегка обжарьте. Добавьте мелко нарезанные яблоки (400 г) и подайте со сливочным маслом (80 г).

СВЕКЛА С ЧЕСНОКОМ. Отварите четыре небольшие свеклы, очистите, натрите на крупной терке, посолите, посыпьте перцем, добавьте растертый чеснок (3—4 зубка), залейте майонезом (100 г) и перемешайте.

Все блюда рассчитаны на четыре порции.

В. Крамаренко,
кулинар

ТРАВА ЗДОРОВЬЯ

Полынь горькую недаром называют в народе травой здоровья. На Руси сок полыни высоко ценили как ранозаживляющее и кровоочистительное средство, дезинфицирующее гноящиеся раны. Отвар травы пили при перемежающейся лихорадке, желтухе, водянке, болезнях печени, мочевого пузыря и селезенки, бессоннице, при эпилепсии, обмороках, воспалении кишечника, отсутствии аппетита.

Препараты из растения используют как горечь для возбуждения и усиления деятельности пищеварительных органов. Горечи, принятые за полчаса до приема пищи, повышают отделение желудочного сока, моторную функцию желудка и кишечника.

Препараты полыни горькой применяют при гастритах, протекающих с пониженной кислотностью. Они рекомендуются также для повышения аппетита после перенесенных истощающих заболеваний.

Трава полыни (2 части) вместе с травой тысячелистника (2 части), травой одуванчика (1 часть) входит в состав желчегонного чая. Для приготовления настоя полыни чайную ложку измельченной травы заливают стаканом кипятка, настаивают полчаса и принимают по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Большой популярностью пользуется полынный чай. Чайную ложку измельченной травы заваривают двумя стаканами кипятка, настаивают 20 минут, процеживают и пьют по полстакана три раза в день за полчаса до еды. Травы полыни 40 г и травы тысячелистника 10 г заварить, как чай, принимать по 1/3 стакана до еды.

Препараты полыни нельзя употреблять более месяца. При продолжительном применении может наступить отравление организма. Противопоказано применение их при беременности.

Заготавливают верхушки стеблей перед самым цветением, сушат в тени, на чердаках или в сушилках. Высушенные листья и стебли серебристого цвета с характерным запахом и горьким вкусом.

Профессор А. Турова

ПЕРЕКОПКА ПОЧВЫ

В садах и на ягодниках до наступления морозов проводят «грубую» перекопку почвы, то есть не разбивая пласт на мелкие части и не боронуя граблями почву. При такой перекопке в плодоносящем саду достигают три цели: в почве больше накапливается влаги; пласт полнее промерзает, и гибнут более десяти различных видов вредителей сада, которые на зиму уходят в почву на глубину 10—15 см; и, наконец, сам почвенный пласт за зимнее время хорошо размельчается.

Лучше всего перекопку почвы в саду приурочить к полному опадению листьев. Тогда споры грибных болезней будут вместе с листом (их носителем) заделаны в почву.

Перед перекопкой на поверхность почвы вносят 3—4 кг навоза на квадратный метр или 4—5 кг компоста, или 1—2 кг птичьего помета. Если органических удобрений нет, то следует внести сложные минеральные, куда входят азот, фосфор и калий. Доза внесения удобрений сообщена на упаковочных мешках. Если в саду вносят и органические, и минеральные удобрения, то органических надо дать в половинной норме, чем было указано выше.

Многие садоводы содержат под постоянным задернением свой сад. Как вносить удобрения здесь? В этом случае после последнего подкорма травы минеральные удобрения вносят в шурфы (сделанные ломом на глубину 15—20 см), а органические удобрения разбрасывают на поверхность травы.

Б. Попов,
кандидат сельскохозяйственных наук

ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЯЖЕТ

Шапочки круглые и типа колпака лучше вязать из очень толстой шерстяной нити (пряжа № 32 2 в 20—25 сложений) спицами № 5—6. Это поможет создать нужную форму модели. Кроме того, узор, выполненный из толстых нитей, намного эффектней, чем из тонких.

Шапочки из мохера необходимо сажать на трикотажную подкладку. А еще лучше, вывязывая шапочку, к мохеровой нити присоединить шерстяную того же цвета или тональную.

Береты следует вязать из нитей средней толщины (пряжа № 32/2 в 8 сложений) узорами с рыхлой структурой типа английских резинок.

Шапочки, связанные крючком, долго сохраняют форму. Вяжут их чаще всего по кругу, начиная сверху, от центра.

Иногда шапочки начинают с ободка из резинки. Рассчитать по резинке число петель для начала работы не так просто, так как она очень эластична. К тому же такой ободок быстро растягивается. Поэтому лучше сначала связать верх шапочки (тулью) без ободка, сшить ее и после этого крючком довязать по кругу ободок столбиками без накида за заднюю нить петли основания.

Если полотно шапочки в конце работы сшивается, то, выбирая узор, предусмотрите, чтобы шов его не нарушил. Особенно это важно для узоров, состоящих из широких вертикальных полос.

М. Максимова

ЭТО ПРИГОДИТСЯ

В щи, борщи, овощные рагу и другие кушанья, в состав которых входит различный овощной набор, овощи закладывайте для варки постепенно, в первую очередь те, которые требуют более длительной варки.

Морковь бывает готова через 20—30 минут варки, щавель и шпинат — через 10 минут, цельный картофель варится 25—30 минут, капуста — 30—50 минут, свекла — час 15 минут. Значит, последовательность закладки должна быть примерно такой: сначала свеклу, затем капусту, потом картофель и морковь.

ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАНЕ

Свеклу, морковь, сельдерей нарежьте кубиками, добавьте масло, немного воды и прогрейте 2—3 минуты. Затем добавьте лимонную кислоту, сливочное масло и продолжайте тушить при помешивании еще 5—6 минут. В муку добавьте горячую сметану, соль, сахар, этой смесью залейте овощи и проварите 1—2 минуты. При подаче посыпьте овощи укропом.

4 свеклы, 2 моркови, 2 корня сельдерея или петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 чайная ложка муки, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 чайная ложка сахара, 2 ст. ложки мелко нарубленного укропа, соль по вкусу.

КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

Ягоды промойте и потолките, добавьте 1/2 стакана воды, размешайте и отделите через марлю сок. Выжимки залейте горячей водой, проварите смесь с момента закипания 5—6 минут, отвар процедите, добавьте в него сахар и доведите до кипения. Крахмал разведите охлажденным соком, влейте в кипящий сироп, быстро доведите до кипения (но не давайте кипеть).

100 г ягод черноплодной рябины, 2 ст. ложки сахара, 1 г лимонной кислоты, 1 ст. ложка крахмала, 1 л воды.

МУЖЧИНАМ

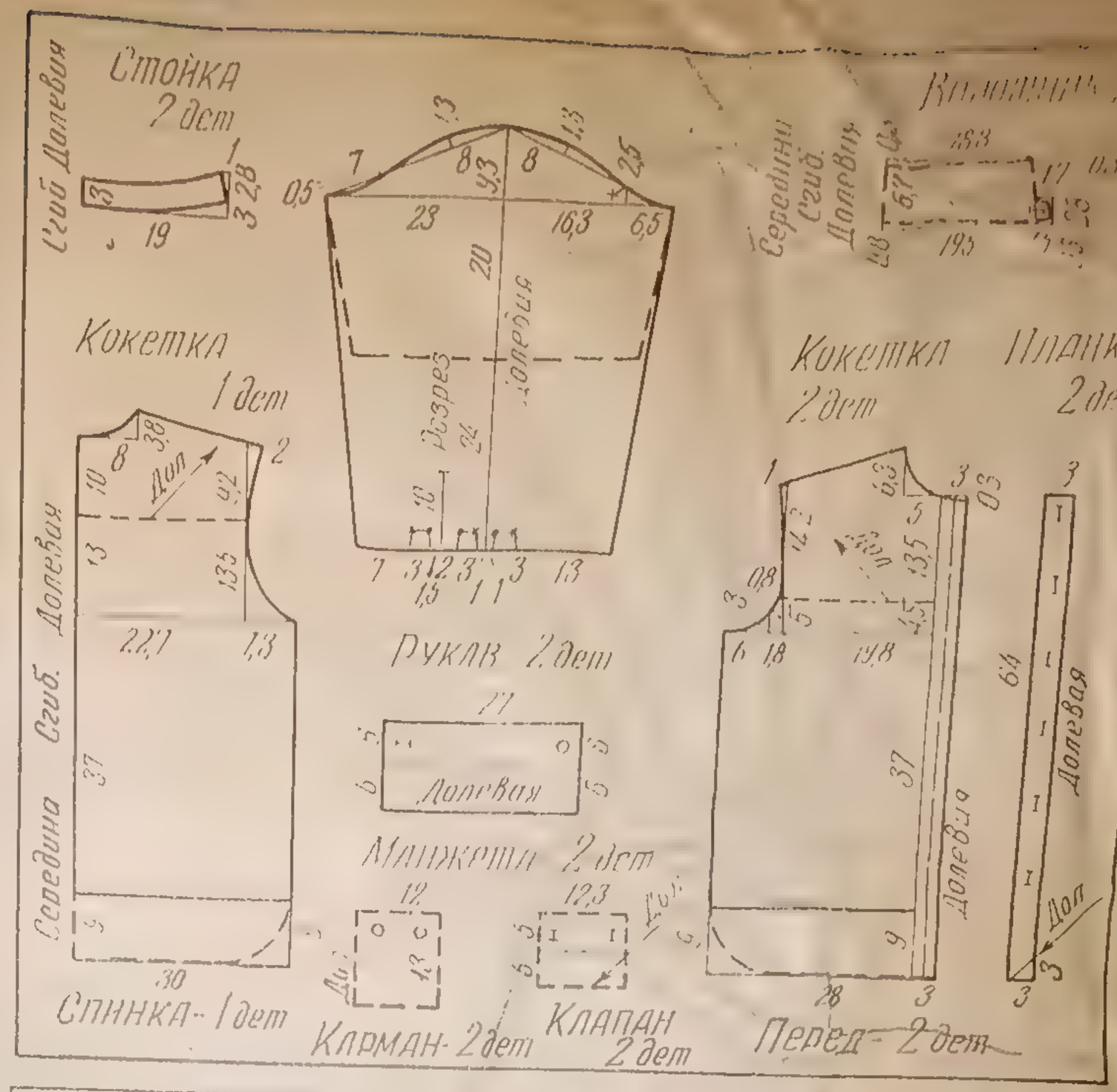
1 — Мужская молодежная рубашка из однотонной ткани. Застежка спереди на планке. Маленький воротник на цельнокроеной стойке (или просто стойка). Планка, накладной карман с клапаном, манжеты, воротник и погончики отстрочены. Чертеж дан без припусков на швы. Обхват шеи 38 см. Расход ткани 1,8 м при ширине 140 см.

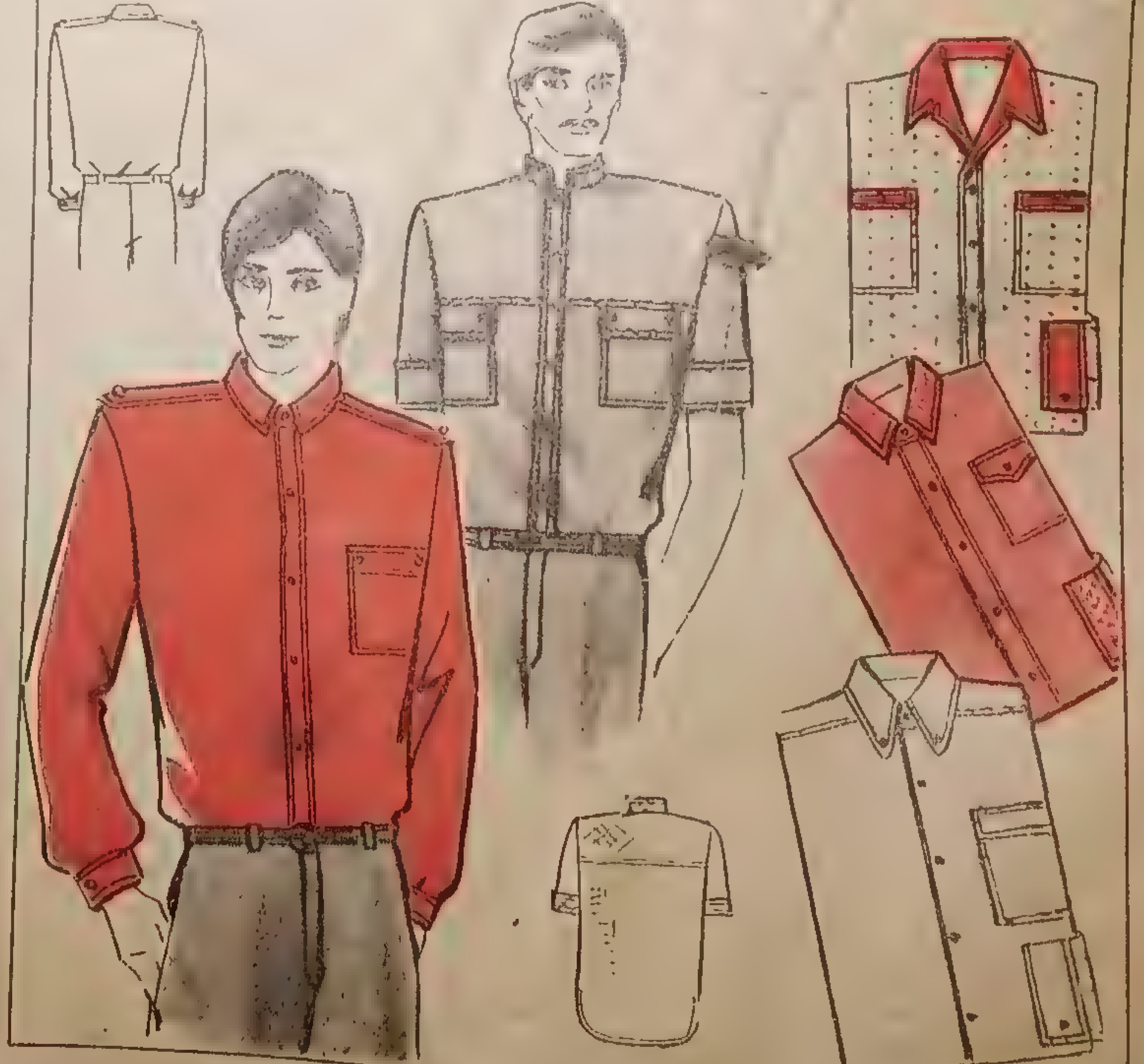
2 — По той же выкройке, но с небольшими изменениями и дополнениями (которые даны в чертеже пунктирной линией) можно сшить рубашку из клетчатой ткани. Воротник-стойка (или отложной). Отвороты рукавов, клапаны карманов, планка, кокетки переда и спинки скроены с косым расположением клетки. Расход ткани 2 м при ширине 140 см.

3 — Рубашка из ткани в полоску с длинными рукавами. Воротник апаш. Застежка на планке. Накладные карманы застегнуты на пуговицы. Отделка из однотонной ткани, соответствующей по цвету одной из полос.

4 — Рубашка из однотонной ткани с длинными рукавами, манжеты, клапан кармана и воротник из ткани в клеточку.

5 — Рубашка из ткани в полоску с длинными рукавами. Спинка на кокетке, переходящей на перед. Воротник на стойке. Закругленные углы его пристегнуты к рубашке пуговицами. Накладной карман и кокетка скроены с косым расположением долевой нитки.





В погребе морковь, пересыпанную песком, хранят в ящиках по 20—30 кг. Морковь и петрушку, переслаивая песком (свежим, средней увлажненности), можно укладывать пирамидками. В этом случае на земляной пол насыпают песок слоем в 2—2,5 см, затем укладывают корнеплоды так, чтобы они не касались друг друга, а головки их были у наружного края пирамиды. Засыпают корнеплоды слоем песка примерно 1,5 см.

Высота пирамидки-штабеля 0,6—0,8 м, ширина у основания 1 м, длина — произвольная. Один и тот же песок повторно (на следующий год) для этих целей использовать нельзя. Вместо песка можно применять опилки или мелкую стружку влажностью 15—20%, но слой пересыпки в этом случае 2,5—3 см.

Свеклу, брюкву, репу, редьку, как правило, хранят навалом в закромах или ящиках.

При хранении корнеплодов температура воздуха от 0 до —1°, относительная влажность воздуха 90—95%.

Я. Пантиелев,
кандидат сельскохозяйственных наук

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПЬЯНСТВО НА ПРОИЗВОДСТВЕ

За появление на работе в нетрезвом виде на работника может быть наложено дисциплинарное взыскание, вплоть до увольнения с работы (Правила внутреннего трудового распорядка; п. 7 ст. 33 и п. 4 ст. 135 КЗоТ РСФСР и соответствующие статьи КЗоТ других союзных республик).

С 1 июня 1985 г. усилена ответственность за распитие спиртных напитков на производстве (на рабочих местах, в помещениях и на территории предприятий, учреждений, организаций) или пребывание на работе в нетрезвом состоянии. С этой даты за такие проступки, независимо от мер дисциплинарного взыскания, применяется и административное взыскание, налагаемое соответствующими органами внутренних дел в виде штрафа от 30 до 50 руб.

Кроме дисциплинарной и административной ответственности непосредственно виновника проступка, несут ответственность и те руководители (мастера, начальники участков, смен, цехов и др.), которые участвовали в распитии с подчиненными им работниками спиртных напитков на производстве, или руководители, не принявшие меры к отстранению от работы лиц, находящихся в нетрезвом состоянии (в соответствии со ст. 38 КЗоТ РСФСР и соответствующих ст. ст. КЗоТ других союзных республик), либо скрывшие случаи распития спиртных напитков или появления на работе в нетрезвом состоянии подчиненных им работников. Эти лица подвергаются за указанные проступки административному взысканию в виде штрафа от 50 до 100 руб. По ранее действовавшему законодательству распитие спиртного и пребывание в нетрезвом состоянии на производстве не считалось административно-правовым нарушением.

При применении административного взыскания за правонарушения, связанные с злоупотреблением спиртными напитками, соответствующие органы обязаны доводить до сведения администрации или общественной организации по месту работы, учебы или жительства виновного.

Республиканским законодательством (например, Указом Президиума Верховного Совета РСФСР от 16 июня 1985 г.— ст. 24 Указа) предусматривается возможность освобождения от административной ответственности за указанное правонарушение и передача материалов на рассмотрение товарищеского суда, комиссии по борьбе с пьянством предприятия, учреждения, организации, общественной организации или трудового коллектива, если с учетом характера совершенного правонарушения и личности виновного в этом к нему целесообразно применить меру общественного воздействия (а по решению товарищеского суда или комиссии по борьбе с пьянством предприятия — в виде наложения денежного штрафа в размере до 50 руб.). О принятых к правонарушителю мерах в 10-дневный срок надо сообщить органу, направившему материал.

А. Фастыковский,
заслуженный юрист РСФСР

КОГДА ВЫЗЫВАТЬ «СКОРУЮ»...

Иные люди отказываются от предложения врача лечь в больницу — дескать, дома лучше, а если «прижмет», можно в любой момент вызвать по телефону «Скорую»...

Однако систематическое, специализированное лечение в медицинском учреждении ни в коей мере нельзя заменить эпизодическими (медики квалифицируют их как необоснованные) вызовами «Скорой», которая призвана оказывать только безотлагательную разовую помощь.

Нередко на станцию поступают и непрофильные вызовы: вызывают бригаду снять электрокардиограмму больному, не нуждающемуся в данный момент в экстренной медицинской помощи, или сделать инъекцию. Такого рода обслуживание — обязанность районной поликлиники.

Осуждения заслуживают и ложные вызовы, когда работников «Скорой» приглашают к пьяным, а то и попросту к здоровым людям из хулиганства. Подобные вызовы отвлекают врачей от оказания неотложной помощи людям, действительно в ней нуждающимся, и тем самым наносят государству немалый ущерб.

Однако большинство необоснованных вызовов — следствие недостаточной осведомленности населения о том, в каких случаях нужно вызывать «Скорую».

Без ее помощи нельзя обойтись при несчастных случаях и тяжелых повреждениях тела, травмах и переломах, при ожогах и отморожениях. По телефону «03» следует немедленно звонить при поражениях электрическим током, молнией, при тепловых и солнечных ударах, попадании инородных предметов в дыхательные пути, отравлениях, при родах. Поводом для вызова «Скорой» могут быть также внезапные заболевания, сопровождающиеся потерей сознания, судорогами, удушьем, когда просто вдруг стало плохо. Незамедлительный приезд бригады требуется, если у человека возникли резкие, нестерпимые боли в животе. До ее прибытия больному нельзя давать слабительных и болеутоляющих средств, ставить грелку.

Вызывать «Скорую» необходимо и при болях в сердце. Если у страдающих, например, стенокардией сердечный приступ не проходит через 20—40 минут после приема прописанных сосудорасширяющих (нитроглицерин, валидол и др.), надо звонить по «03».

Врачи «Скорой помощи» с 23 часов до 8 утра обслуживают и больных с высокой температурой.

При небольших травмах следует обращаться в районные травматологические пункты, а при незначительных порезах кожи, мелких ожогах применять само- и взаимопомощь, элементарными навыками которой обязан владеть каждый человек.

Итак, если в дом постучала беда или подстерегла вне дома, «Скорая» всегда придет на помощь, но все мы обязаны беречь силы и время работников этой важнейшей медицинской службы, спасающей жизнь и охраняющей здоровье людей.

К. Юрьева

Чтобы стержни шариковых ручек не высыхали, советуем вам хранить их в небольшой бутылочке, на дно которой надо налить ацетон (слоем 2—5 мм). Бутылка должна быть с хорошей пробкой, чтобы пары ацетона не улетучивались. В парах ацетона паста не затвердевает.

Вместо ацетона можно использовать растворители для нитроэмали № 645, № 646, № 647 и № 648, в их состав входит ацетон и летучие эфиры.

Можно хранить стержни и в герметическом полиэтиленовом пакете. На дно пакета надо положить немного ваты, смоченной ацетоном или другим растворителем.

Если два-три дня подержать засохшие стержни в парах ацетона, они будут снова пригодны к работе.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ДРАЧЕНА

В сырой тертый картофель добавляют муку, соль, перец, соду, лук, жаренный со шпигом. Все хорошо перемешивают и запекают на противне, смазанном жиром. Подают драчену в горячем виде с маслом.

Картофель 400 г, мука 5 г, сало шпиг 10 г, лук репчатый 36 г, сода 1 г, масло сливочное 10 г.

БЕЛОРУССКАЯ КОПЫТКА

Сырой картофель натирают, добавляют соль, муку, соду и перемешивают. Полученное тесто раскатывают на полоски, которые режут на кусочки длиной 2—3 см, и запекают в духовке. Потом погружают в мясной бульон на 10—15 минут. Подают копытку с жареным луком и салом.

Картофель 300 г, мука 20 г, сало шпиг 20 г, лук репчатый 18 г, сода 1 г.

Уже в феврале садовод должен строго рационально планировать свободное время, чтобы выполнить ряд работ в саду.

В феврале и марте появятся мышевидные грызуны. Поэтому в дни оттепелей надо уплотнить снег вокруг штамбов яблонь в возрасте от одного до 12—15 лет. Зона уплотнения должна составлять не более двадцати сантиметров.

Те садоводы, которые с осени прикопали саженцы на зиму, должны тщательно уплотнить снег вокруг места прикопки либо расчистить снег кольцевой полосой шириной до метра. Освободившийся снег лучше сбросить на место прикопки саженцев. Это предохранит их от повреждения зайцами, а некоторая задержка в оттаивании почвы, а следовательно и в начале пробуждения саженцев, будет наруку садоводам.

Садоводы, которые намерены в этом году весной проводить перепрививку яблони, груши, сливы, рябины на новые, более ценные сорта, должны не только нарезать однолетние ветки, но и заготовить с северной стороны садового домика снежный бурт (он будет в этом месте не так быстро таять). Высота его должна быть не менее одного метра. Снег уплотняют, а верх укрывают опилками. Пучок с черенками кладут в нижнюю часть бурта. Во избежание повреждения сочных веток грызунами весь пучок упаковывают в металлическую сетку или обматывают стеклополотном.

В этот же бурт надо положить нарезанные однолетние ветки черной, красной и белой смородины. В нем они будут находиться до конца апреля в состоянии вынужденного покоя, что создаст благоприятные условия для дальнейшего роста и особенно образования корневых систем на стеблевой части. Черенки для перепрививки можно хранить в домашнем холодильнике, но не более недели. При этом черенки обвязывают мокрой материей и кладут в целлофановый мешок.

Конечно, заготовка однолетних веток на плодовых культурах и на смородине должна идти только с урожайных растений. Что касается черной смородины, то здесь очень важно заготавливать ветки только с тех кустов, которые в прошлом году дали высокий урожай, а сами растения не были поражены почковым клещом, махровостью и мучнистой росой.

Большинство садоводов заточку инструмента делают сами, те же, кто эту работу не может провести, должны отдать инструмент в точильные мастерские.

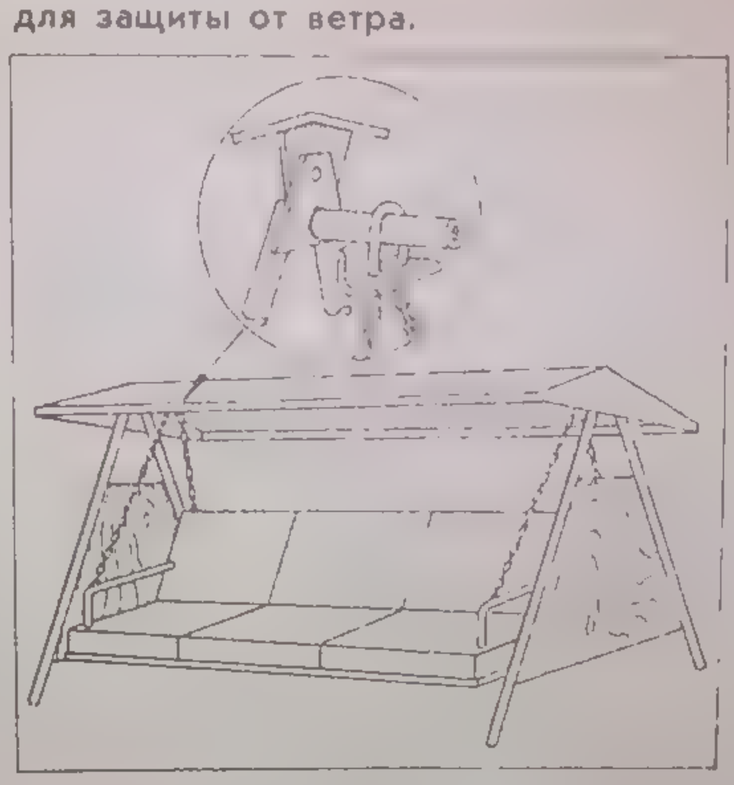
Не поздно подумать и о поделке искусственных гнездовий. Привлеченные ими семьи скворцов, синичек, трясогузок и других наших пернатых друзей и помощников уничтожают летом большое число вредителей сада и огорода.

Б. Попов,
кандидат сельскохозяйственных наук

ДИВАН-КАЧАЛКА ДЛЯ САДОВОГО УЧАСТКА

Каркас дивана-качалки с несущей конструкцией из двух пар стоек, связанных между собой перекладиной, выполнен из водопроводных труб диаметром 30—40 мм. Они соединены между собой сваркой. На перекладину навешен мягкий диван со спинкой, можно использовать пружинные матрацы от дивана-кровати.

Каркас тента из алюминиевых или тонкостенных стальных труб задрапирован легкой водоотталкивающей тканью. С боковых сторон между стойками натянута любая плотная ткань для защиты от ветра.



ОКРАСКА ДЕРЕВЯННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Способов отделки деревянных изделий много: крашение, протравливание, обжиг и другие.

Традиционные красители: отвар луковой шелухи, крепко заваренный чай и всем известная морилка. Есть и свои секреты. Например, если перед обработкой отваром луковой шелухи смочить дерево раствором алюмокалиевых квасцов, можно получить красивый оливковый цвет. Разумеется, применяют и специальные кислотные красители.

Протравы — это хорошо растворимые в воде химикаты, вступающие в реакцию с дубильными веществами самой древесины. Приготавливают протравы в стеклянной или эмалированной посуде. Вода должна быть мягкой или хорошо прокипяченной. Состав наносят тампоном или кистью на предварительно увлажненную поверхность. Чтобы получить более равномерную окраску, можно окунуть и подержать вещь в протраве в течение 5—20 минут, в зависимости от глубины обработки.

Небольшие поделки из дуба, ивы или бука легко окрасить парами нашатырного спирта. Немного спирта наливают на дно эмалированной кастрюли, затем кладут туда на подставке изделие так, чтобы оно не касалось жидкости, и герметично закрывают посуду, например с помощью изоляционной ленты. Через три — шесть часов дерево приобретает приятный коричневый цвет.

Более светлого тона добиваются, отбеливая древесину смесью 30-процентной перекиси водорода и 2-процентного раствора нашатырного спирта (в соотношении 10:1—5:1). Мелкие предметы погружают в смесь на 20—30 минут, а крупные обрабатывают кистью, строго соблюдая меры предосторожности и обязательно в защитных очках. Готовые изделия обмывают водой. В качестве отбеливателей можно использовать и препараты для обработки тканей: «Универсальный отбеливатель», «Лилию», «Белизну», 5—7-процентный раствор щавелевой кислоты.

Цвет старого дерева (серый) получают при обработке раствором уксуса, в котором несколько дней лежали ржавые железные вещи — гвозди и прочее.

Л. Афр

Таблица тонов

Растворы протрав (%)	Береза	Клен	Дуб и ива	Осина	Липа
Железный купорос 4—5%	темно-серый	темно-серый	иссиня-черный	темный серебристо-серый	светло-коричневый
Железный купорос 1%	светлый сиреневато-серый	светлый сиреневато-серый	сиреневато-серый	серебристо-серый	розоватый
Хлорное железо 1%			сиреневато-серый		
Двухромово-кислый калий 3%	зеленовато-желтый	желто-коричневый	светло-коричневый		

ЛЕСНЫЕ СУББОТЫ

Подольск — ближайший сосед Москвы, большой промышленный город с населением более двухсот тысяч. Все экологические проблемы густонаселенного центра в полной мере знакомы Подольску. Лес, его окружающий,— это убежище с чистым воздухом, тишиной, со всеми радостями зимы и лета. Но чем больше бывает в лесу людей, тем бедней он становится. Это известно всем. Лесная служба, как ни старалась, подняла руки: нам нужна помощь! И это можно понять. Сушняк и валежник уже не идут, как прежде, на топку: в городе и окрестностях — газовые плиты и паровое отопление. И много в лесу оседает всевозможного мусора. «Наша зеленая горница захламлена. Наведем в ней порядок!» — так решили в Подольске в 1982 году.

«Лесными субботами» называются дни, когда подольчане тысячами выходят в свой лес на уборку. Опыт показал: в один раз, скопом как следует дело не сделаешь. Нужен транспорт, нужна хорошая, четкая организация массы людей. Лес убирается в четыре субботы (с 15 мая по 15 июня). Для этого создан специальный городской штаб. Горком партии, исполком, лесное ведомство, горком комсомола и общество охраны природы стоят во главе штаба. Обеспечение рабочим инвентарем, транспортом, четкое определение работ и места, куда вывозить мусор, предшествует каждой субботе. И потому проходят они организованно, с тем радостным подъемом в работе, когда полезное соединяется с приятным. И в самом деле, приятно пять-шесть часов потрудиться в весеннем лесу, под щебет птиц, под шорох молодых листьев, умыться потом в ручье, посидеть большой веселой артагой возле костра. Вот такие они, дети оленеводов.

Художник Д. Пушкин

Просторы России

«лесные субботы» в Подольске. Помимо всего они еще и воспитывают. Когда самому приходится убирать, сознательность повышается.

Инициатива Подольска замечена. Ей следуют. И это верный путь борьбы с мусором во всех пригородных лесах. Но важно не только вовремя подметать, важно не мусорить.

ЖУРАВЛЕНОК КЕША

...В 1981 году теплым июльским днем ехал работник Кабанского райвоенкомата Бурятии А. Кошелихин на мотоцикле вдоль берега Селенги к Байкалу. Вдруг в траве на лугу увидел шевелящийся желтый комочек. Подъехал ближе — журавленок. У него оказалось перебитым крыло.

Положил в мотоциклетную коляску, привез домой. Отгородил ему уголок, постелил, перевязал рану. Два дня птенец не брал еды, не пил. Только пищал. Как за малым ребенком, ухаживал за ним Аркадий Петрович.

Человеческая ласка и забота сделали свое. Журавленок успокоился. Стал есть и пить. Окреп. Перебитое крыло срослось. Но летать уже Кеша не мог. Так в доме Кошелихиных появился еще один член семьи.

Вскоре журавль стал настоящим хозяином двора. Его побаиваются и две собаки лайки, и кот, и даже задиристый петух. Кеша иногда теребит его за гребешок. Но не больно, видимо, больше так, для порядка.

Но вот как-то забыли закрыть калитку, журавль вышел за ограду. И пропал. Прошло несколько дней.

Немало объездил А. Кошелихин низинок и прибрежных рощиц, прежде чем увидел нескольких важно вышагивающих по болоту красивых птиц. Который из них Кеша? И здесь ли он вообще? Подъехал ближе. Услышав шум мотора, все журавли насторожились и приготовились взлетать. Но один отделился от стаи и смело побежал на знакомый звук мотоцикла. Подошел и как ни в чем не бывало забрался в коляску.

Больше Кеша не пропадал.

В. Орлов

ПОЛОВОДЬЕ

Снéги талые закипели.
Синька неба густа в воде.
И пошли танцевать капели
Танец маленьких лебедей.
На хрустальных тоненьких ножках,
Как по клавишам: — тень-тинь-тень...—
У крылечка и под окошком
Знай, вызванивают весь день.
И по улице говорливо
В два потока журчат ручьем.
Воробьи удивились: — «живы?»
Отвечают ручьи: — «живем!»
— А куда ж вы?
— По доброй воле
Выбираем, куда хотим:
Может, к речке,
А может, в поле,
Может, облаком полетим.
И на землю опять вернемся
Теплым дождиком золотым,
Яркой радугой изогнемся,
Детской песенкой прозвеним.
Чтобы цветом сады кипели,
Яровые взошли в полях,
Чтобы травы в лугах шумели.
Чтобы радовалась
Земля!

Виктор Полторацкий

ХОЗЯЙКА КНИЖНОГО ГОРОДА

Недавно в научной библиотеке Тартуского университета под музыку Вивальди и при свечах была сделана запись гусиным пером: в фондах книгохранилища стало 4 миллиона единиц печатной продукции. Столь торжественный ритуал не случаен: так было выражено почтение к богатствам библиотеки.

Вышедшая в свет в 1516 году «Утопия» Т. Мора, первые книги на эстонском, латышском, литовском, финском языках, древнерусские рукописи, восточные манускрипты, первые в мире карты и атласы, календари разных стран, экслибрисы, ноты, редкие графические листы, коллекция первых фотографий — все это и многое другое составляет гордость библиотеки.

Но наш рассказ не только о фондовых экспонатах. Примечательна сама судьба директора библиотеки Лайне Юхановны Пеэп.

Ее, с отличием окончившую университет, пригласил ректор и с присущим ему юмором предложил «самое теплое место и самый высокий пост». Намекал на кабинет директора университетской библиотеки. В уже развалившемся сооружении кабинет действительно был самым теплым помещением, здание и впрямь стояло на высоком городском холме. Лайне Юхановна согласилась. Но вот пришел день, когда приступили к проектированию нового здания. Строительство его шло долго. Но, как говорится, нет худа без добра. За это время Лайне Юхановна познакомилась с самыми современными книгохранилищами и лучшими мировыми проектами архитекторов.

Поэтому необычна в новой библиотеке университета мебель, непривычны глазу пневмопочта и так называемые компактные полки, экономящие дефицитную площадь, удобны лифты для доставки на нужный этаж заказанной литературы.

— *В двадцатом веке с книгой больше работают, чем отдыхают,— говорит Лайне Пеэп.— Поэтому мы стремились к читательскому комфорту. К услугам посетителей — комната отдыха, кафе. Есть в библиотеке кабины для индивидуальных занятий, лингафонный кабинет, фонотека, зал для прослушивания пластинок, магнитофонных записей, есть специальное помещение для работы с микрофильмами. Открыта своя книжная реставрационная мастерская...*

Д. Кленский

г. Тарту,
Эстонская ССР

О ДОМАШНИХ БИБЛИОТЕКАХ

Если в массовых библиотеках нашей страны сосредоточено свыше 5 миллиардов книг и журналов, то в личных собраниях — около 40 миллиардов книг! Это огромная ценность. Но все ли эти книги читаются? Каждая ли находит своего читателя?

Общество книголюбов ведет большую работу с владельцами личных библиотек. Уже около 40 тысяч домашних библиотек открыты для общего пользования. Это движение весьма знаменательно. В нашей стране рождается новая форма использования книги, я бы назвал ее социалистической формой книгопользования. Наряду с государственными общественными библиотеками сам читатель открывает свои собрания всем, кто хочет приобщиться к знаниям.

Академик И. В. Петрянов-Соколов

У КНИЖНЫХ ПОЛОК

Вот полки. Книги. Переплеты.
Знакомцы давние мои,
Предмет вниманья и заботы
И возрастающей любви.

Строка в тиши заговорила —
Вне времени и вне границ.
О, притягательная сила
Раскрытых на столе страниц!

Глаголы движутся.
Влечет
Архитектура предложенья.
А там — и леденит, и жжет
До слез, до спазм, до потрясенья...

Валентина Телегина

Детская библиотека в Армавире

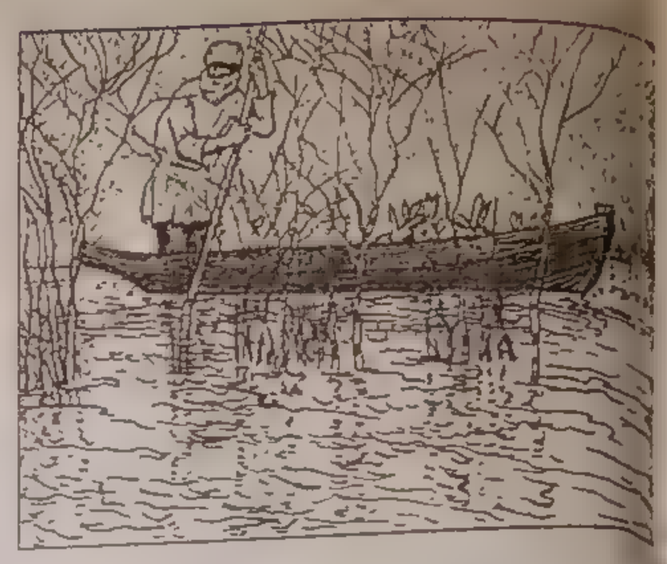


Иллюстрация Б. М. Кустодиева к стихотворению Н. А. Некрасова «Дедушка Мазай и зайцы»

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

В каждой семье есть книги. У одних большие библиотеки, у других шкаф, полки, где собраны справочная специальная литература, художественные произведения. Очень важно, чтобы и у ребенка в семье был свой так шкаф или полка.

С самых ранних лет приучайте до сына к тому, чтобы при чтении кн они обертывали ее в бумагу, особен те издания, которыми пользуются то,— учебники, словари.

Объясните, почему нельзя закла вать между страницами каранда другие предметы, приучайте поль ваться закладками, а не загибать у страниц.

А теперь несколько «техническ советов.

Жировые пятна со страниц, е они свежие, можно удалить, про живая горячим утюгом, проло сверху и снизу промокательной папиросной бумагой. Застарелые жи вые пятна удаляют смесью нескол капель чистого бензина для зажига и порошка магнезии, которую мо купить в аптеке.

Чернильные пятна можно выве лимонным соком или перекис водорода.

Выпавшую страницу нетрудно в ить, намазав клей узкой полоск вложив ее так, чтобы она приш точно по обрезу книги.

Разорванную страницу подклей прозрачной бумагой, чтобы ри или текст были видны. Если отс уголок, надо подобрать кусочек ходящей бумаги и подклеить, вы страницу.

Во всех работах с книгами надо зоваться крахмальным клейст так как конторский клей остав бумаге пятна и деформирует е

Из сборника «Учиться бережли
Педагогика,

ЯЩИК

Рабочий день мы начали с энтузиазмом. Бодро расположились пить чай. Достали из сейфа электрочайник, из письменных столов чашки. Абрикосова принесла экзотическую заварку с травами, Бельчиков — варенье из орехов... Вдруг в комнату ввалился завхоз Гришка, таща на себе огромный квадратный ящик...

— Фу, еле донес,— тяжело вздохнул он,— ну и штучка...

— А что это такое? — спрашиваем у него.

— Агрегат какой-то. Шеф приказал в вашу комнату поставить.

Мы перестали пить чай и обступили ящик. Ящик недовольно урчал, и глаз индикатора грозно смотрел на всех.

— И что это его к нам поставили? — засуетились женщины. — Может, это холодильник такой? Как раз продукты хранить.

— Как же, еще самовар вам поставят! — сказал суровый Катодов.

— Это, видимо, новая счетная ЭВМ,— мечтательно произнес Бельчиков.— Нас пошлют на переквалификацию на месяц, и все это будет в рабочее время.

— Нет, это компьютер-контролер,— авторитетно изрек Катодов, который все знал,— это такая новинка. Подсчитывает, кто сколько рабочего времени зря теряет, а потом простои помножает на рубли и высчитывает из зарплаты...

— Это же античеловечно,— возмутилась Абрикосова — любительница чая и телефонных разговоров в служебное время.

— А наш отдел третий год отстающий,— продолжал Катодов, мрачно улыбаясь,— вы угадываете ход моей мысли?..

Ящик вдруг сердито заурчал и замигал глазком, напомнив нам чем-то шефа в гневе.

Я спрятал роман-детектив в стол и принялся вместо него писать инструкцию по технике безопасности... Абрикосовой позвонила ее подруга из магазина «Косметика». Абрикосова покосилась на грозный ящик, тихо сказала в трубку: «Я занята, позвони домой после работы».

— А кроме того,— нагнетал напряженность Катодов,— этот компьютер транслирует шефу всех нас в его телевизор, как хоккейный матч. Ему все видно, кто борется за шайбу, а кто баклуши бьет.

Мы работали не поднимая головы.

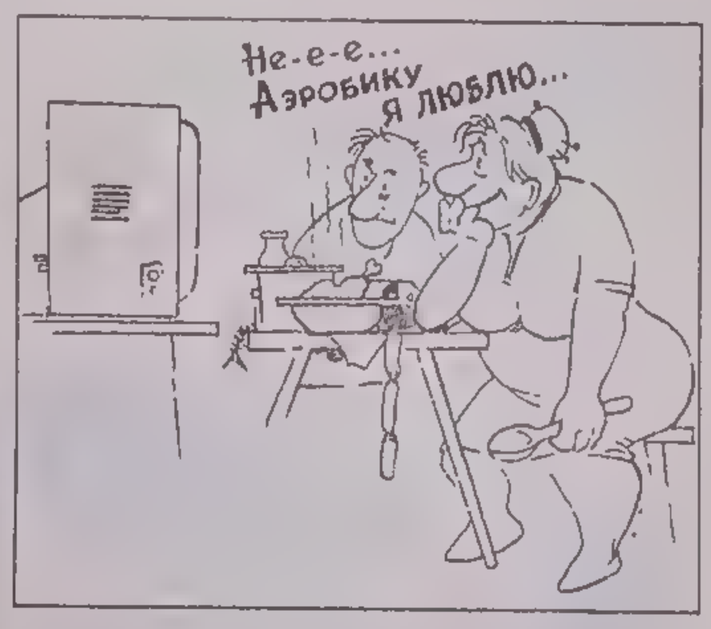
Через месяц отдел вышел в передовые. Нам дали премию. И мы не сбавляли ударный темп даже тогда, когда выяснилось, что этот ящик оказался... освежителем воздуха новой конструкции.

В. Тресков

— Параграф седьмой: Иванова А. Б. ввиду бесперспективности из секции отчислить!

Рисунок Е. Гурова

Рисунок В. Павлова



— Сколько уже времени торчу у вас, а написано, что ремонт в присутствии заказчика производится.

— А вас никто и не гонит.

Рисунок В. Елистратова

МНЕНИЯ

Где работать нет умения,
Там всегда бытуют мнения:
План хорош, но тем не менее
Он завышен — нет сомнения!
И должны без промедления
Мы в порядке исключения
Добиваться разрешения
По вопросу уменьшения,
Пересмотра,
Сокращения,
Жестких сроков послабления,
Улучшения снабжения...
И, само собой,—
Решения
Наших премий повышения!

Вольт Суслов

ИЗ РУМЫНСКОГО НАРОДНОГО ЮМОРА

Не оставляй на завтра то, что ты оставил вчера на сегодня.

Если правда, что время деньги, то сколько расточителей на свете!

Детей делят на две категории: плохо воспитанные и наши.

УЛЫБАЮЩИЙСЯ СЕРВИС

Хозяйка:

— За качество работы — «пять»!

Сантехник:

— И за ремонт — трояк. Итого восемь рублей.

Звонок. Хозяйка открывает дверь и видит водопроводчика. Она восклицает:

— Прекрасно, что вы пришли! Мы ждем вас уже третий день.

— Тогда я ошибся. Меня послали в квартиру, где ждут уже второй месяц.

— Вы не могли бы показать кратчайший путь к вокзалу?

— Не могу.

— Значит, и вы — нездешний?..

— Нет, я — здешний. Но я — таксист...

ПОСЛОВИЦЕЙ ПО ПЬЯНСТВУ

Вино топит больше людей, чем вода.

Поздоровавшись с водкой, попрощайся с умом.

Когда появляется вино, удаляется мудрость.

Вино ремеслу не товарищ.

Пьяного дело — трезвого ответ.

Вино начинается церемонией, а кончается дракой.

Хмель шумит — ум молчит.

РАЗНЫЕ СОВЕТЫ

ДЛЯ ДОМА И ДАЧИ

1 — Длинное платье из хлопчатобумажной ткани. Рукава выкроены вместе с бочками. Рельефы, соединяющие среднюю часть переда и спинки, отстрочены широкой складкой. Горловина отделана оборкой. Застежка на планке. На бочках, скроенных с поперечным расположением полоски, будет стачной шов. Обязательно полоски подберите так, чтобы шва не было заметно. Чертеж дан без припусков на швы. Размер: 170—92—72—98. Расход ткани: 6 м при ширине 90 см.

2 — Платье комбинированное из тканей двух цветов. Вырез горловины овальной формы. Внизу две присборенные оборки. Скроить платье можно, используя выкройку предыдущей модели.

3 — Цельнокроеное платье с короткими рукавами «японка». Вырез горловины и вырезы на плечах круглой формы. Фигурный пояс на жесткой прокладке.

4 — Блуза с удлиненной линией плеча. Застежка «молния» на спинке. Вырез горловины по типу «лодочка» с маленькой стойкой.

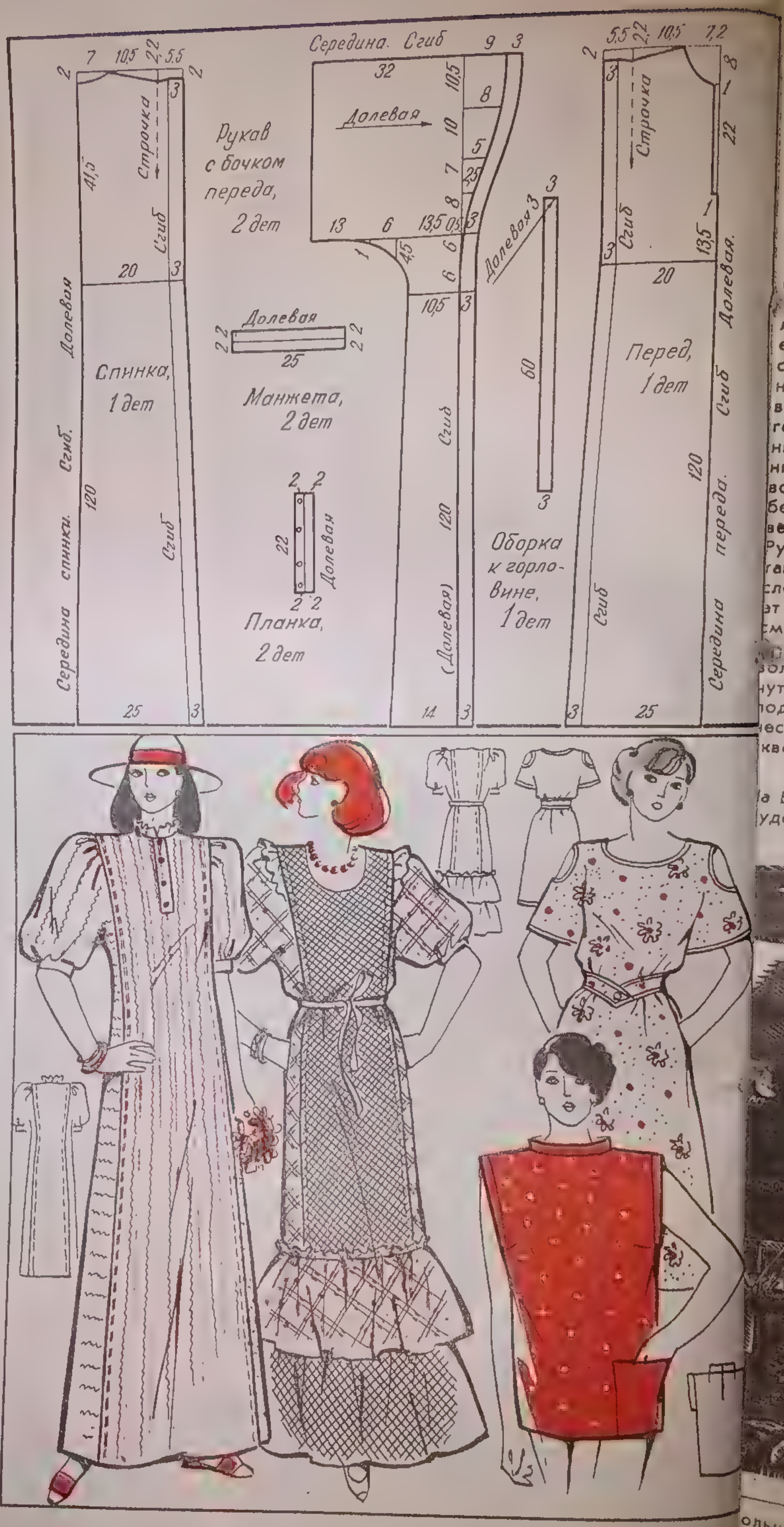
СОВЕТЫ ДОМАШНЕМУ МАСТЕРУ

Очень прочная, безусадочная и достаточно водостойкая шпатлевка получается из клея бустилат, смешанного с любым порошком — мелом, гипсом, цементом или, например, просеянными опилками.

После работы с пахучими жидкостями (керосин, ацетон...) трудно отмыть руки, долго сохраняется запах. Руки надо вымыть в теплом растворе порошка горчицы.

Чтобы масляная краска при хранении не засыхала и на ней не образовывалась пленка, положите на поверхность краски плотную бумагу и залейте ее тонким слоем олифы или машинного масла.

Веревки из синтетических нитей прочны, водостойки, но в месте отреза начинают обычно «расплетаться» и лохматиться. Обверните несколько раз конец веревки мягкой медной проволочкой, оставив выступать свободный конец длиной миллиметров восемь. Подержите этот конец над пламенем зажигалки, все время поворачивая веревочку, чтобы плавящаяся синтетическая нить слилась в каплю. Дайте веревке остыть минуты три.



ПО НАШЕЙ СТРАНЕ

НА «ВИЛКЕ» У ДУНАЯ

Город на воде, улицы — каналы, вместо колесного транспорта — лодки... Речь пойдет не о знаменитой Венеции, а о маленьком городке Вилково в устье Дуная — впрочем, тоже довольно известном экзотическом уголке земли.

...Одесса, морской порт. Три часа полета по Черному морю на комфортабельной белой «Комете». Низкая полоска берега приближается, расступается широкой протокой с мутновато-серой водой: это уже Дунай. Не видно ни домика, ни забора, только густые ветлы вдоль берегов да уходящие к горизонту заросли камыша — это плавни, целая система островов, рожденных медленным течением илистых вод Дуная. Река здесь словно играет берегами: то намоет остров, то прорвет собой же сотворенную дамбу... Рукав, по которому сейчас идут суда, так и называется — Прорва. Точное словцо! «Глядите, каюк!» — восклицает рядом кто-то из пассажиров, и мы смотрим на небольшую рыбацкую скорлупку, деловито шныряющую по волнам. Тоже метко названо — мол, чуть ошибешься, и каюк тебе в этой лодке! Но где люди, там жилье, и через несколько километров над плавнями сквозь густую зелень деревьев уже видны крыши. «Комета», осев корпусом в поднятую ею же волну, подворачивает к дебаркадеру с надписью: «Вас приветствует город Вилково».

Прорва, каюк, Вилково — в этих словах часть обаяния здешних мест. Мало того, что названия говорящие (Вилково, например,— это «вилка» из трех рукавов Дуная), в них история и необъяснимые свойства русского языка, который, попав здесь в окружение языков украинского, молдавского, румынского и даже турецкого, сохранил за сотни лет свою образность и чистоту.

А где же Венеция, каналы? Вот они: улица горбится мостиком, и по обе его стороны — узкий, под наклоненными ветлами, заросший травой канал. У крохотных причалов черные остроносые смоленые плоскодонки. Над причалом — калитка, за ней — пышный сад с непременными розами, с повисшими над водой ветвями черешни, яблонь, айвы, кистями винограда и ослепительно белые стены домиков с верандами. Я иду вдоль канала по узеньким, в две-три доски, деревянным кладкам, по мосткам попадаю в каналы-переулки, каналы-тупики, и возникает ощущение сказочности, перемешанной с самым привычным бытом. Вот по каналу едет лодка, но не на веслах, а на моторе; у руля седоволосый дед, а на носу мужчина, при галстуке, в шляпе, с папкой под мышкой. Вот женщина, толкаясь о дно веслом, ведет по каналу полную покупок лодку, а канал называется «Ул. Суворова». Крохотный канал (по-местному «ерик») ныряет под ворота и тянется до самого крылечка дома. А другой ерик — к сараю, в котором, как в гараже, стоит на приколе катер. Мальчишки, повесив на забор штаны, ловят рыбу, а те, что поменьше, тут же бултыхаются в воде, превратив в плавсредства домашние оцинкованные тазы... Где еще увидишь такое?

Нет, не стоит сравнивать этот город с Венецией: у него своя, пусть не слишком громкая, но своя судьба.

Б. Смирнов

У КАРТЫ РОДИНЫ

Удивительный мир, как сказка.
На цветные похожий сны.
Тихо в школе скользит указка
по просторам родной страны.
Здравствуй, Родина!
Здравствуй, Россия!
Мы вот так узнаем тебя:
по морям твоим синим-синим
и по желтым твоим степям.
По озер голубым росинкам
и по ниткам жемчужных рек
мы тебя узнаем красивой,
чтоб запомнить тебя навек.
По дорогам твоим неторным,
по которым нам век ходить,
мы тебя узнаем просторной,
чтоб просторно на свете жить.
По твоим белоснежным пикам,
устремившимся к небесам,
мы тебя узнаем великой,
чтобы верить в бессмертье нам.
Нам пока что дано немного:
наша школа, наш двор и дом —
нас еще не зовет дорога,
мы узнаем тебя потом.
Мы познаем и штиль, и штормы,
мы познаем и свет, и мрак.
Охраняя твои просторы,
мы узнаем: кто друг, кто враг.
Но когда вдалеке от дома
к карте Родины подойдем,
мы найдем на ней точку,
что мы
малой родиною зовем.
Ведь во всех городах и селах,
уместившихся на стене,
чей-то дом, чей-то двор, и школа,
и цветок в голубом окне.

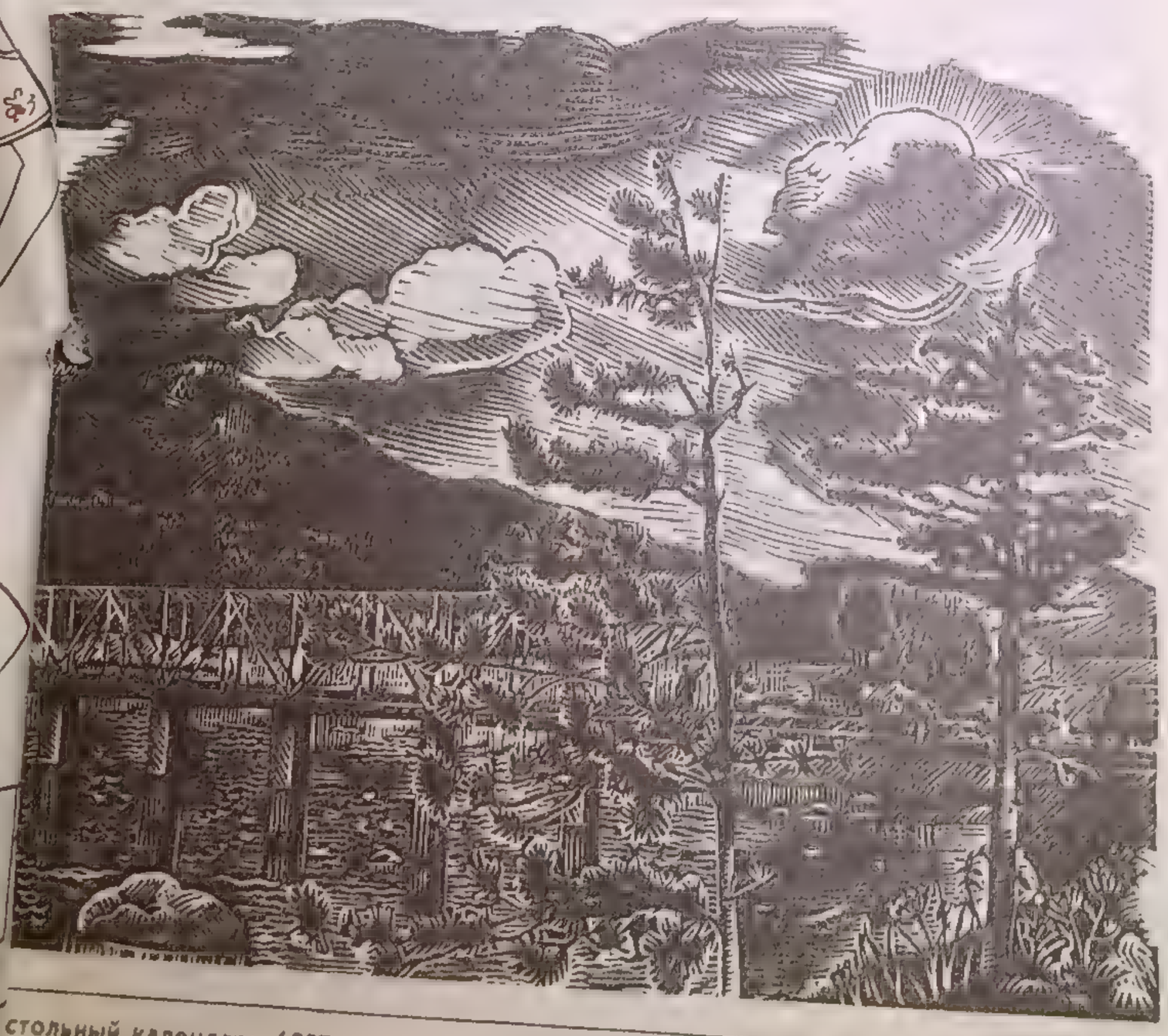
А. Тепляшин

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Города Советского Союза с миллионным и более населением: Москва, Ленинград, Киев, Ташкент, Баку, Харьков, Минск, Горький, Новосибирск, Свердловск, Куйбышев, Днепропетровск, Тбилиси, Одесса, Ереван, Омск, Челябинск, Донецк, Пермь, Уфа, Казань, Алма-Ата, Ашхабад.

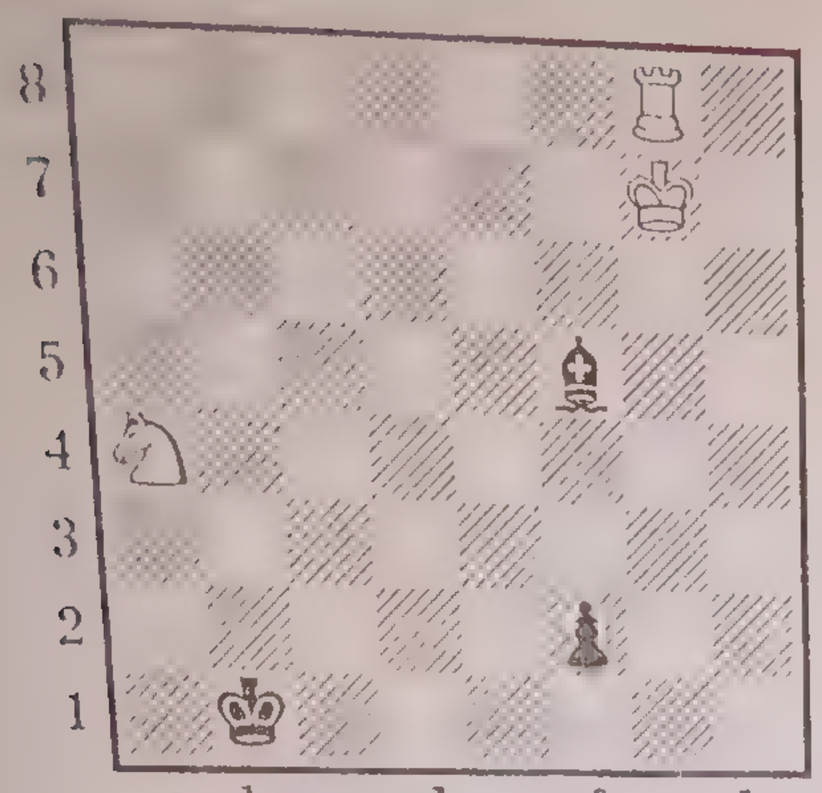
Данные на 1 января 1985 г.

...на БАМе.
(Художник Л. Пономарев



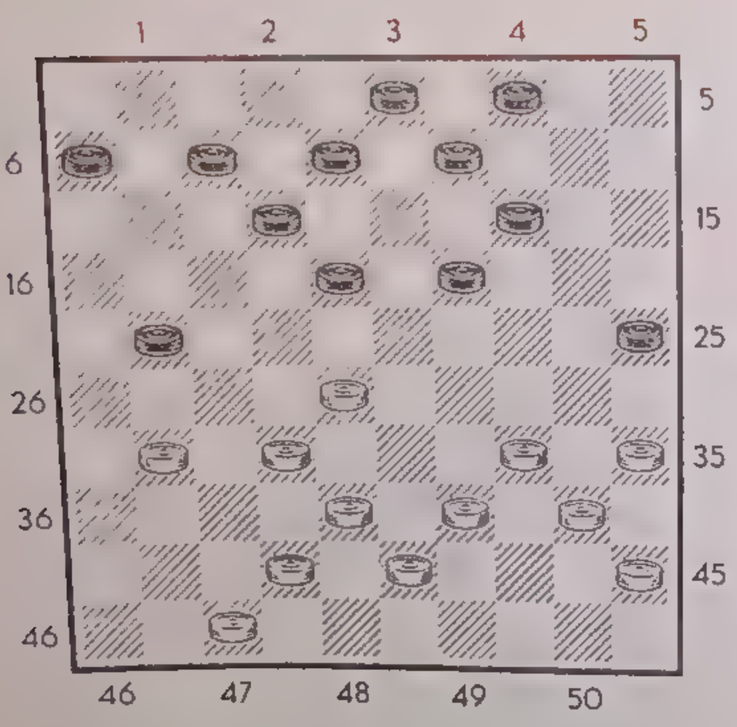
ОБДУМАЙТЕ

ШАХМАТНЫЙ ЭТЮД



Белые начинают и делают ничью

ШАШКИ

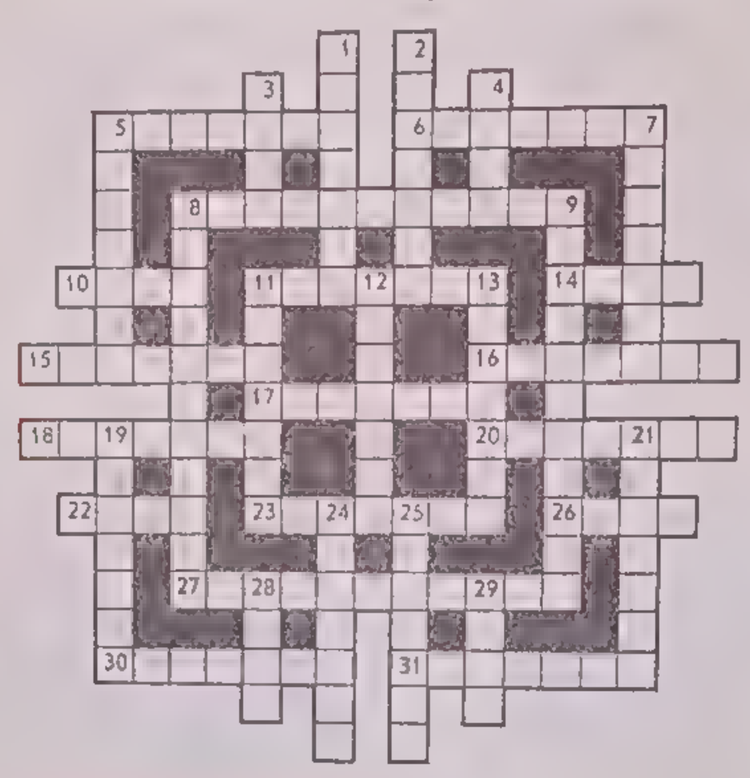


Один неосторожный ход 1... 21—26, и белые взрывают позицию.

КРОССВОРД

По горизонтали: 5. Предприятие связи. 6. Детский литературно-музыкальный журнал. 8. Изобретатель ранцевого парашюта. 10. Озеро в Абхазии. 11. Изображение на фотографической пластинке, пленке. 14. Блюдо из мяса, тушенного с овощами. 15. Единица веса в метрической системе мер. 16. Химический элемент, металл. 17. Формовой хлеб. 18. Ручная пила с одной ручкой. 20. Автор повести «Ташкент — город хлебный». 22. Клетчатая шерстяная шаль с бахромой. 23. Рассказ А. П. Чехова. 26. Остров в Средиземном море. 27. Польский писатель, лауреат международной Ленинской премии «За укрепление мира между народами». 30. Трехсложная стопа в стихосложении. 31. Горная вершина Главного хребта Большого Кавказа.

По вертикали: 1. Перечень предметов, составленный в определенном порядке. 2. Руководство факультета. 3. Единица мощности. 4. Композитор, один из реформаторов оперы XVIII века. 5. Яркая звезда в созвездии Малого Пса. 7. Действующее лицо драмы А. Н. Островского «Гроза». 8. Областной центр в Туркмении. 9. Русский композитор и театральный деятель XIX века. 11. Река в Индии. 12. Приток Индигирки. 13. Терраса. 19. Русский духовой музыкальный инструмент. 21. Комический номер в цирке или на эстраде. 24. Областной центр в РСФСР. 25. Грузинский народный танец. 28. Жилище пчел. 29. Неподвижная вертикальная часть хвостового оперения самолета.



РАЗНЫЕ СОВЕТЫ

КОТЛЕТЫ ПОЖАРСКИЕ

Для приготовления котлет мякоть курицы без кожи пропустите 2 раза через мясорубку, добавьте черствый белый хлеб, размоченный в молоке или сливках, посолите и тщательно перемешайте. Рубку еще раз измельчите, добавьте размягченное сливочное масло и формуйте котлеты. Перед обжариванием смажьте их яйцом с молоком, обваляйте в черством белом хлебе, нарезанном мелкими кубиками.

Жареные котлеты подавайте с овощами в молочном соусе. Для этого морковь, брюкву или репу нарежьте мелкими кубиками, припустите с бульоном, добавьте молоко и доведите до готовности. Жидкость слейте, разведите ею прогретую с маслом муку, слейте обратно и доведите до кипения.

Овощи по вкусу заправьте сахаром, солью. Можно в них добавить зеленый горошек.

Курица (мякоть) 300 г, хлеб 72 г, молоко 88 г, масло 12 г, яйцо 3 шт., хлеб 80 г, масло топленое 32 г; гарнир: морковь 200 г, репа 100 г, брюква 100 г, зеленый горошек 100 г, молоко 200 г, мука 12 г.

ГУСЬ, УТКА В ГОРШОЧКАХ С ОВОЩАМИ

Тушки птицы порубите на куски, жарьте и положите в глиняные горшки, добавьте сырой картофель, морковь, брюкву, слегка обжаренный лук, соль, перец, залейте бульоном и тушите до готовности.

Гусь, утка (с костями) 1 кг 400 г, 100 г, картофель 400 г, морковь 1[illegible], брюква, репа 120 г, жир 40 г.

САЛАТ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Самый распространенный вид одуванчика — одуванчик лекарственный. В мае он обильно покрывает газоны городских парков и скверов. Издавна это растение считается не только лекарственным, но и съедобным. В некоторых странах его выращивают наряду с культурными растениями. Лекарственным сырьем считаются корни одуванчика, а соцветия и листья используют в пищу. Они содержат ценные вещества: каротиноиды, витамины С, никотиновую кислоту, макро- и микроэлементы. В весеннее время, когда организм человека так нуждается в витаминах, салат из листьев одуванчика может быть использован для вашего стола. От горького вкуса листьев можно избавиться, если выдержать их полчаса в холодной подсоленной воде.

БУКЕТ В ДОМЕ

Взять, например, фрезию. Запах у нее тонкий, приятный, и стоит она дорого. Но сам по себе цветок довольно скромный. А добавьте к нему пару серебристых веточек вербы — и он заиграет! Вся свежесть и прозрачность весны в этом букете. Нарциссы хорошо будут смотреться на фоне зеленых почек сирени.

Составляя красивую комбинацию, можно обойтись без побочного материала. В лесу или парке соберите побольше разных веток — сирени, бузины, смородины, бариса. Кстати, обрезка кустарников, разумеется в пределах нормы, только на пользу.

Для удачной композиции не обязательно иметь много цветов. Достаточно трех — пяти.

Необходимо знать несколько маленьких секретов. Для тюльпанов и нарциссов воду нужно слегка подсластить.

Розы сохраняются дольше, если в воду добавить две-три капли лимонной кислоты.

Цветы лучше обрезать в воде, тогда пузырьки воздуха не закупорят стебель. И последнее — цветы не любят сквозняков и прямых солнечных лучей.

М. Рябочен

ССУДА ДЛЯ САДОВОДОВ

Членам садоводческих товариществ на приобретение или строительство садовых домиков, хозяйственных блоков и других построек в размерах, предусмотренных законом (Уставом товарищества), на благоустройство садовых участков (осуществление мелиоративных, дорожных работ, а также работ по электрификации, водоснабжению и др.) учреждения Госбанка предоставляют кредит в размере до 3000 руб. с погашением в течение 10 лет, начиная с третьего года после получения кредита.

Для того чтобы оформить кредит, членам садоводческих товариществ следует обратиться с заявлением о выдаче ссуды на предприятие или в организацию по месту работы и представить: справку о том, что они являются членами садоводческого товарищества; обязательство на сумму выделенного кредита; поручение на ежемесячное удержание платежей по ссуде из заработной платы.

Если членом садоводческого товарищества является пенсионер, то ссуды выдаются непосредственно учреждениями Госбанка по месту жительства под личное обязательство пенсионера. Для оформления кредита кроме документов, указанных выше, пенсионеры представляют банку справки органов социального обеспечения (или райвоенкоматов) о размере получаемой пенсии. В целях гарантии своевременного погашения пенсионером кредита учреждения Госбанка могут выдавать ссуды под поручительство одного или нескольких трудоспособных членов семьи, родственников заемщиков, имеющих самостоятельный заработок.

Погашение ссуды производится в сроки, указанные в обязательствах. При этом платежи распределяются поквартально (допускается производить платежи и ежемесячно в размере платежа), начиная с квартала, следующего после истечения двух первых льготных лет со дня выдачи ссуды. За пользование ссудами учреждения Госбанка взыскивают с заемщиков-садоводов проценты: по срочным платежам — 0,5% годовых, а по просроченным — 3,0% за время просрочки. Участникам Великой Отечественной войны, являющимся членами садоводческих товариществ, начиная с 1 мая 1985 г. для указанных целей выдаются беспроцентные ссуды. Однако ветераны войны, получившие ссуду до этой даты и выплачивавшие за ее пользование проценты, в дальнейшем (начиная с 1 мая 1985 г.) от уплаты процентов освобождаются. Выплаченные же ими до 1 мая 1985 г. взносы в дальнейшем им не возмещаются.

А. Фастыковский,
заслуженный юрист РСФСР

О ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ У ПОДРОСТКОВ

Язвенная болезнь требует длительного, упорного лечения, соблюдения строгой диеты и режима питания. Истоки этого недуга у взрослых следует искать именно в детском и подростковом возрастах. Определенную роль тут играет наследственная предрасположенность к развитию язвенной болезни. Не менее важно и значение нервно-психического фактора, обусловленного умственной и психической перегрузками, отрицательными эмоциями, конфликтными ситуациями.

Еще одна причина способствует развитию язвенной болезни — нерегулярное и неполноценное питание. Следует помочь школьнику организовать регулярное питание, примерно в одни и те же часы, три-четыре раза в день; во время приема пищи не читать, не смотреть телевизор, тщательно, неторопливо пережевывать. Подросток должен также усвоить, что привычка есть всухомятку вредна для здоровья — при этом вырабатывается недостаточно желудочного сока для обработки всей пищевой массы. Не нужно есть очень горячие, холодные и острые блюда, злоупотреблять специями. Все это раздражает желудок, нарушает его нормальную работу.

Растущий организм особенно нуждается в минеральных веществах и витаминах: подростку необходимы свежие овощи, фрукты, а также молочные продукты, обогащающие пищу белком. Важное правило — не перекармливать ребят на ночь. Ужинать рекомендуется за полтора-два часа до сна; полезны крупяные, овощные или молочные блюда, а на ночь — стакан простокваши, кефира или фрукты. Определенное значение имеет и способ приготовления пищи — поменьше жареного и побольше вареного. Не следует жарить на жирах, которые уже были в употреблении, разогревать на них еду.

Подросткам особенно вреден никотин. Молодой организм чрезвычайно чувствителен к его действию. Он не только вызывает такие распространенные «табачные болезни», как бронхит, эмфизема легких, но, всасываясь в кровь, попадает во все сосуды, в том числе и в те, что расположены в стенках желудка, провоцируя их спазм. Вследствие этого ткани желудка плохо снабжаются кислородом и другими необходимыми веществами, что приводит к развитию гастрита — предвестника язвенной болезни.

Случается, ребенку перед обедом дают выпить «для аппетита» рюмочку вина или пива. Даже небольшие дозы спиртного отрицательно влияют на деятельность печени и желудка. Алкоголь раздражает слизистую желудка и становится причиной развития гастрита, а потом и язвенной болезни.

Необходимо научить детей даже при незначительных неполадках в работе желудка сразу же говорить об этом родителям, чтобы своевременно обратиться к врачу.

Е. Почепцов,
кандидат медицинских наук

КАК СДЕЛАТЬ ХЛЕБНИЦУ

Деревянную хлебницу можно сделать самому. Перед вами чертежи сборной хлебницы с двумя отделениями, рассчитанной на хранение буханки хлеба и батона. Вся конструкция крепится двумя клинышками. Выполнена она из многослойной фанеры толщиной 10 миллиметров.

Размеры элементов в миллиметрах.

Крышка: 280×145.

Полка: 280×140; отверстие под клин: 21×11.

Дно: 280×170.

Дверка: 278×210.

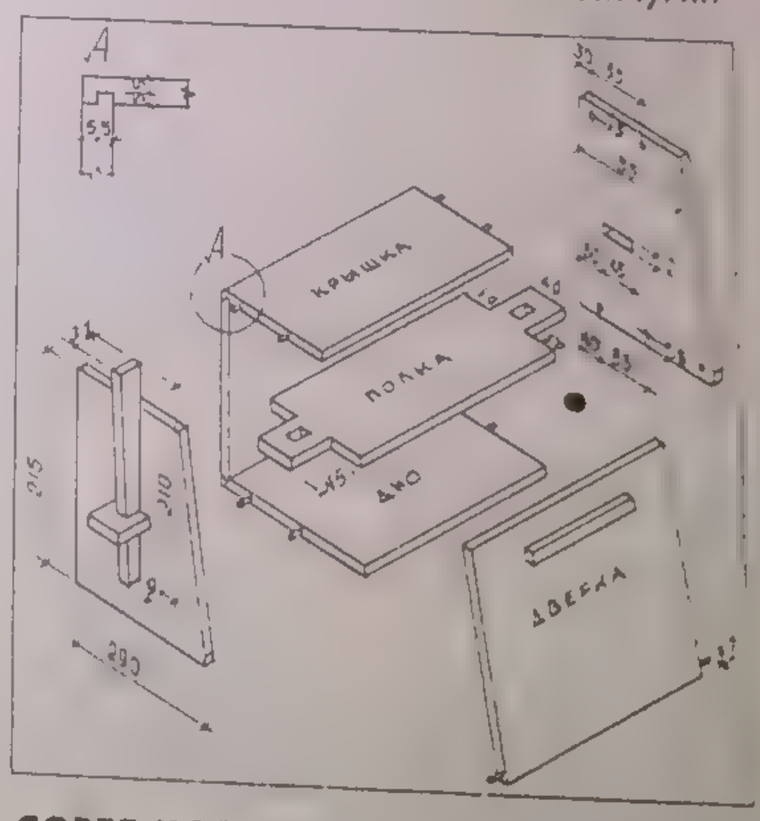
Задняя стенка: 280×195.

Планка: 10×10 (приклеивается к дверке на расстоянии 20 миллиметров от верхнего края).

Остальные размеры даны на чертеже.

Дно и крышка соединяются с боковой стенкой при помощи деревянных шипов диаметром 5—6 миллиметров. На дверке для долговечности лучше сделать шипы из нержавеющей стали — на них она при открывании будет вращаться, как на шарнирах. Откинутая до горизонтального положения дверка опирается на планку и может служить доской для резки хлеба.

А. Пичугин



СОВЕТ ХОЗЯЙКЕ

Наливая в термос жидкость, следите, чтобы она не доходила до пробки и не попадала в пространство между стеклянной колбой и внешней обшивкой.

О ВЫПЛАТЕ ЗАРПЛАТЫ ЧЕРЕЗ СБЕРКАССЫ

Государственные трудовые сберегательные кассы предоставляют населению возможность надежного хранения свободных денежных средств на счетах по вкладам. Вклады можно пополнять наличными деньгами или в безналичном порядке путем перечисления предприятиями и организациями сумм на счета вкладчиков.

Одной из форм обслуживания населения при помощи безналичных расчетов является выплата через сберегательные кассы заработной платы рабочим и служащим и денежных заработков колхозникам. К началу 1986 года свои заработки получали в сберкассах 8 миллионов трудящихся.

Выплата заработной платы через сберегательные кассы с предварительным зачислением ее во вклады имеет большое социально-экономическое значение и тесно сочетает интересы государства с личными интересами трудящихся.

Переход на новую форму расчетов положительно влияет на улучшение обслуживания трудящихся, сокращает на предприятиях потери рабочего времени, связанные с выдачей заработной платы, способствует повышению производительности труда и выпуску дополнительной продукции.

В свободное от работы время трудящиеся могут получать заработную плату полностью или частями в сберегательных кассах, находящихся поблизости от места работы либо жительства.

По желанию вкладчик может выдать доверенность на получение денег жене, другому члену семьи или любому лицу.

Чтобы воспользоваться услугами по выплате заработной платы трудящимся через сберегательные кассы, предприятия, организации и колхозы должны заключить с соответствующими центральными сберегательными кассами договор на организацию этой работы.

СВЕТ В ВАШЕМ ДОМЕ

При выборе осветительных приборов и расположении их в комнате следует исходить из того, что лампа должна являться источником яркого и в то же время спокойного света, обеспечивать достаточную и равномерную освещенность помещения.

Лучше всего использовать люстры. Они направляют основной поток света к потолку, и оттуда он равномерно распространяется по всей комнате.

Каждое помещение имеет свое назначение и требует различного освещения. Оно должно соответствовать и тому, чем мы в данный момент заняты — смотрим телевизор или работаем за письменным столом...

Когда необходимо дополнительно осветить письменный стол, то могут быть применены различные лампы — настольные, висячие, стенные и другие. Если стол стоит у стены, то рядом с ним можно поставить торшер или повесить бра. Рабочий стол удобнее освещать специальной настольной лампой с подвижным козырьком, который дает возможность направлять свет на рабочее место.

В детской комнате нужен светильник на гибкой или шарнирной стойке, что позволяет осветить кровать.

В прихожей необходимо осветить зеркало и вешалку, в ванной комнате — умывальник и зеркало. В спальне хорош плафон из матового стекла с достаточно сильной лампой, а у кровати — лампа-ночник.

М. Мишурина, художник

КАК ПОСЕЯТЬ ГОРОХ

Семена гороха проращивают при 2—4° С и их высевают в средней полосе во влажную почву в конце апреля — начале мая. В южных районах — раньше. А почву под культуру готовят с осени, перекапывая на глубину 25 см. Горох любит плодородные, воздухопроницаемые почвы. Семена перед посевом нужно перебрать, удаляя поврежденные, затем поместить на 4—5 часов в воду комнатной температуры, после чего их прогревают в воде (50° С) пять минут с последующим быстрым охлаждением. Это значительно повышает всхожесть гороха. Высевают его двух-, трех- и четырехстрочными лентами, расстояние между которыми 40 см, между строчками — 15, в рядах между растениями — 4—5. Глубина заделки — 3—4 см.

После посева делянку прикатывают: горох любят птицы и выклевывают его, поэтому всходы полезно накрыть на время пленкой и поливать дважды из лейки с ситечком. В дальнейшем, если идут дожди, можно не поливать, но обязательно надо рыхлить и пропалывать.

ДЛЯ ОЗЕЛЕНЕНИЯ ДВОРА

Все посадки деревьев во дворе городского дома должны вестись под наблюдением районного архитектора. Во дворах надо сажать вполне сформированные, хорошо развитые деревья на расстоянии 2,5—3 метра одно от другого. Ямы для саженцев нужно выкапывать за два-три дня до посадки, диаметр их — не менее одного метра, глубина 70—80 сантиметров. Выкопанную яму, насыпьте холмиком растительную землю (ее готовят заранее, добавляя в нее органические удобрения). Дерево перед посадкой тщательно осмотрите, поврежденные корни и ветви кроны обрежьте. На яму по ее диаметру положите рейку, дерево ставьте на холмик так, чтобы корневая шейка была на 3—4 сантиметра выше поверхности почвы (учитывая ее последующую осадку в яме). Засыпая корни землей, дерево слегка потряхивайте. Утопчите землю от краев ямы к центру, сделайте приствольную лунку, установите два кола, к которым подвяжите дерево мягкой веревкой. Полейте (5—7 ведер), а когда вода впитается, засыпьте приствольную лунку землей.

ЭТО ПРИГОДИТСЯ

Справиться с затупившимися ножницами поможет стеклянная бутылка. Несколько раз попытайтесь «отрезать» ножницами шейку бутылки — и они снова будут острыми. Конечно, это не исключает необходимости потом заточить их по всем правилам. Но, бывает, и острые ножницы режут плохо. Причина — неплотное смыкание лезвий. Беда поправима — подкрутите винт, который соединяет лезвия и скрепляет осью ножниц. К сожалению, винт часто вновь откручивается. Слегка расклепайте его молотком с обратной стороны, смажьте головку винта и внутренние плоскости лезвий жирным кремом, и ножницы станут исправными.

Для сохранения меховых вещей летом следует меховую одежду (шубу, шубку) просушить при комнатной температуре. Пыль и грязь, вредно действующие на волосяной покров, вытрясти или выколотить тонким гибким прутом. Выколачивать надо слегка, чтобы не повредить волос. При хранении меховую одежду перекладывают нафталином, нафталин лучше помещать в мешочки, так как волос от прикосновения с нафталином темнеет, сечется. Одежду лучше зашить в хлопчатобумажную ткань.

Чтобы застежки «молнии» на сумке или куртке легко открывались и закрывались, смажьте их несколько размельченным грифелем мягкого карандаша.

Не складывайте мокрый зонт. Чтобы он дольше служил, держите зонт открытым до тех пор, пока он не высохнет.

Завернуть шуруп в твердую древесину не так просто. Наколите шилом отверстие для шурупа, а сам шуруп обильно натрите мылом. Работа пойдет как по маслу.

КТО ВОСПИТАЛ!

Вечером в аллее парка
Кем-то крепко был побит
Мастер цеха Осип Маркин...
Он в милиции шумит:
— Нет житья от хулиганов,
Кто их только воспитал!..
Вдруг осекся. Снова глянул...
Он в задержанном узнал
Васю Пряхина с завода,
Своего ученика.
Не прошло еще и года,
Как учителя рука
Налила ему стакан...
Раз — за выточенный вал,
Два и три — за цех, за план...
Кто их только воспитал!

Ю. Еремин

ВЕЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Мне было три года. Однажды, прошу прощения, я намочил штанишки. Отец хотел отшлепать меня. Заступилась мама:

— Как тебе не стыдно. Он же еще несмышленыш...

Мне было двенадцать лет. Я вытащил из кошелька у матери два лева и купил себе мороженое. Мать взялась за ремень.

— Оставь его, он еще маленький, не понимает, что делает,— заступился за меня дедушка.— Вырастет — поймет...

Мне было тридцать лет. Я работал на фабрике. Допустил брак. Из-за меня фабрика не выполнила план.

За меня заступился профсоюзный секретарь:

— Он у нас недавно. Нет опыта. Надо его подучить...

Мне было сорок лет. Однажды в компании я крепко выпил и стал орать песни на всю улицу. Заступились пенсионеры:

— Эх, молодость, молодость! В его годы и с нами такое бывало...

Мне было шестьдесят. Черт меня дернул перепутать свои деньги с общественными. Уличили. Деньги заставили вернуть. Сказали:

— Ну что вы от него хотите! Ему шестьдесят. У него склероз...

Теперь мне семьдесят. Я давно на пенсии. Позавчера двенадцатилетний внук вытащил у матери из кошелька два лева, чтобы купить себе жвачку. Мать взялась за ремень.

— Как тебе не стыдно! — заступился я.— Он же еще маленький. Не понимает. Вырастет — поймет.

Земля вертится. И мы с нею...

Спас Беловский
Перевод с болгарского

СЮРПРИЗ

Утром нам начальник раздал по кроссворду и интригующе произнес:

— Кто первый разгадает, того ожидает сюрприз.

И ушел. А мы принялись за дело. В конце рабочего дня начальник потребовал отчет о проделанной работе.

Семенычев заявил, что к кроссворду и не приступал, некогда: смежники ему такие «кроссворды» загадывают — голова кругом идет.

Брюкин разгадывать только было начал, но его вызвали в цех, где дел у него всегда много.

— А ты что скажешь? — спросил начальник у меня.

Я протянул ему разгаданный кроссворд.

— Все верно,— одобрил начальник.— А теперь сюрприз...

И он вручил мне направление на постоянную работу на другом участке, где требовались специалисты и где дел было невпроворот

Е. Фурман

СОСЕДИ

— Доброе утро, сосед!

— Доброе утро!

— Я вижу, сосед, вы ни свет ни заря уже в трудах.

— Что и говорить, люблю в земле покопаться!

— Ваша правда, сосед, земля — она к себе тянет, зовет земля. Сколько в нее вложишь, столько она и отдаст.

— Земля — она хозяина любит!

— Точно, золотые слова! А скажите, сосед, что вы в этом году посеяли?

— Разное посеял. Лучок посеял, редисочку, укропчик. Помидорчики Теперь, пожалуй, полить надо

— Полить обязательно. Без полива — какой урожай? Полив — первое дело!

Трудолюбивый земледелец начинает поливать.

— Эй, кто там воду льет? — возмущаются на нижнем балконе.— Житья нет от этих огородников! Выйдешь на балкон газетку почитать, они воду льют. Или хуже — удобрениями тебя обсыплют.

— Вы бы лучше за пчелами своими следили! — огрызается земледелец.— Ваши пчелы вчера нашу бабушку искусали.

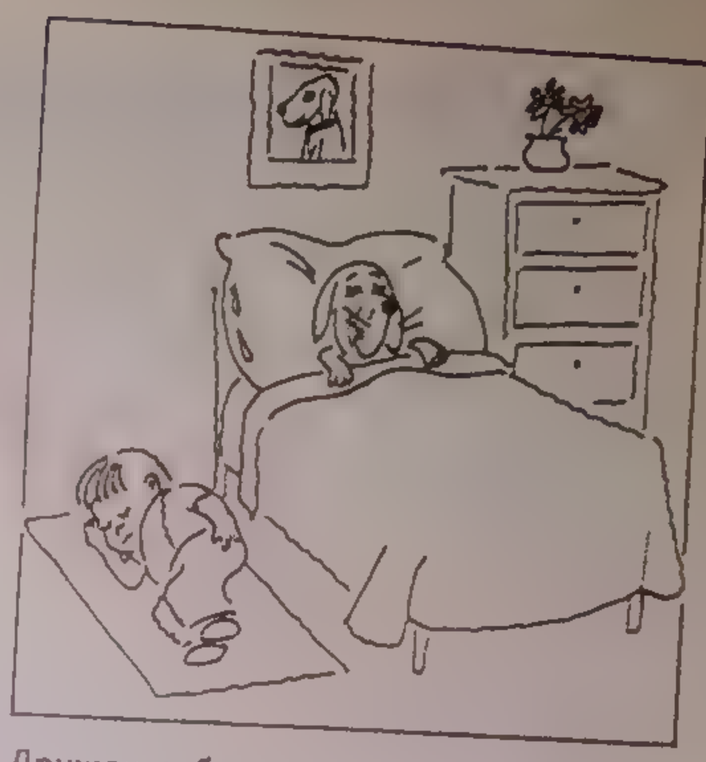
— А пусть ваша бабушка их не дразнит!

— Багира, Багира — куш! Куш, кому говорят! — доносится сверху. Это верхние принимаются дрессировать свою львицу.

— Вася, попробуй газу дать! — перекрывает все голоса густой бас. И вслед за этими словами с боковой лоджии взревел лодочный мотор «Вихрь».

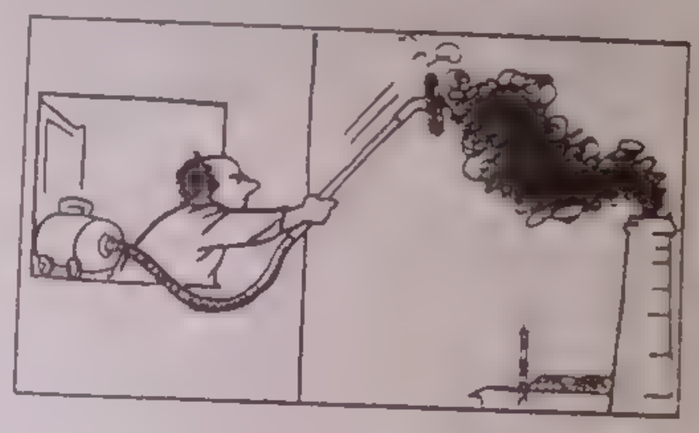
Наш дом начинает субботний день.

Л. Новожёнов



Дружок заболел.

Рисунок Ю. Черепанова



Самооборона.

Рисунок Н. Капусты

МЕЖДУ ПРОЧИМ...

Никакая работа его не страшила, когда ее выполняли другие.

Чем больше спал на работе, тем больше принимал снотворного на ночь.

Одни делали дело так себе, другие — как себе.

— Ты что, Мария, хлеб на землю кладешь?

— Ничего, свиньи съедят.

Рисунок Д. Кока

ДЛЯ ЛЕТА

1 — Сарафан из хлопчатобумажной ткани в полоску. Застежка смещена от середины переда к левой бретельке. Правая часть переда и спинки скроена с поперечным расположением полоски, а левая с долевым.

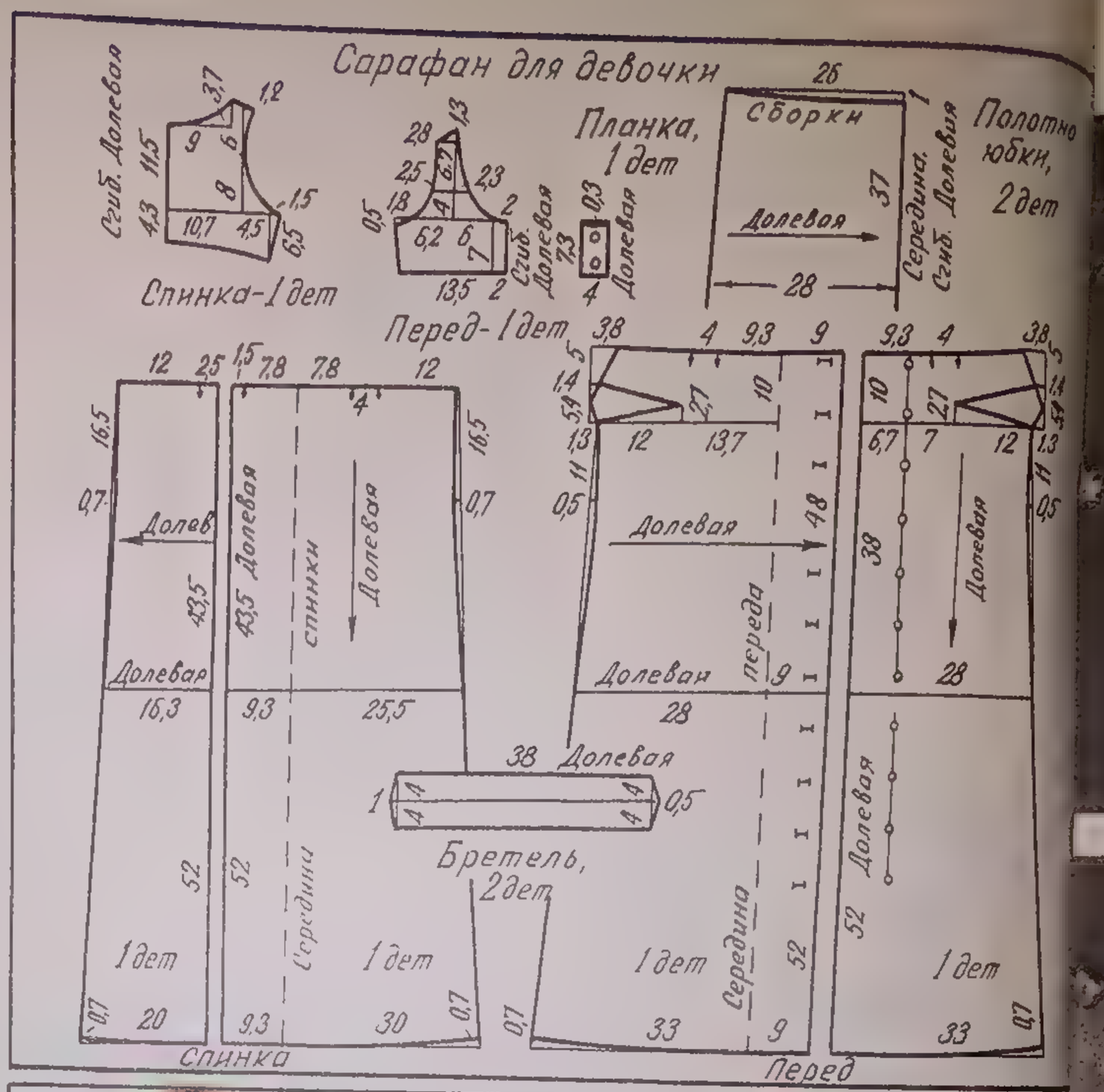
Чертеж дан без припусков на швы. Размер: 164 — 96 — 76 — 102. Расход ткани: 2,5 м при ширине 110 см.

2 — Сарафан для девочки. Отрезной по линии груди. Застежка на планке. Юбочка присборена. Если сарафан выполнен из ткани в полоску, то полотно юбки можно скроить с поперечным расположением долевой нитки.

Чертеж дан без припусков на швы. Размер: 104 — 60 — 54. Расход ткани: 1 м при ширине 90 см.

3 — Летнее платье с короткими рукавами покроя «японка». «V»-образный вырез горловины и низ рукавов отделаны бейками. Кокетки переда и спинки скроены с поперечным расположением полоски.

4 — Сарафан отрезной по линии талии. Бретели выкройные, двойные. Нарядность ему придает сочетание долевой, поперечной и косой полоски.



ХЛЕБНЫЙ КВАС

Ржаные сухари положите в кастрюлю или бочонок, залейте кипятком, дайте постоять 3—4 часа. После этого настой процедите, положите в него дрожжи, сахар и мяту. Накройте салфеткой и оставьте для брожения на 5—6 часов. Когда квас начнет пениться, его вторично процедите и разлейте в бутылки, в которые предварительно положите по нескольку изюминок, и закупорьте (пробки перед закупориванием размочите в кипятке до эластичности), закрепив пробки после укупорки шпагатом.

Бутылки вынесите в холодное место и оставьте в горизонтальном положении. Через 2—3 дня квас будет готов.

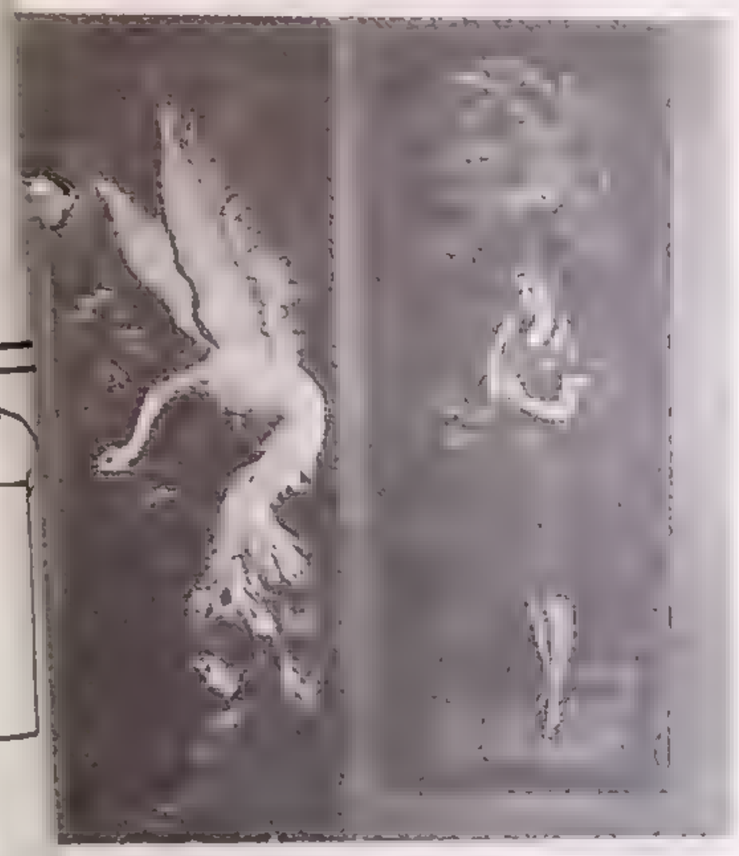
На 10—12 бутылок — 1 кг ржаного хлеба, 25 г дрожжей, 200 г сахара, 20 г мяты, 50 г изюма.

Приятного аппетита!

СЕЛЬДЬ С ОРЕХАМИ

Ореховые ядра размельчите. Сельдь вымочите, отделите от костей, нарежьте, пересыпьте орехами и зеленью. Затем залейте томатным соусом. Соус можно приготовить по вкусу из томата-пасты, сахара, соли и специй.

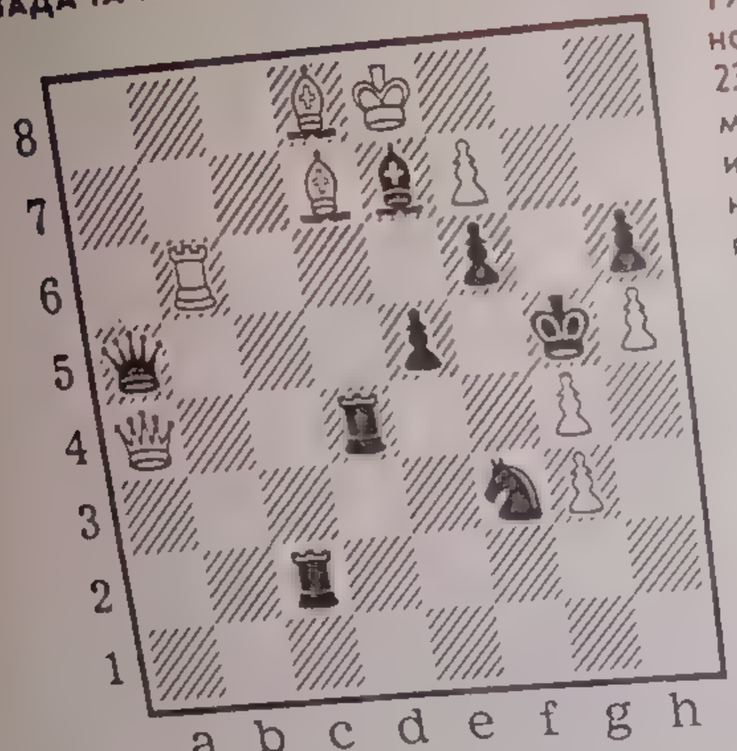
Подержите новый веник 2—3 часа в горячей соленой воде, и он прослужит вдвое-втрое дольше не принявших своевременно такой ванны.



На снимках:
Расписные деревянные изделия;
Жостовский расписной поднос;
Хохломские изделия;
Подстаканник и вазочка-конфетница. Филигрань;
Ворсовый ковер «Гасан-кала»;
Торжокские золотошвейные изделия;
Холмогорская резная кость;
Лепные глиняные игрушки;
Богородская резная деревянная пластика;
Хотьковские резные деревянные изделия;
Гжельский фарфор;
Федоскинские миниатюры;
Якутские унты;
«Оленья упряжка». Мамонтовая кость.

ПОДУМАЙТЕ

ЗАДАЧА-ХАМЕЛЕОН



Белые начинают и дают мат в два хода

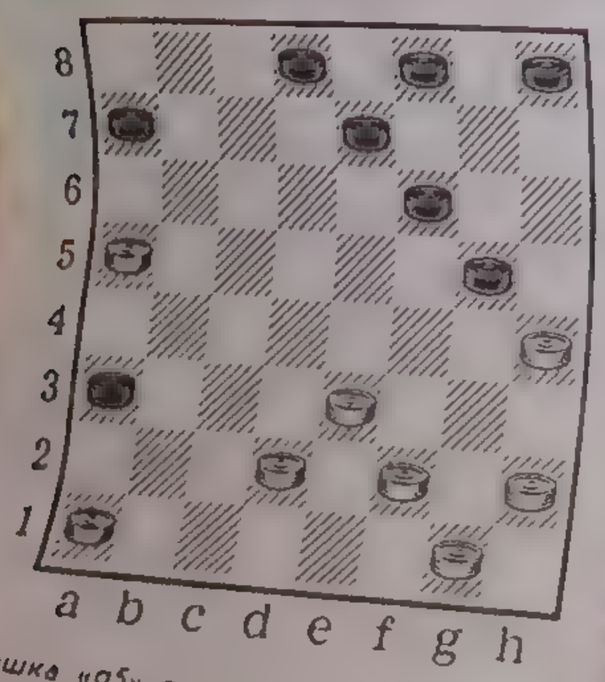
Решив эту задачу, в исходной позиции поменяйте местами все белые и черные фигуры. У вас получится такая картина —

Белые: Крq5, Фа5, Лс2, Лd4, Се7, Кf3, пп. е5, f6, h6.

Черные: Кре8, Фа4, Лb6, Сd7, Сd8, пп. f7, q3, q4, h5.

Задание остается прежним — белые начинают и дают мат в два хода, а решение становится совершенно иным.

ШАШКИ

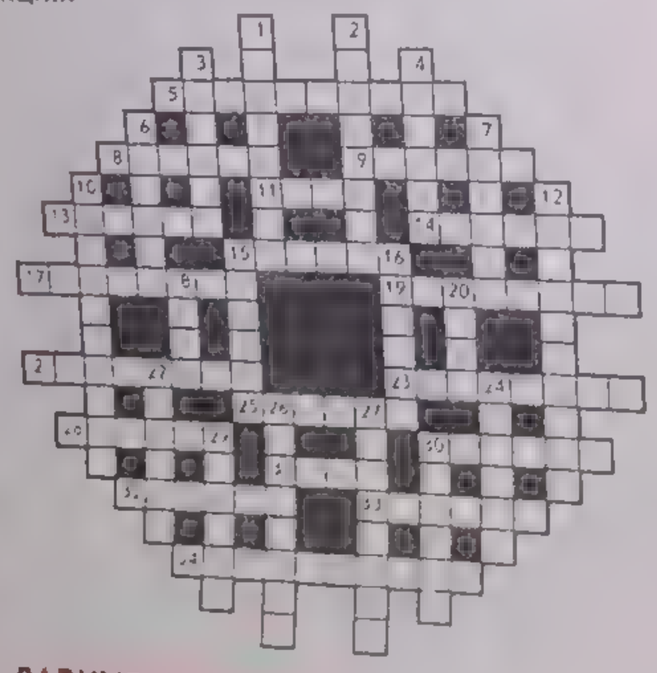


Шашка «q5» под угрозой проигрыша. Как использовать эту слабость?

КРОССВОРД

По горизонтали: 5. Наука о движении снарядов, пуль. 8. Персонаж романа Н. А. Островского «Как закалялась сталь». 9. Химический элемент, металл. 11. Пушной зверь. 13. Изображаемая отрезком прямой математическая величина. 14. Круглый стержень, согнутый пополам. 15. Искусственная приманка для хищной рыбы. 17. Оркестровое вступление к опере, балету. 19. Столица государства в Юго-Восточной Азии. 21. Балет А. К. Глазунова. 23. Мера длины. 25. Морская промысловая рыба. 28. Брусок с выпуклым изображением буквы, знака. 30. Небесное светило. 31. Рыба семейства карповых. 32. Часть речи. 33. Экс-чемпионка мира по шахматам. 34. Морское парусное судно.

По вертикали: 1. Спортивная игра с мячом. 2. Циклический ускоритель электронов. 3. Судно для перевозки нефти. 4. Часть головного убора. 6. Мясное кушанье в виде пасты. 7. Документ об окончании учебного заведения. 10. Народный поэт Литвы, Герой Социалистического Труда. 12. Инструментальная музыкальная пьеса. 15. Песчаный холм в пустынях. 16. Учреждение, изготовляющее лекарства. 18. Река в Канаде и на Аляске. 20. Басня И. А. Крылова. 22. Опера Дж. Верди. 24. Народная артистка СССР, снимавшаяся в кинокомедиях. 26. Сходство в определенных свойствах. 27. Летчик-космонавт, дважды Герой Советского Союза. 29. Приток Енисея. 30. Тригонометрическая функция.



РАЗНЫЕ СОВЕТЫ

ВИТАМИННАЯ ЯГОДА

Черная смородина по праву считается старожилом русского сада. Каждый садовод стремится вырастить на своем участке по возможности больший урожай ягод. Как это сделать?

В мае самое время интенсивного развития и роста смородинных кустов в средней полосе. Старайтесь содержать почву под растениями в рыхлом и чистом состоянии, сорняки ее иссушают.

В начале июня, в момент интенсивного роста и образования завязей, а также в период налива ягод — это третья декада июня — первая декада июля, важно полить смородину, хорошо полить на глубину залегания ко[illegible]вой системы, то есть на 30—40 [illegible]

В июне ягодные кусты, особен[illegible] мягких песчаных почвах, подк[illegible]ливают навозной жижей, литр на[illegible] на ведро воды, или настоем пти[illegible]помета — пол-литра на ведро. Од[illegible] ведра раствора хватит на два-три [illegible] Если органических удобрений не[illegible] можно заменить их минеральн[illegible] Под куст вносят 10—15 г мочев[illegible] 20 г суперфосфата и 10—15 г се[illegible]кислого калия. Эффективны [illegible] плодово-ягодная или огородная [illegible]си — 40—50 г на куст. Эту опер[illegible] лучше совмещать с поливами. Хор[illegible] для интенсивного завязывания и р[illegible] ягод и внекорневые подкормки м[illegible] удобрениями. Для этого в 10 л [illegible] растворяют медного купороса 1—[illegible] сернокислого марганца — 5—10 [illegible] борной кислоты — 2—2,5 г, се[illegible]кислого цинка — 2—3 г и молибд[illegible]вокислого аммония — 2—3 г.

Тяжелеют ягодные кисти, ра[illegible] молодые побеги, но садовод не [illegible]жен забывать, что в это время [illegible] «дремлют» и вредители смород[illegible]

Остановимся на наиболее вр[illegible]носных.

Бороться с почковым клещем т[illegible]но, так как он плодовит, дает за [illegible] свыше трех поколений. Поврежде[illegible] почки до распускания удаляют. [illegible] химических средств рекоменду[illegible] обработка однопроцентной колло[illegible]ной серой — 50—100 г на ведро во[illegible]

Ягоды, поврежденные гусениц[illegible] крыжовниковой огневки, хорошо [illegible]метны. Задолго до созревания [illegible] краснеют, засыхают, опутанные па[illegible]ной. Обнаружив первые призн[illegible] присутствия огневки, немедленно [illegible]берите и уничтожьте гнезда вре[illegible]теля. Эту работу приходится [illegible]торять 2—3 раза.

Против тлей, гусениц огне[illegible] пилильщиков эффективно опрыск[illegible]ние карбофосом. Как и с каким инт[illegible]валом проводить обработку? 30 г к[illegible]бофоса растворите в 10 л воды. [illegible] сильной степени поражения [illegible] смородины обрабатывают многок[illegible]но: по одному разу при распуск[illegible] почек, перед цветением, сразу п[illegible] цветения. Проводят еще 2 обраб[illegible] через декаду после цветения с инте[illegible]лом в 8—10 дней народными сред[illegible]ми: против тлей используйте [illegible] табака, одуванчика, луковой ше[illegible] против гусениц [illegible] — настои [illegible] золы, [illegible] горчицы. При слабой степени по[illegible]ния используйте только народные [illegible]ства. Сроки обработок те же [illegible] и химическими препаратами, а [illegible] их определите сами, в зависимо[illegible] зараженности растений и резул[illegible]ности принятых мер.

Н. Рев[illegible]

кандидат сельскохозяйственны[illegible]

...ВЫЕ СОВЕТЫ

...ОФИЛАКТИКА ШУМА ...А ПРОИЗВОДСТВЕ

...иболее распространенная единица ...мерения силы звука — децибел (по ...ени изобретателя телефона Алек...дера Грейама Белла). Уровень ...ма в 20—30 децибел практически ...звреден для людей. Это естествен...й шумовой фон, без которого невоз...жна человеческая жизнь. Допусти...ая граница шума — примерно 80 де...бел, а уровень в 130 децибел уже ...зывает болевое ощущение в ушах. Сильный и продолжительный шум ...еден для здоровья, ведет к повреж...нию органа слуха. Чрезмерный шум ...ужит также причиной преждев...менного утомления, ослабления ...имания и памяти. Он мешает нор...льному отдыху и восстановлению ..., вызывает раздражительность, от...рицательно сказывается на состоянии ...рдечно-сосудистой системы.

Отрицательное действие на здоровье ...дей оказывает, например, как бы...ой, так особенно производственный ...м. Исследованиями ученых уста...овлено, что на предприятиях машино...оительной промышленности произ...дительность труда из-за шума сни...ается до 10%, затрудняется воспри...ятие звуковой сигнализации, что повы...ает опасность производственного ...вматизма.

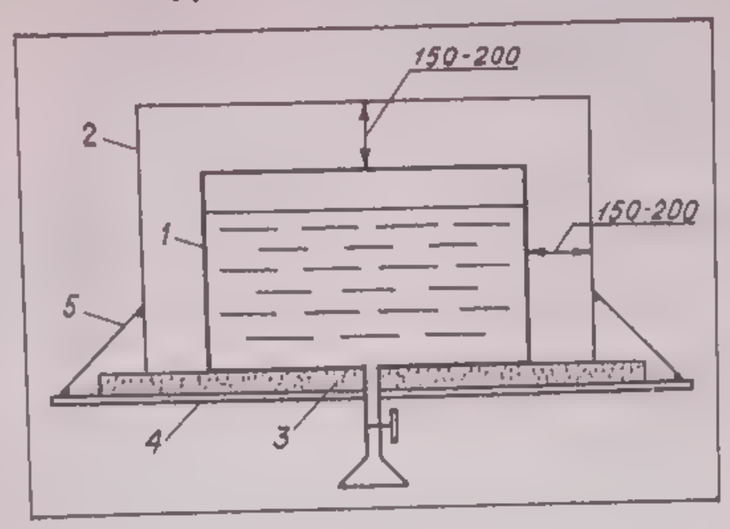
Наиболее частая причина шума ма... — механические вибрации узлов ...анизмов и деталей. Поэтому сни...ение шума на производстве требует ...гда существенных изменений в их ...струкциях, используются звуко...ляция (двойные перегородки из ...совых панелей со звукопоглощаю...м матом), амортизаторы, «пла...ающие полы». Для бесшумной рабо... оборудования имеет значение и ...рокачественная смазка деталей ...ин.

Однако важны и меры личной ...актики рабочих. Там, где общая ...коизоляция невозможна по техни...ким причинам, необходимо поль...ваться средствами индивидуальной ...щиты органа слуха от шума. Разрабо...ны два типа аппаратов: противошумы ...виде заглушек, помещаемых в слухо...ые проходы, и противошумы в виде ...аушников и шлемов, прикрывающих ...наружи ушную раковину и околоуш...ную область. Работать в условиях интенсивного шума разрешается толь...ко в специальных шумозащитных шле...мах. Очень полезно также делать пе...риодические перерывы в работе. Если слуховой орган отдыхает от шума, ор...ганизму легче противостоять сильному звуковому воздействию.

Главное же — для предупреждения профессиональной тугоухости необ...ходимо предварительное медицин...ское обследование при поступлении на работу в шумные цехи и особенно последующее медицинское наблюде...ние — периодические целенаправлен...ные и углубленные осмотры специа...листами. В борьбе с вредным влиянием шума на производстве огромную роль играет профилактика. Поэтому при...зыв — строго выполнять все правила по технике безопасности и рекомен...дации врача — остается всегда актуаль...ным. Это необходимо для здоровья.

Г. Кирикова

ЛЕТНИЙ ДУШ



1 — емкость для воды; 2 — колпак; 3 — изоляционная прокладка; 4 — кровля помещения; 5 — крепление колпака к кровле.

Делается душ так. На емкость любой конфигурации устанавливается колпак. Изготавливается он из деревянных брусочков и обтягивается прозрачной полиэтиленовой пленкой. И еще одна тонкость — стенки колпака должны отстоять дальше и выше стенок емкости с водой на 15—20 сантиметров.

Что это дает? Используется так называемый эффект парника, тепличный эффект. Главным условием нагрева воды в емкости будет хорошая солнечная погода и тщательная герметизация колпака с крышей душа. Обратите на это внимание: емкость и колпак надо обязательно изолировать от крыши душа поролоном, отслужившим срок ватным одеялом или другим материалом.

Само крепление колпака к основанию душа можно сделать на крючках или другим способом, лишь бы он плотно прижимался к крыше.

Я смастерил душ, взяв оцинкованную ванну на 10 ведер. Теперь мы моемся всей семьей с ранней весны и до поздней осени. Температура воды в ванне на закате солнца всегда на 10—15 градусов выше температуры воздуха.

Н. Гой

ОВОЩИ ПОД ПЛЕНКОЙ

Дешевый и доступный способ выращивания ранних овощных культур — в тоннелях под пленочным укрытием. Для устройства таких тоннелей нужны дужки из проволоки диаметром 5—8 мм. Длина их зависит от ширины грядок (обычно не шире 1 м).

Засевают грядку овощной культурой, а затем устанавливают тоннели. Заглубляя концы проволок в землю на 25—40 см, располагают дужки через каждые 1,5 м. Высота свода должна быть не менее 30—35 см. Затем настилают синтетическую пленку, которую у торцов привязывают к деревянному колышку и присыпают землей, с боков ее тоже присыпают землей, а сверху крепят, охватывая такими же дужками. Расставляют их (втыкают в землю) в прогоне, посередине, между тех дужек, которые оказались под пленкой.

При выращивании теплолюбивых овощей тоннели сначала укрывают пленкой, а через 2—3 солнечных дня высаживают рассаду.

Я. Пантиелев, кандидат сельскохозяйственных наук

УМЕЙ ВЫБРАТЬ НАСЕДКУ

Наилучшее время для посадки наседок в средней полосе — конец марта, апрель. В южной зоне это более ранние сроки.

Выбирайте спокойную наседку и, конечно, совершенно здоровую: важно, чтобы она не имела накожных паразитов, так как они очень беспокоят птицу. Прежде чем подложить яйца, надо, чтобы птица хорошо рассиделась. Некоторые куры, гусыни, утки во время насиживания становятся злыми и не подпускают человека к гнезду. Но такая наседка хорошо будет защищать от опасностей свой молодняк.

Лучшие наседки и матери — индейки, недаром их называют «живым инкубатором». Индейки осторожные, они чрезвычайно редко давят яйца, чего нельзя сказать про кур, гусынь и уток.

Возраст для наседок не имеет значения: хорошо насиживают и взрослые и молодки. И все же хозяева предпочитают старых птиц, которые уже зарекомендовали себя заботливыми родителями. Как известно, птица привыкает нестись в одном и том же месте, так что рекомендуем с этим считаться при посадке наседок.

Н. Третьяков, доктор сельскохозяйственных наук

СЫРНЫЕ ХЛЕБЦЫ

На белые гренки нанесите массу из тертого сыра, взбитого белка и красного перца. Хлеб поставьте в горячую духовку, чтобы сыр стал мягким и покрыл хлебцы глазурью.

ХЛЕБЦЫ К КОФЕ

Нарезанный белый хлеб обмакните в молоко, посыпьте сахаром и запеките в духовке.

ПРОСТОЙ СЛИВНОЙ КОЛОДЕЦ

Колодец построен из старых автомобильных покрышек. Без покрышек стенки будут осыпаться. Яму по ширине следует выкопать несколько бóльшую, чем покрышки.

На дно колодца насыпают крупнозернистый гравий слоем не менее 250—300 мм, а затем плотно укладывают друг на друга не менее четырехпяти покрышек.

Сливную трубу можно ввести между первой и второй покрышками или же в отверстие, вырезанное во второй сверху покрышке. Если трубу проводят между покрышками, желательно в каждой из них вырезать полуотверстие. В один колодец можно провести несколько труб.

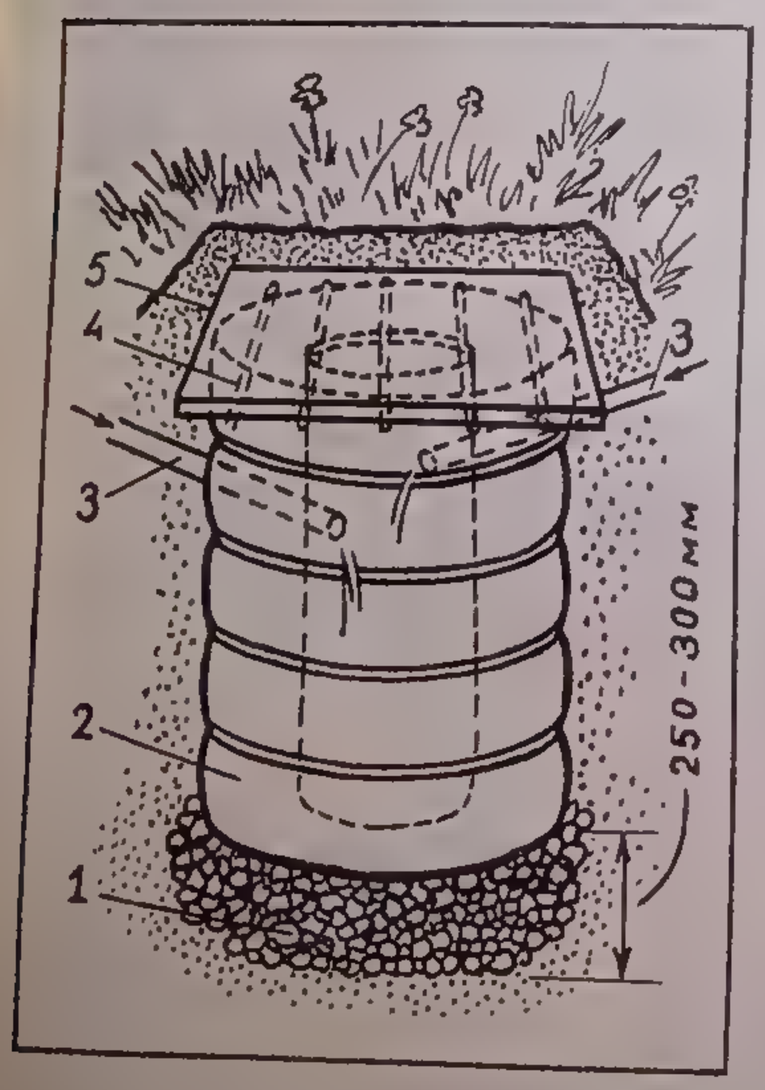
На верхнюю покрышку укладывают обрезки труб или прутков 12—15 мм— опору для крышки.

Крышка деревянная или металлическая. Если она достаточной толщины и не будет прогибаться под грузом, можно положить ее прямо на покрышку. Приделав крышку, колодец засыпают землей, желательно слоем не менее 250—300 мм.

Чтобы колодец меньше засорялся, необходимо на раковинах иметь обычные отстойники, а на сливных люках в бане или душевой — фильтрующую решетку, защищающую сток от мусора и листьев. Колодец легко демонтируется, его легко перенести на любое место участка, можно вырыть его и под грядкой и под дорожкой.

Некоторые думают, что мыльная вода, скапливающаяся в колодце, вредна для сада и огорода. Наоборот, для кислых почв мыльная (щелочная) среда даже полезна. Но это не относится к воде из-под стиральных порошков.

Б. Иванов



1 — крупнозернистый гравий; 2 — автомобильная покрышка; 3,4 — сливные трубы; 5 — крышка.

КАК СОБИРАТЬ ТРАВЫ

Листья и всю надземную часть растений — «траву» обычно собирают во время цветения. Это не относится к бруснике, багульнику и эфедре. Цветки — в начале цветения, семена и плоды — в состоянии их полного созревания, корни и корневища — весной или осенью.

Неразвившиеся молодые растения и те, которые покрыты пылью, поражены вредителями и болезнями, будут некачественным сырьем. Нельзя собирать растения после дождя или во время росы — они при сушке чернеют. Загрязненные корни и корневища промывают.

Сырье, очищенное от посторонних примесей, сушат на чердаках, под навесами, в хорошо проветриваемых помещениях, на печах или в специальных сушилках.

ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ

Меняя технологию приготовления блюд, можно легко и просто разнообразить свое меню.

Скажем, курицу мы обычно употребляем в два этапа. Сначала мы варим из нее бульон, а потом едим вареное мясо. А если сделать все наоборот? Сначала зажарить тушку в духовке, смазав ее только растительным маслом. Потом из остатков мяса, шкурки и потрохов приготовить начинку для пирога. И в заключение из оставшихся костей сварить превосходный, прямо диетический бульон — нежирный, но крепкий. Случай, когда от перемены мест слагаемых изменяется и сумма. Имеется в виду — сумма вкусовых ощущений.

Итак, главное — не бояться по-новому взглянуть на исходный продукт, а смело использовать его в неожиданных, казалось бы, сочетаниях. Тогда из обычного набора продуктов можно приготовить блюда, способные украсить не только повседневный, но и праздничный стол.

Вот несколько рецептов.

ЯЙЦО В БУЛКЕ

Возьмите несколько черствых булочек, срежьте с них верх и выньте мякиш. Плесните внутрь каждой булочки столовую ложку молока и смажьте полость маслом. А теперь возьмите что-нибудь солененькое — разделанную селедку, нарезанный кубиками соленый огурец, несколько ков ливерной колбасы... Уложите леньКое» в булочки, в каждую них выпустите по одному яйцу ставьте запекаться в духовку. С уже не надо. При температуре ки 150 градусов блюдо будет через 7—10 минут.

ТЕФТЕЛИ ИЗ «НИЧЕГО»

Впрочем, «ничего» — это некот преувеличение. Пропустите ч мясорубку 100 граммов говяжьего ра, добавьте к нему 2 яичных же немного сухой зелени петрушки, потку соли и черного молотого п мелко порубленную дольку чес Перемешайте как следует, и масса постоит. А пока поставьт огонь кастрюлю с водой и взбей тавшиеся белки. Смешайте их с столовыми ложками толченых сух и добавьте к готовой массе. Пер шайте еще раз. Вода закипела? О но. Слепите из фарша небольшие тельки и опустите их в кастрюлю рить на медленном огне в течен минут, а подавать на стол, полив т ным соусом и посыпав зеленью, св или сушеной.

ФЛИП «ДОМЕНИК»

Прекрасный образец использо сыра в напитке.

Натрите на терке 200 граммов бого сыра (будем готовить сразу 4 ции). Затем в чашу электромиксер лейте стакан томатного сока, разб 4 яйца, добавьте соли на кончике и столько же перца. Всыпьте те сыр и включите электромиксер средние обороты. 2 минуты — и ный и питательный напиток м разливать по бокалам.

МЕДОВЫЙ СЫР

Растопите на сковороде 100 гра меда и прокипятите его, добавив м тую корицу и мелко нарезанную монную цедру. Положите в мед нарезанный тонкими ломтиками убавьте огонь.

Готовить блюдо надо до тех пока сыр не размягчится. Вы его на тарелки, посыпьте рубле орехами, полейте медом со сково Десерт готов!

ПЕЧЕНЫЕ ПОМИДОРЫ С ТВОР

Возьмите литровую банку к вированных помидоров, сок сле сами овощи нарежьте и по на сливочном масле минут 10. С с огня и, добавив 300 граммов т и щепотку черного перца, пере те. Готовую смесь выложите на ш шой, с высокими бортами прот залейте взбитой смесью молок стакана) и яиц (2 штуки). Сверху посыпать панировочными су Запекайте в горячей (200 гр духовке до образования румя рочки. Ну как, вкусно?

Олег Н

СЕРЬЕЗНЫЙ РАЗГОВОР

— Я с вами хочу серьезно поговорить! — начал Юрий Иванович, когда Орликовы наконец уселись.— В последнее время ваша дочь ведет себя кое-как: много разговаривает, хихикает, мешает другим, позволяет себе опаздывать. А недавно, уважаемый Александр Павлович, она напутала в чертежах и...

— Она не виновата,— сказал Александр Павлович Орликов и покраснел.— Это мои ошибки... В последнее время у меня много работы... Командировка... Вот я и напутал...

— Ну, знаете ли! — возмутился Юрий Иванович.— Мы не можем выполнение нашего плана ставить в зависимость от вашей загруженности... Кстати, в последнее время вы дважды не выходили вместо вашей дочери на плодоовощную базу... Не отработали неделю на стройке...

— Я исправлюсь...— Александр Павлович опустил голову.— Я больше не буду...

— Да уж, пожалуйста... И вообще вам необходимо подтянуться, иначе мы не сможем в ближайшее время перевести вашу дочь из старших инженеров в ведущие.

Когда Орликовы вышли из кабинета, Юрий Иванович, директор НИИ, вызвал по селектору секретаршу:

— Светочка! Что у нас еще на сегодня?

— Кукушкин, начальник седьмого отдела, с родителями.

Юрий Иванович поправил галстук, пригладил волосы и сказал решительно:

— Проси!

Вячеслав Кондрусь

ГОВОРЯТ ДЕТИ

НАКАЗАНИЕ

Отец приходит с работы. Наташа отбывает наказание в углу.

Отец спрашивает:

— Ты почему здесь стоишь?

— Мама поставила.

— Почему?

— Чтобы я не мешала ей по квартире передвигаться.

НЕКЛАССИЧЕСКАЯ ДРАКА

Сережа пришел с улицы растрепанный.

Бабушка:

— Что случилось!

— Подрался.

— Как?!

— В ногопашную.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ

В конце телепрограммы «Время» начали передавать прогноз погоды. Сережа зовет родителей:

— Идите смотрите, как погоду будут по карте распределять.

ЗАЯЦ И ЧЕРЕПАХА

Однажды где-то под кустом
Свалила Зайца лихорадка.
Болеть, известно, как не сладко:
То бьет озноб его, то пот с него ручьем,
Он бредит в забытьи, зовет кого-то в страхе...
Случилось на него наткнуться Черепахе.
Вот Заяц к ней: «Голубушка... воды...
Кружится голова... Нет сил моих подняться,
А тут рукой подать — пруды!»
Как Черепахе было отказаться?..
Вот минул час, за ним пошел другой,
За третьим начало смеркаться —
Все Черепаху ждет Косой.
Все нет и нет ее. И стал больной ругаться:
«Вот чертов гребешок! Вот костяная дочь!
Попутал бес просить тебя помочь!
Куда же ты запропастилась?
Глоток воды, поди, уж сутки жду...»
«Ты что ругаешься?» — Трава зашевелилась.
«Ну, наконец пришла,— вздохнул больной.—
Явилась!»
«Да нет, Косой, еще туда-а иду...»

Я многих черепах имею здесь в виду.
Нам помощь скорая подчас нужна в делах,
Но горе, коль она в руках
У черепах!

Сергей Михалков

ПОХОЖИ...

Бездельник, что мелет пустые слова,
И мельница, если пусты жернова,
Похожи.
Сосна на скале среди диких камней,
Себялюбец, который бежит от людей,
Похожи.
Работа людей, если люди дружны,
А также веселая песня зурны
Похожи.

Абуталиб Гафуров
Перевод с лакского

ФРАЗЫ

Пока иной бегает трусцой, иная шагает с авоськами.

Почему в школе говорят одно: «Сиди смирно», а на работе другое: «Пошевеливайся»?

Можно ли внести вклад в науку, не выкладываясь?

Сколько сорняков выросло у избы, из которой не выносили сор!

Вел сидячий образ жизни. Нашее у родителей.

Как все-таки приятно побыть на лоне природы!
Рисунок С. Спасского

— Сережа сказал, что бросит школу, если ты ему не купишь «Жигули»!
Рисунок В. Чмырёва

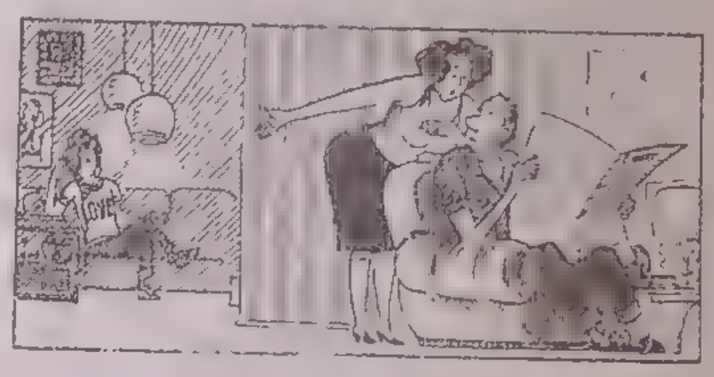
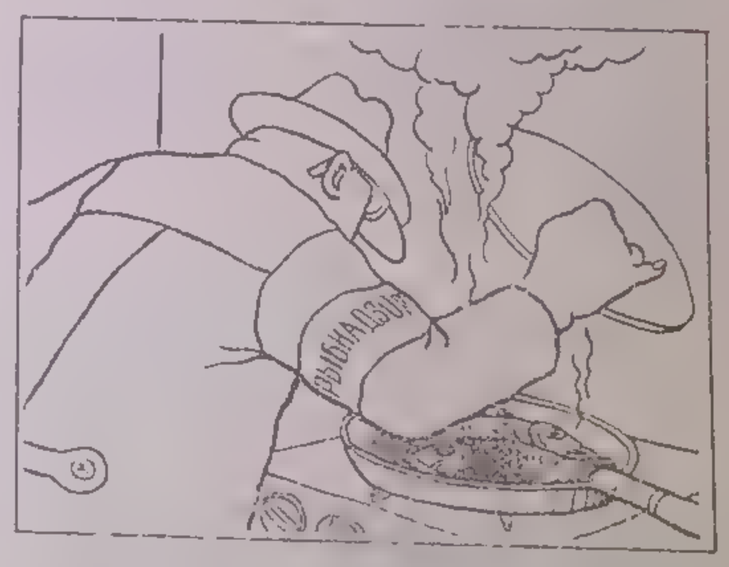
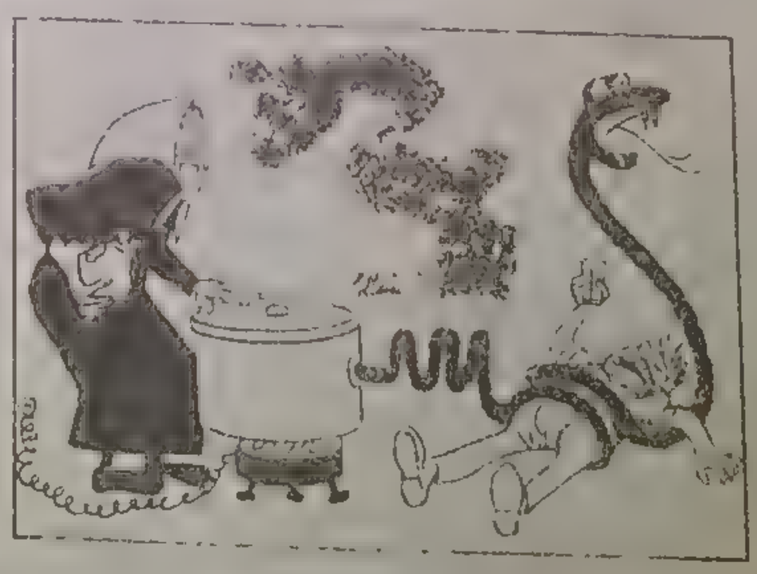


Рисунок В. Пескова



Змеевик
Рисунок Ю. Черепанова



НОЧНЫЕ РУБАШКИ

1. — Длинная ночная рубашка с короткими рукавами по типу реглан. Кокетки переда и спинки, образующие вырез горловины «каре», скроены из отделочной ткани (можно их стачать из кружева). Из этой же ткани скроена обтачка низа рукавов.

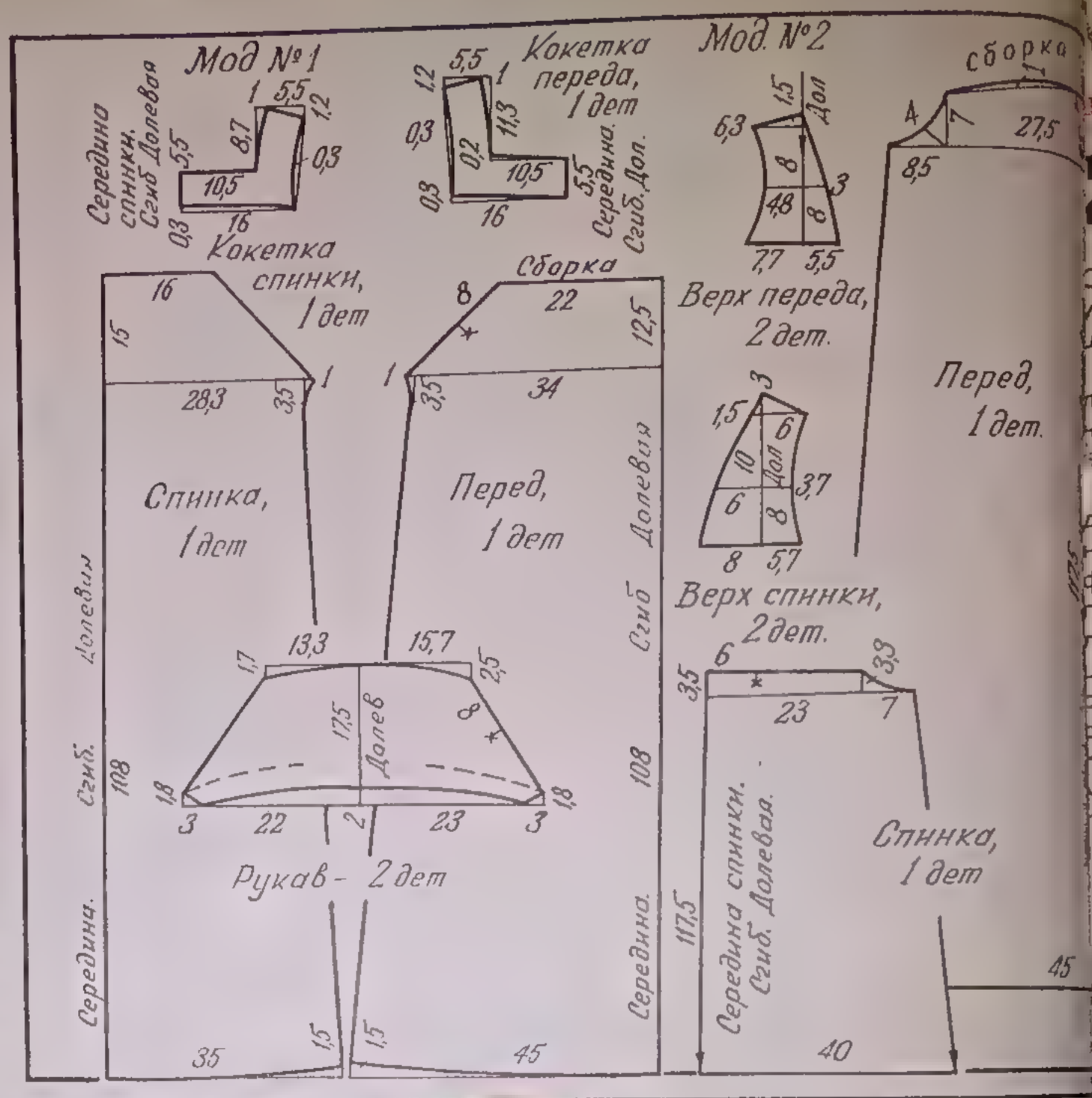
Чертеж дан без припусков на швы. Размер: 164—100 — 80—106. Расход ткани: 3,5 м при ширине 90 см.

2. — Ночная рубашка, отрезная по линии груди. В шве узкая тесьма, завязанная спереди бантиком. Отделка кружевом.

Чертеж дан без припусков на швы. Размер: 164—108 — 90—112. Расход ткани: 3,3 м при ширине 90 см.

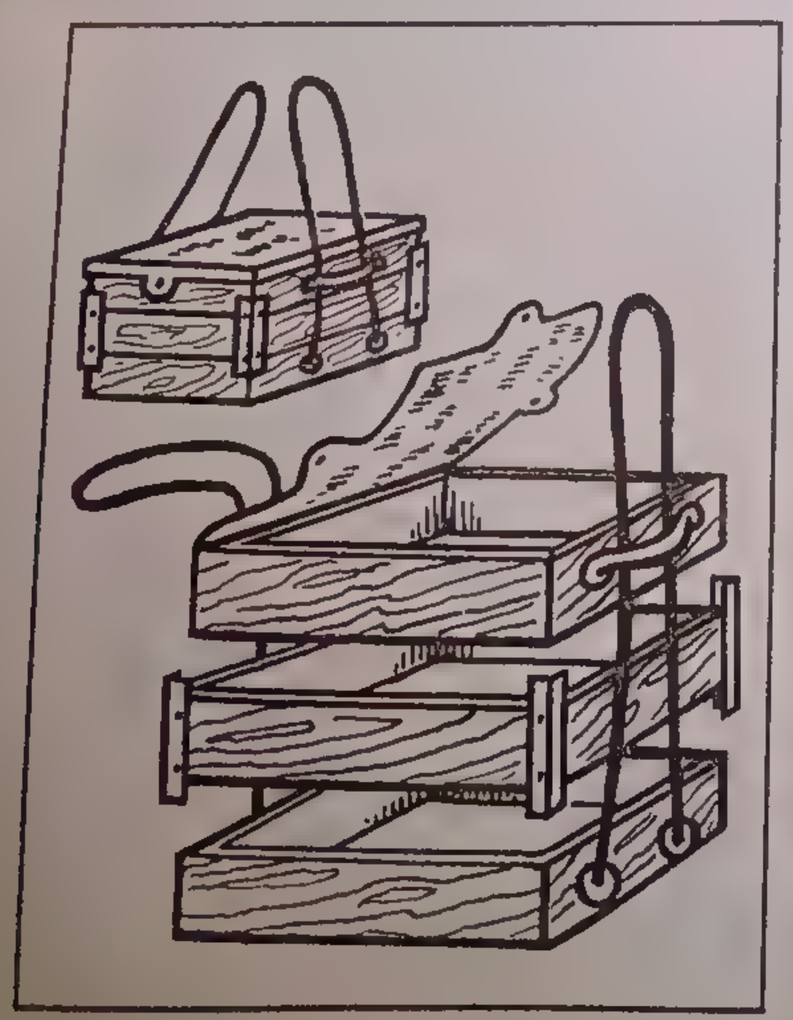
3. — Ночная рубашка с длинными втачными рукавами. Вырез горловины «каре» и низ рубашки отделаны однотонной бейкой и цветной оборкой.

4. — Рубашка с короткими втачными рукавами. По линии талии со стороны изнанки настрочена кулиска, в которую продета узкая резинка. Кокетки переда и спинки, а также оборка, удлиняющая низ, из отделочной ткани.



ЯЩИК ДЛЯ ЯГОД

Нежные ягоды — клубнику, малину, шелковицу — можно перевозить в разборном ящике. Он состоит из трех лотков. К углам среднего лотка привинчены металлические уголки, фиксирующие верхний и нижний лотки. К нижнему лотку прикреплены ременные ручки.



...ПРОФЕССИЯ ...Я СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

Одинаковы ли по своему значению и употреблению слова профессия и специальность?

Близкие по значению и употреблению слова профессия и специальность имеют некоторые отличительные черты.

Профессия — это род занятий, определенная форма трудовой деятельности. Мы говорим, например: по профессии он врач; производственные профессии; выбор профессии в начале трудовой жизни и т. п. А вот специальностью мы называем отдельную отрасль науки, техники или производства, в которой работает человек. Кроме того, специальность — это сумма знаний, навыков, которые человек приобретает в результате обучения или практического опыта. Например: «Он избрал своей специальностью электронику».

В современном русском литературном языке слово *профессия* во многих случаях выступает как более общее (родовое) понятие по отношению к существительному специальность. Действительно, люди одной и той же профессии могут иметь разные специальности. Например: «Она врач по профессии, хирург по специальности». Или: «По своей профессии она закройщица, по специальности — мотальщица». «Он по профессии строитель, по специальности каменщик» и т. п.

Надо сказать, что не во всех случаях можно провести строгое разграничение слов *профессия* и *специальность*. Вспомните такие устойчивые выражения, как *смежные профессии*, *овладевать смежными профессиями* и т. п. Ведь, строго говоря, здесь речь идет о специальностях внутри одной профессии.

...АКТИЧНЫЙ И ПРАКТИЧЕСКИЙ

Слова одного корня *практичный* и *практический* различаются в своих значениях и в условиях употребления.

Практичный значит «деловитый, хозяйственный» (о человеке) или «удобный, экономный; полезный» (о предметах или явлениях). Мы говорим: «Он человек практичный», «Она очень практична» или «Я сшил практичный костюм», «Обсуждали практичный способ добычи угля» и т. п.

Практический — слово более широкого спектра значений (преимущественно отвлеченных, связанных с понятием «практика»): «относящийся к области практики», «связанный с применением на практике знаний, умений». Например: практическая деятельность, практические занятия в вузе, практическая медицина. Кроме того, *практический* значит «нужный для практики; прививающий определенные навыки». Например: практический курс немецкого языка; практическое руководство по вязанию. Наконец, *практический* — это «относящийся к области реальных потребностей». Например: хорошо разбираться в практической жизни и т. п.

Применительно к людям мы можем сказать: *практический человек* и *практичный человек*. Однако оттенки значения в этих сочетаниях слов разные. *Практический человек* — это тот, кто умеет разбираться в сложных жизненных ситуациях, имеет склонность к реалистическому мышлению. А вот *практичный человек* — это, скорее, просто деловитый, расчетливый, возможно даже «своекорыстный».

РАЙОН И РЕГИОН

Эти слова, хотя и обозначают близкие понятия, в современной речи достаточно четко различаются в своих значениях и употреблениях.

В современном русском языке слово *район* имеет три основных значения. Это прежде всего «небольшая административно-территориальная единица в составе области, края, республики или большого города», например: Краснопресненский район города Москвы. Районом называют часть территории (обычно сравнительно небольшую, ограниченную в своих пределах), составляющую в каком-либо отношении единое целое. Мы говорим, например: промышленные районы страны; район угледобычи, нефтеносный район.

Олень.
Художник В. Носков

Наконец, район — это место, в пределах которого совершается или распространяется что-либо. Например: район обследования, район наводнения.

Что касается слова *регион*, то это — сравнительно новое заимствование в современном русском языке. Слово *регион* обычно употребляется как термин политики, экономической географии, международных отношений.

Если *район* — это сравнительно небольшое пространство, с достаточно ясно очерченными границами, то *регион* — это всегда довольно крупная территория, по своим природным, экономическим и политическим условиям охватывающая целую группу соседних государств. Регион — это географическая область с не всегда определенными границами, занимающая значительную часть континента или даже целые континенты, а также прилегающие к ним водные и иные пространства. Например: Арктический регион, Антарктический регион, Сибирский регион, Африканский регион, а также Субтропический регион, Тихоокеанский регион.

РОДНАЯ РЕЧЬ

Из вечной бронзы выкован
извечный русский выговор,
чеканное, глубокое
то аканье, то оканье.
Слова в иной пословице
поются, а не молвятся.
Слова звенят звоночками,
то — ёчками, то — о́чками.
Вот палочка. И палица:
ударит — слон повалится.
Вот скрипка. Или скрипица:
играет — слезы сыплются.
А речек звоны светлые!
Люблю за ними следовать:
то сетовать над Сетунью,
то с Беседью беседовать.
Певучими — над елками —
соловьими прищелками,
родная речь, вызванивай
из каждого названия!
Тобой, как речкой Речицей,
любая боль излечится,
твои слова, пророчица,
журчат — и слушать хочется.

Владимир Гордейчев

Слово — выражение мысли... и поэтому слово должно соответствовать тому, что оно выражает.

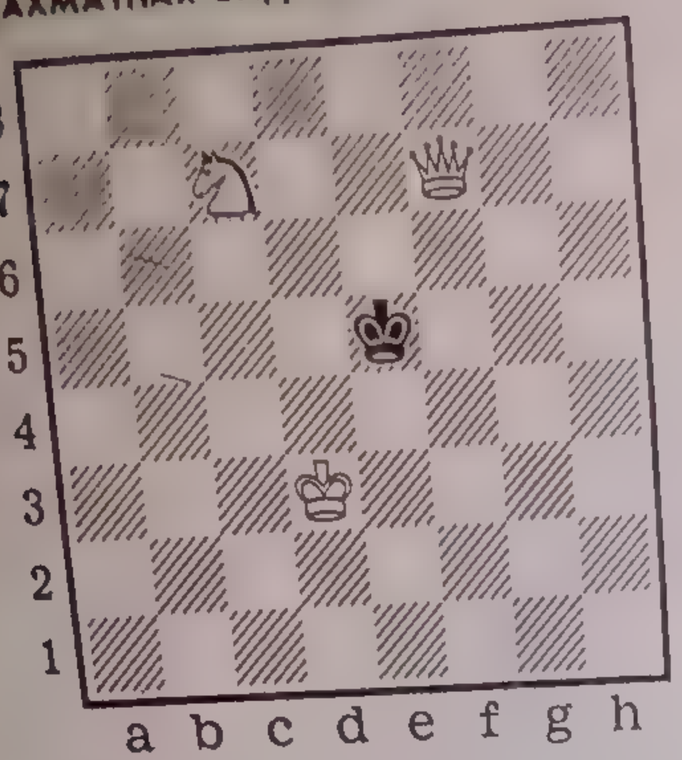
Л. Н. Толстой

Что неясно представляешь, то неясно и выскажешь: неточность и запутанность выражений свидетельствуют только о запутанности мыслей.

Н. Г. Чернышевский

ПОДУМАЙТЕ

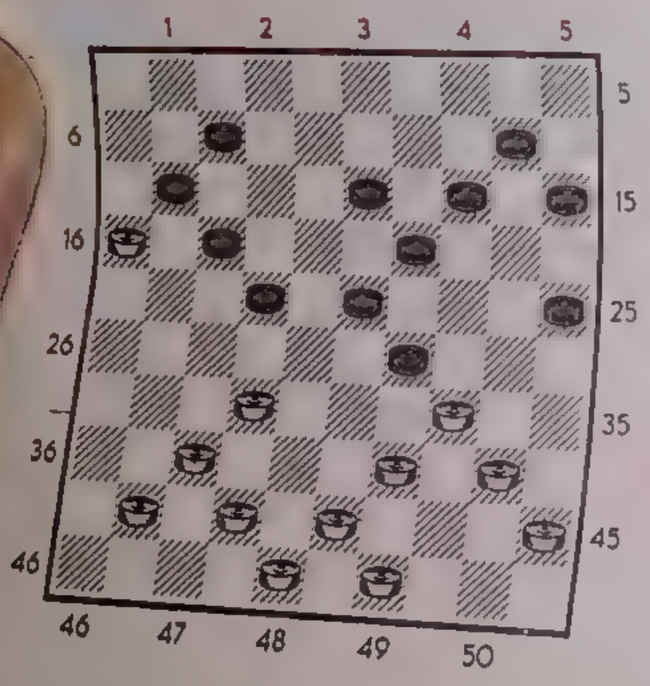
ШАХМАТНАЯ ЗАДАЧА



Белые начинают и дают мат в три хода

Задачи или этюды с числом фигур не более семи называются миниатюрами. Если на доске пять действующих лиц, то такая композиция ласково именуется «малюткой». Сейчас перед вами всего четыре фигуры — это «малышка». Но ведь иногда и малышки могут показать что-то неизвестное и любопытное...

ШАШКИ

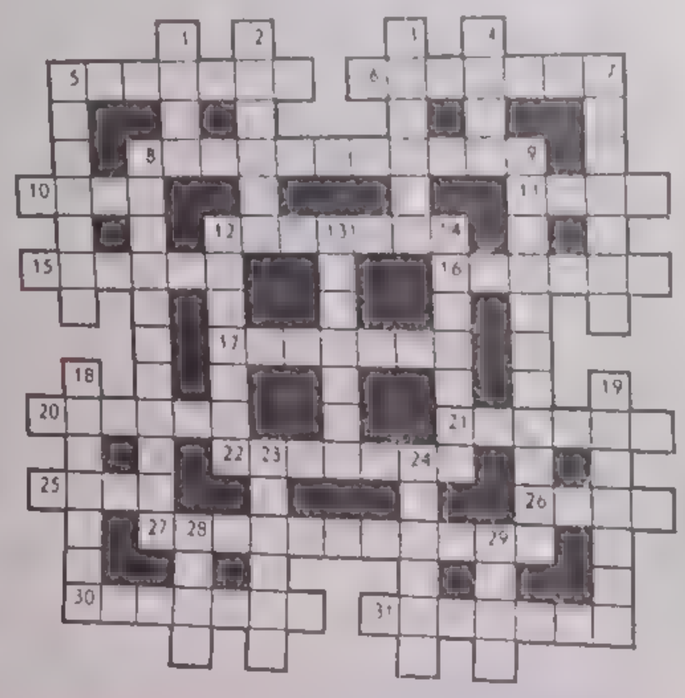


Сделайте «тихий ход», а на вынужденный ответ — решает тактика.

КРОССВОРД

По горизонтали: 5. Один из героев романа А. А. Фадеева «Молодая гвардия». 6. Столярный инструмент. 8. Областной центр в РСФСР. 10. Степень быстроты движения. 11. Действующее лицо комедии Н. В. Гоголя «Ревизор». 12. Светонепроницаемый футляр для фотопленки. 15. Работник театра. 16. Драгоценный камень. 17. Плоскодонная парусная рыболовная лодка. 20. Бьющая вверх струя воды, нефти. 21. Римский поэт. 22. Русский землепроходец, исследователь Камчатки. 25. Единица объема жидкостей. 26. Часть машины, механизма, установки. 27. Торговля старинными ценными предметами. 30. День недели. 31. Самоходная тележка.

По вертикали: 1. Высокосортный войлок для шляп, обуви. 2. Рассказ А. М. Горького. 3. Строфа в песне. 4. Курс судна относительно ветра. 5. Летчик, трижды Герой Советского Союза. 7. Русский механик-самоучка. 8. Способ расположения и порядок чередования пальцев при игре на музыкальном инструменте. 9. Река в США. 12. Небольшое лиственное дерево, кустарник. 13. Остров в Малайском архипелаге. 14. Русский писатель XIX века. 18. Народный артист СССР, выступавший в Ленинградском театре имени Пушкина. 19. Геодезический инструмент. 23. Радиоактивный изотоп водорода. 24. Рамка для очков. 28. Приток Оки. 29. Мельчайшая частица химического элемента.



РАЗНЫЕ СОВЕТЫ

Для приготовления желе чаще всего используют желатин, который предварительно на час-полтора заливают холодной водой. Тем временем делают сироп: сахар растворяют в фруктовых соках, молоке, сливках, кофейных отварах. Затем замоченный желатин вливают, помешивая, в горячий сироп и доводят до кипения. Чтобы желе было вкусней, в него добавляют четверть чайной ложки лимонного сока. После того как желе разольют в формы, блюдо около часа охлаждают при комнатной температуре. И только потом ставят в холодильник. Перед подачей на стол формочку с застывшим желе на несколько секунд опускают в горячую воду, чтобы изделие лучше отстало от формы.

СИРОП ДЛЯ АПЕЛЬСИНОВОГО ЖЕ
готовят так: цедру плодов разотр
с сахаром, залейте горячей во
и оставьте на полчаса. Настой про
дите, растворите в нем сахар и влей
сок, отжатый из апельсина.

ЯБЛОЧНОЕ ЖЕЛЕ можно делать пр
рачным и непрозрачным. В пер
случае сварите кожицу и сердцев
яблок, процедите и добавьте са
Во втором: в воду положите на
занные яблоки и на небольшом
подогрейте их с сахаром. Когда ж
ки станут мягкими, протрите их и
лейте кипятком. Дальше, как указ
в рецепте.

Иногда желе осветляют. Для эт
в сироп с растворенным желатин
добавляют яичные белки вместе с т
ченой скорлупой, хорошо переме
вают, кипятят и процеживают.

Если вы хотите приготовить мно
цветное желе, налейте в форм
один слой желе, например клюк
ное. Когда оно застынет,— второй с
другого цвета (лимонное), затем т
тий и так далее. Если хотите к
заичное, лист с бортами заполни
слоем желе одного цвета, второй ли
другого... Когда желе застынет,
режьте его на мелкие кусочки, пер
мешайте их, положите в формоч
и залейте светлым прозрачным же

ТУШЕНЫЕ ОВОЩИ. Нарезанные р
чатый лук, морковь, петрушку, се
дерей, кусочки зеленых помидоров
солите, поперчите, залейте рас
тельным маслом, тушите 30 минут.
готовности добавьте по вкусу тол
ный чеснок, посыпьте зеленью. Мож
есть в холодном и горячем виде.

БЛИНЫ С ГРИБАМИ

Свежие грибы мелко нарежьте, по
лите, посыпьте черным перцем и по
жарьте на сливочном масле до гото
ности. К грибам добавьте измельче
ную зелень петрушки и перемешай
В теплом молоке растворите соль,
хар, дрожжи и добавьте сырые яй
Затем всыпьте муку, хорошо раз
шайте, накройте тесто полотенцем
поставьте в теплое место для бро
ния. Жарьте блины на сильно разог
той сковородке и складывайте в с
занный маслом сотейник. На кажд
блин кладите слой поджаренных г
бов. Верхний блин посыпьте тертым
ром, полейте растопленным сливочн
маслом и поставьте в духовку на 1
15 минут. Готовое блюдо нарежьте,
торт, на порционные куски.

600 г грибов, 120 г сливочного м
40 г сыра, 1 пучок зелени петру
черный молотый перец и соль по в

Для теста: 400 г муки, 2 яйца,
молока, 18 г дрожжей, 16 г сахара,
соли, 100 г масла.

ЛЬГОТЫ ОБУЧАВШИМСЯ В ПРОФТЕХУЧИЛИЩАХ

Молодые рабочие, окончившие курс обучения в профессионально-технических учебных заведениях, направляются для работы на предприятия, стройки, в совхозы и организации в соответствии с полученной специальностью и квалификацией. Направление их на работу производится по путевкам установленного образца, которые являются основанием для заключения с ними трудового договора.

Предприятие, куда направлен выпускник, обязано предоставить ему работу по той специальности и разряду, которые указаны в его путевке. Испытательного срока им при приеме на работу не устанавливают.

Выпускники дневных профессионально-технических учебных заведений обязаны проработать на предприятиях, в учреждениях и организациях, куда они направлены на работу, не менее двух лет.

Выпускники училищ, получившие оценки «5» и «4» по всем предметам и успешно выдержавшие выпускные квалификационные экзамены, пользуются правом поступления на дневные отделения в высшие и средние специальные учебные заведения непосредственно после окончания училищ. Молодым рабочим, которые обучались в дневных профессионально-технических учебных заведениях один год и более, после окончания учебы перед началом работы предоставляется оплачиваемый отпуск за счет предприятий, строек, совхозов и организаций, в которые они направлены на работу. Оплата за отпуск производится из расчета тарифной ставки по присвоенному выпускнику квалификационному разряду (классу, категории) или соответствующего должностного оклада с учетом действующего в данной местности районного коэффициента.

Поскольку выпускники училищ до начала работы (в период обучения), как правило, являются несовершеннолетними (т. е. не достигшими 18-летнего возраста), то отпуск им перед началом работы предоставляется в один календарный месяц. Тем же, кому в период обучения исполнилось 18 лет, отпуск предоставляется продолжительностью, установленной для работников данной профессии и вида производства на предприятиях, стройках, в совхозах и организациях, в которые они направлены.

Выпускникам дневных профессионально-технических учебных заведений, обучавшимся менее одного года, время обучения засчитывается в трудовой стаж, дающий право на ежегодный оплачиваемый отпуск.

Для молодых рабочих, принятых на предприятия по окончании профессионально-технических учебных заведений, могут утверждаться администрацией предприятий по согласованию с профсоюзным комитетом пониженные нормы выработки (в предусмотренных законом случаях и размерах и на определяемые им сроки).

А. Фастыковский,
заслуженный юрист РСФСР

РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

В отличие от ревматизма, когда прежде всего поражается сердце, ревматоидный артрит характеризуется вовлечением в болезненный процесс суставов. Могут пострадать и внутренние органы, особенно при заболевании детей.

Причины болезни еще недостаточно изучены. Врачи считают, что определенное влияние на ее развитие оказывают инфекционные факторы (микробы, вирусы). В то же время самостоятельного, решающего значения для возникновения болезни они не имеют, так как главную роль играет предрасположенность организма, во многом зависящая от наследственных особенностей иммунитета. Так, установлено: в семьях больных ревматоидным артритом наблюдается более частая заболеваемость тем же недугом либо другим ревматическим заболеванием. Кстати, ему подвержены лица любого возраста, даже дети первого года жизни. И все же случаи заболевания в детском возрасте наблюдаются чаще среди 5—7-летних детей; девочки болеют несколько чаще мальчиков. И вот что важно: ослабление защитных механизмов организма нередко происходит под влиянием имеющихся очагов инфекции в полости рта, носоглотки, пазухах носа, частых респираторных заболеваний. Спровоцировать развитие ревматоидного артрита у лиц с определенной к нему предрасположенностью может охлаждение, травма, особенно в области суставов.

При начале заболевания больной испытывает некоторое недомогание, повышенную утомляемость, ухудшается аппетит и сон, появляются боли в области отдельных суставов конечностей. Через некоторое время становятся заметными внешние изменения: суставы припухают, ограничивается объем движений, при поражении суставов ног испытывают затруднения при ходьбе. В утренние часы характерна скованность движений, особенно в области пораженных суставов. При первых признаках недомогания надо незамедлительно обратиться к врачу.

Некоторые формы ревматоидного артрита вызывают серьезные поражения глаз, вплоть до потери зрения. Поэтому при появлении признаков заболевания суставов необходимо обследоваться и у окулиста.

Ревматоидный артрит — грозное по последствиям заболевание, поэтому важно как можно раньше его распознать и своевременно начать лечение.

Предупредить ревматоидный артрит легче, чем его лечить. Под особым наблюдением должны быть дети из семей, в которых есть больные ревматическими болезнями. Большое значение имеют такие профилактические меры, как личная гигиена, закаливание; если речь идет о ребенке, то необходимы правильный уход за ним, систематические занятия физической культурой, прогулки на свежем воздухе.

Профессор Н. Дмитрова

ПОСАДКА ЯГОДНЫХ КУСТАРНИКОВ

Под смородину, крыжовник, малину, облепиху, шиповник глубину ямы делают не более 40—50 см.

При рядовой посадке ягодных кустарников целесообразнее выкапывать траншею шириной в 60 см во всю длину ряда. В этом случае садовод имеет дело с двумя слоями почвы: более плодородным верхним и менее плодородным нижним, который заменяется. В нижний слой посадочной траншеи на 1 м вносят 200 г простого суперфосфата и столько же древесной золы. Ее можно заменить на 30 г калия хлористого или 50 г калия сернокислого. В нижний и верхний слои помимо почвы вносят по 1 ведру перегноя или компоста, а на неторфяных почвах и по 1—2 ведра лежалого торфа.

При посадке ягодных кустарников следует учесть, чтобы по границе участка, отступая на 1 м, были посажены две одинаковые культуры, т. е. черная смородина у одного соседа должна граничить с такой же у другого.

Близкое соседство двух разных культур значительно затруднит защиту их от болезней и вредителей, да и уход будет осложнен: через некоторое время малина как корнеотпрысковое растение образует побеги вблизи со смородиной.

Вследствие того что большинство ягодных кустарников (кроме, пожалуй, малины) не имеет ярко выраженной корневой шейки, заглубление ее при посадке не опасно, а применительно к смородине красной, черной, белой, крыжовнику, облепихе и шиповнику даже полезно.

Окультуренный на меньшую глубину слой почвы дает небольшую осадку, и биологическая активность его идет быстрее, чем в глубоких ямах для плодовых культур. Все это позволяет заранее не подготавливать посадочные места под ягодники.

Б. Попов,
кандидат сельскохозяйственных наук

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ШТУКАТУРИТЬ МОЖНО И САМОМУ

Основания и края старой штукатурки увлажняют. Затем приступают к заделке поврежденного места. Внутренние каменные стены обычно штукатурят известковым, а стены в ванных комнатах — известково-цементным раствором.

Если повреждены большие участки, то лучше их оштукатурить заново. Сначала наносят слой более жидкого раствора толщиной 5 миллиметров, который служит для лучшего сцепления штукатурки с основанием. После схватывания раствора наносят грунт несколькими слоями по десять миллиметров и разравнивают его. Как только грунт начинает затвердевать, наносят последний слой 2—4 миллиметра из процеженного через сито сметанообразного раствора. Затем штукатурку затирают тряпичной подушечкой.

При появлении в штукатурке трещин их расчищают и углубляют ножом: небольшие — на глубину до сантиметра, глубокие — на всю толщину слоя штукатурки. Затем их хорошо смачивают водой и замазывают гипсовым раствором, тщательно затирая швы.

Вы расставили мебель и с огорчением увидели, что угол комнаты выглядит пусто, но простенок слишком мал, чтобы в него поместить какую-то мебель. Превратите угол в оранжерею! Для этого понадобится сделать простейшую полку. Лучше всего вырезать ее из толстой плиты ДСП. Три петли для подвески можно купить в хозяйственном магазине. К полке эти петли прикрепляем с помощью длинных шурупов (для верности можно сначала высверлить в боковых гранях полки отверстия и забить в них дюбели, чтобы шурупы держались надежнее). Если полка предназначена для очень тяжелого горшка с цветами, стоит загнуть нижние концы петель под прямым углом, чтобы загнутый конец поддерживал полку снизу. Прикрепив все три петли, приложите полку к стене и карандашом наметьте места, куда будете вбивать гвозди.

...Вы обнаружили, что нижний край двери задевает за пол. Снимите дверь с петель и попробуйте надеть на ось петель одну-две шайбы. Эти шайбы приподнимут дверь, она больше не будет застревать. Можно, не снимая двери с петель, положить на пол слой газеты, а сверху — большой лист крупнозернистой наждачной бумаги, чтобы дверь при открывании проходила над наждаком. Открыв и закрыв дверь несколько раз, вы отшлифуете нижний край о наждак.

ЗВЕРОБОЙ

Этот многолетник в народе издавна называют «здоровой травой».

Водный настой зверобоя (3 столовые ложки травы заливают двумя стаканами кипятка, настаивают 2 часа, принимают по трети стакана 3 раза в день) испытан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, энтероколитах, желчекаменной болезни, заболеваниях почек, циститах, головных болях, беспокойном сне. При умственном переутомлении, бессоннице полезен настой из равных частей зверобоя, тысячелистника и корня дягиля (ложку такой смеси запаривают в стакане кипятка, пьют за полчаса до сна).

Чтобы вывести перхоть и предотвратить выпадение волос, голову моют 5-процентным отваром зверобоя.

Семена зверобоя сеют под зиму или ранней весной. В последнем случае их заранее смешивают с песком и выдерживают на холоде 2—3 месяца, а перед высевом подсушивают до сыпучего состояния. Междурядья обычные — 45 сантиметров. Убирают во время массового цветения. Через 40 дней после первого укоса зверобой снова зацветает, и его убирают повторно.

С. Лужанский,
кандидат медицинских наук

КАПУСТА ПОЛЕЗНА ВСЕМ

Самый щедрый и ценный подарок осени — белокочанная капуста. Это богатейший источник витаминов, минеральных веществ, глюкозы, органических кислот. Она возбуждает аппетит, благотворно влияет на работу желудка, придает крепость организму, устойчивость против различных заболеваний.

Из капусты можно приготовить множество разнообразных блюд: супы, котлеты, шницели, солянку, всевозможные салаты, запеканку. Очень вкусна капуста, обжаренная в сухарях, запеченная с сыром.

Салат. Капусту нарежьте мелко, сильно посолите и дайте постоять 30 минут. Затем сложите в глубокую посуду, обдайте крутым кипятком, накройте крышкой и оставьте еще на полчаса. Откиньте на сито, дайте стечь воде, отожмите, приправьте уксусом, растительным маслом и сахаром.

На небольшой кочан капусты вам понадобится по 2 ст. ложки уксуса и растительного масла, соль и сахар по вкусу.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Щи из свежей капусты надо солить уже после того, как капуста сварится, иначе блюдо легко пересолить.

При тушении голубцов не следует много наливать воды в посуду, иначе голубцы получаются водянистыми и невкусными.

ПЕТРУШКА НА ЗИМУ

Петрушка — очень ценная овощ культура. Ее корнеплоды и ли богаты эфирными маслами, при щими ей приятный запах и вкус. Л содержат небольшие количества б и витамины С, B_1, B_2, РР, К, каро фолиевую кислоту и другие компо ты. В корнеплодах есть калий, каль фосфор, железо. В свежем, суше и соленом виде петрушка — хоро приправа к овощным, мясным и р ным блюдам. Для сушки корнепл хорошо промывают, режут на бру ки. Сушат их на воздухе (без попад солнечных лучей), при хорошей ве ляции. Для засолки листья сначала ют, обсушивают на полотенце или фильтровальной бумаге, затем ре на небольшие кусочки, смешивают солью, укладывают в сухие, чисто мытые банки, закрывают полиэтиле выми крышками, хранят в холоди нике.

КАК ДОЛЬШЕ СОХРАНИТЬ СРЕЗАННЫЕ ЦВЕТЫ!

Если цветы куплены в магазине, то д ма нужно обновить косой срез и пос вить их в прохладное место. Пер этим удаляются листья и шипы с т части стебля, которая будет погруже в воду. Цветы лучше ставить в кип ченую или дистиллированную охла денную воду (20—22 градуса) и де жать в прохладном помещении б сквозняка, избегая прямых попада солнечных лучей. Не следует увл каться смешанными букетами, так к многие виды растений несовмести друг с другом. Особенно это относи ся к сильно пахнущим цветам: роза гвоздикам, лилиям и другим. Не рек мендуется ставить букеты рядом с в зой с фруктами. Желательно вовре удалять завядшие или гниющие цвет

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Зеленые огурцы можно сохранить с жими несколько дней, если держать на три четверти в воде хвостиками вн Воду следует менять ежедневно.

Если вы употребили только полов луковицы, смажьте место среза ос шейся половины жиром, лук хоро сохранится.

Увядшая зелень укропа, сельде петрушки снова станет свежей, положить ее в воду с уксусом.

Для варенья из малины, клубн ежевики — на 1 килограмм очище ягод — 1,2 килограмма сахара;

из черной смородины, клюквы, б ники — на 1 килограмм ягод — 1 1,5 килограмма сахара;

из вишни, черешни — на 1 к грамм ягод — 1—1,3 килограмма хара.

СЮРПРИЗ

В субботу Николай Петрович удобно расположился за широким обеденным столом и принялся читать газеты за неделю. Неожиданно дверь скрипнула, и на пороге появилась дочка Николая Петровича второклассница Юля.

— Что, стрекоза, прыгалки дома оставила? — отрываясь от чтения, спросил отец.

— Папочка, я знаю, ты очень занят, но я хочу тебя попросить...

— Попроси, попроси,— великодушно позволил Николай Петрович.

— Папочка, достань, пожалуйста, мне мячик...

— Вот оно что,— задумчиво протянул Николай Петрович.— Какой же тебе достать мячик? Волейбольный, поди?

— Да нет, маленький такой, с пупырышками.

— Не приставай к отцу, видишь, он занят,— вмешалась в разговор вернувшаяся от соседки жена.— Иди-ка, погуляй.

— Погоди, Зина, тут, понимаешь, девчонка просит мячик ей достать какой-то особенный,— заступился за дочку Николай Петрович.— Что ты думаешь по этому вопросу?

— И думать нечего,— деловито отреагировала Зинаида Ивановна,— останем. Позвонишь своему Гусеву — он черта с рогами достанет за билет а Пугачеву.

— Мне сейчас, — заканючила дочь.— Достань, папа!

— Успеется,— отрезала мать и выводила Юльку за дверь.

...Четверть часа спустя Николай етрович вышел к жене на кухню.

— Пожалуй, Зин, зря мы так,— чал он, делая вид, что вышел по- ть воды.— Просит же дочь.

— Да знаю я, откуда ветер дует,— ворчала жена.— Это все Светка симова. У той все есть. И наша туда Сегодня мячик, завтра шляпу с ер . И пойдет! Достань и достань, ого же вырастим?

— Да ладно, дел-то — мячик,— немного постоял на своем Николай Петрович.

— Ну сам гляди, твое воспитание, потакай,— ослабила свои позиции Зинаида Ивановна, женщина в общем-то добрая, но любящая, чтобы последнее слово оставалось за ней.

Николай Петрович устремился в комнату и целый час крутил там диск телефона. За обедом он долго делал таинственное лицо, изо всех сил пряча набегающую улыбку, потом все же не ыдержал:

— А у нас для тебя сюрприз,— ордо глянув на жену, начал Николай етрович.— Что ты просила нас доать? Ты помнишь?

— Помню, мячик,— равнодушно ответила дочь.— Нам его уже достали... А какой у вас сюрприз?

— Как достали? — изумился отец.

— Очень просто — метлой. Дворник дядя Костя. Ну а где ваш сюрприз?

Родители мучительно покраснели.

Владимир Альбинин

ПРОБЛЕМА

Когда подчиненного
Слушал Эчан,
Он брови сдвигал
И свирепо рычал.
— Твоя голова,
Как капустный кочан! —
Сердито кричал
Возмущенный Эчан.

А если начальника
Слушал Эчан —
С восторгом его
Мудрецом величал.
— И мысли, как стрелы,
И мозг, как колчан! —
Влюбленно твердил
Восхищенный Эчан.

Сегодня Эчан
Непривычно молчал —
Вошедшего он
До сих пор не встречал...
Его положенья
Не зная, Эчан
Смущенно чесал
Свой капустный кочан...

Семен Вишневский
Перевод с марийского

— Хозяйка! Есть плитка импортная...

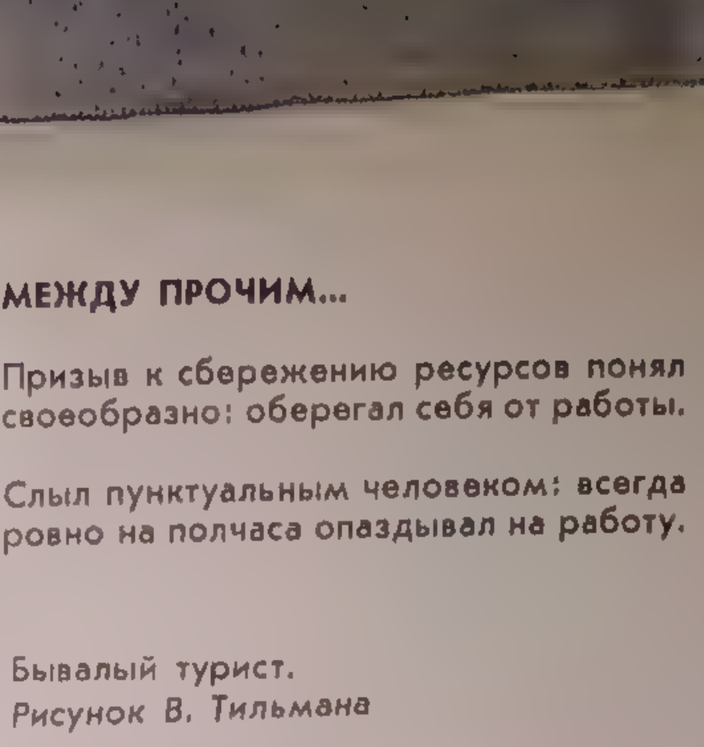
Рисунок В. Воеводина

МЕЖДУ ПРОЧИМ...

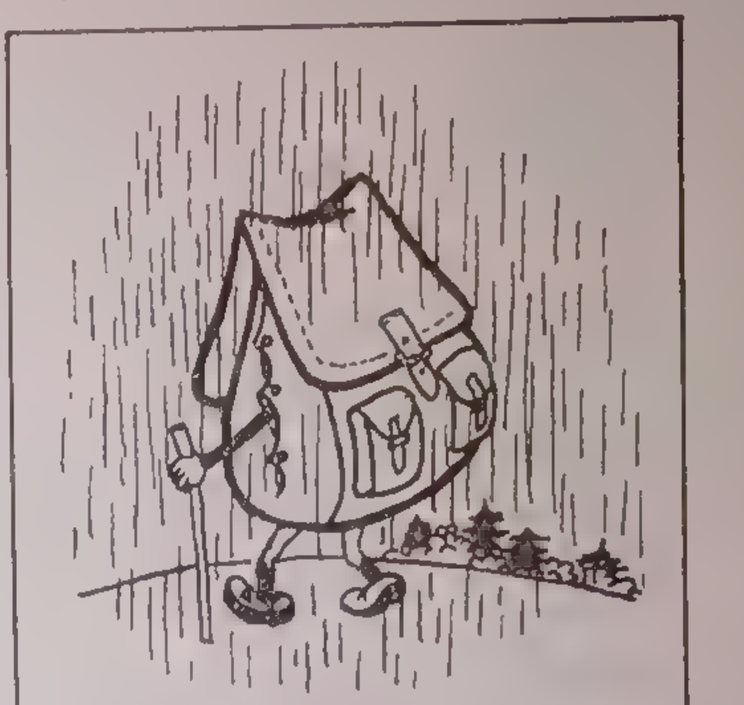
Призыв к сбережению ресурсов понял своеобразно: оберегал себя от работы.

Слыл пунктуальным человеком: всегда ровно на полчаса опаздывал на работу.

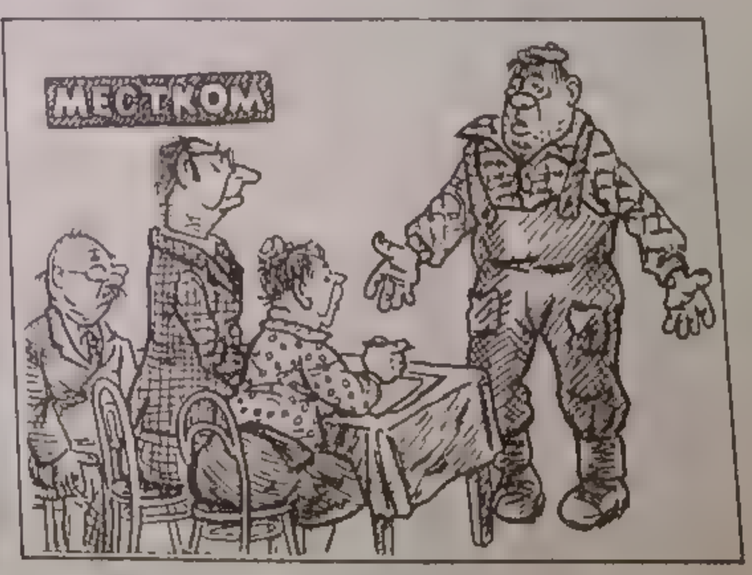
Бывалый турист.
Рисунок В. Тильмана



— Пустите, я должна с ним рассчитаться!
Рисунок В. Елистратова



— В прошлый раз сказали, что даете последнее предупреждение. Я думал, и в самом деле оставите в покое.
Рисунок Э. Гельмса



ДЛЯ ПОЛНЫХ

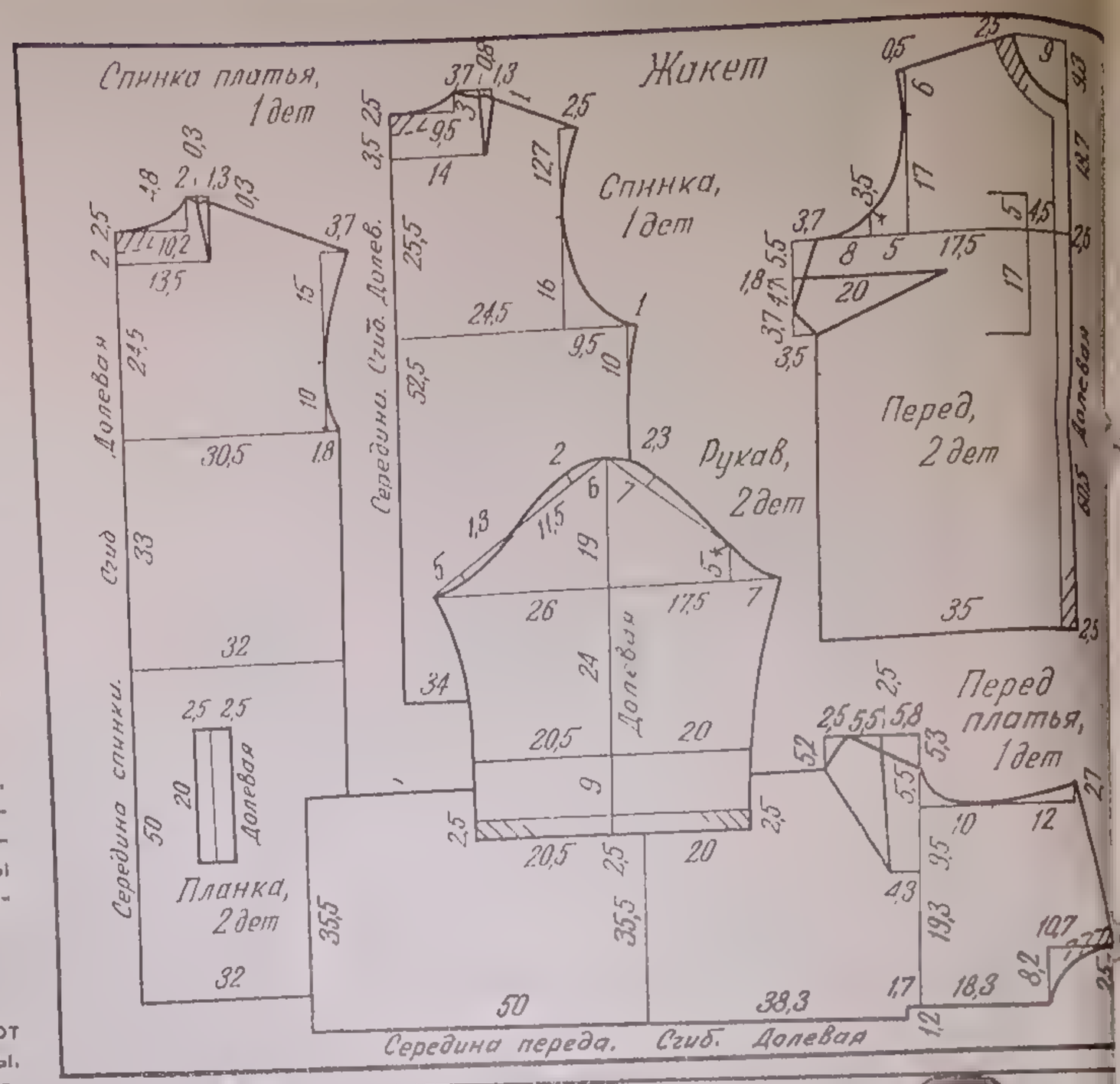
1 — Цельнокроеное, прямого покроя платье с короткими рукавами «японка». Бейка, скроенная по контуру горловины, планка для застежки и пояс из ткани жакета.

Жакет прямого покроя с большими накладными карманами. Отвороты рукавов, верх карманов, борта и горловина отделаны бейкой.

Чертеж дан без припусков на швы. Размер: 164—120—100—124. Расход ткани: на платье — 2,6 м при ширине 90 см; на жакет — 3 м при ширине 90 см.

2 — Платье с короткими рукавами покроя реглан. Карманы накладные. Застежка в шве переда.

3 — Платье, отрезное по линии талии. Юбка с четырьмя встречными складками. Короткие рукава втачаны в спущенную пройму. Вырез горловины оформлен асимметричным воротником.



КАПУСТНЫЙ СОК

Сок из капусты, как правило, получают путем квашения белокочанной капусты. Квасят ее по обычной технологии. Затем образовавшийся сок сцеживают в стерилизованную эмалированную, стеклянную, деревянную посуду. Выдерживают 3—5 часов до осветления. Когда сок станет прозрачным, его осторожно процеживают через двойной слой марли или фланель, подогревают до 70—80° и разливают в банки, бутыли.

Уменьшить кисловатый вкус капустного сока можно, добавив небольшое количество сахарного сиропа. Пастеризацию банок (бутылей) с капустным соком проводят в течение 25—30 минут при температуре 80°. После этого банки закупоривают. Хранить бутыли лучше всего в темном холодном помещении.

Так же готовят сок из свежей капусты. Но при этом период осветления длится 12—14 часов. Добавляют в этот сок не только сахарный сироп, но и небольшое количество (15—20%) других ароматных соков (лимона, например). Стерилизуют сок 10—15 минут в кипящей воде.

Я. Пантиелев,
кандидат сельскохозяйственных наук

Вареные овощи нельзя хранить в воде, где они отваривались, так как от этого они становятся водянистыми и невкусными. Только цветную капусту можно хранить непродолжительное время в отваре, а все остальные овощи после варки немедленно откидывайте на дуршлаг.

Семья доярки Героя Труда МНР, депутата Великого Народного хурала МНР С. Аюуш

У НАШИХ ДРУЗЕЙ

ТОВАРИЩ ДИРЕКТОР

Когда Хандме сказали, что ее приглашает министр, она решила, что произошла какая-то ошибка. И даже позднее, во время беседы, не могла отделаться от ощущения нереальности происходящего. Никак не укладывалась в голове такая ситуация: ей, старшему бухгалтеру, предлагают должность директора фабрики.

Разговор тот состоялся 25 лет назад, а Хандма помнит его почти дословно. Не забыла и свои долгие тревожные раздумья: шутка ли, взвалить на плечи такую огромную ношу. Фабрика кожевенных изделий была сравнительно небольшая, однако и 300 рабочих — коллектив, 300 судеб, характеров.

Молодого директора (Хандме тогда не исполнилось и тридцати) встретили доброжелательно. Секретарь парторганизации мастер Ц. Дамба ненавязчиво учил ее нелегкому искусству общения с людьми, подсказывал, как планировать рабочий день, вести прием по личным вопросам.

Шло время, задачи коллектива становились все сложнее. Росли объем производства, номенклатура, доля экспортных поставок. Хандма отчетливо понимала, что ее практического опыта уже недостаточно для того, чтобы идти в ногу с жизнью. Она поступила на заочное отделение Высшей партийной школы при ЦК МНРП. Нелегко давалась учеба. Но упорный характер взял свое. Позднее самой не верилось — и откуда только сил на все хватало!

Наверное, не было простым совпадением, что прежде хронически отставшая фабрика как раз к этому времени вышла в число передовых предприятий отрасли. Одними из первых в республике швейники освоили выгодную форму организации и оплаты труда, держат первенство по качественным показателям.

Немало забот у директора. За годы ее работы в этой должности численность работников на фабрике выросла втрое, а объем выпускаемой продукции — в десять раз. Ежегодная прибыль достигла шестидесяти миллионов тугриков. Не меньше чем в десять стран поступают изготовленные здесь кожаные пальто, пиджаки, куртки и другие товары. За последнее время стало массовым движение за экономию материала — из остатков кожи, которые прежде выбрасывали, теперь шьют модные, элегантные молодежные и детские курточки, изготовляют сумки, всевозможные сувениры.

— Очень хочется, чтобы каждый, кто приобретает нашу продукцию, получал в придачу и отличное настроение,— говорит Аюурын Хандма.— Разве не прекрасно — доставлять людям радость?

Улан-Батор *Ю. Шпаков*

МИРНАЯ ПЕСНЯ

Мир — безоблачный полет,
Тихий голубь на рассвете.
Вера в жизнь всех, кто живет,
И смеющиеся дети.

Мир — цветущий абрикос,
Опадающий в смущенье,
Тяжесть виноградных лоз,
Сердца звучное биенье.

Мир — сокровища садов,
Нив обильных кладовая,
Солнца щедрого покров
Над сияньем урожая.

Мир — над озером луна,
Скрипки и смычка слиянье,
Мир — сирени белизна,
Бередящая сознанье.

Мир — бесценная руда,
Чей покой шахтер встревожил.
Мир — слетевшая звезда,
Свет которой в песне ожил.

Мир — умельца мастерок
Мир — бессмертной книги строки,
Созидания залог,
Радости поток широкий.

Джордже Лесня
Перевод с румынского

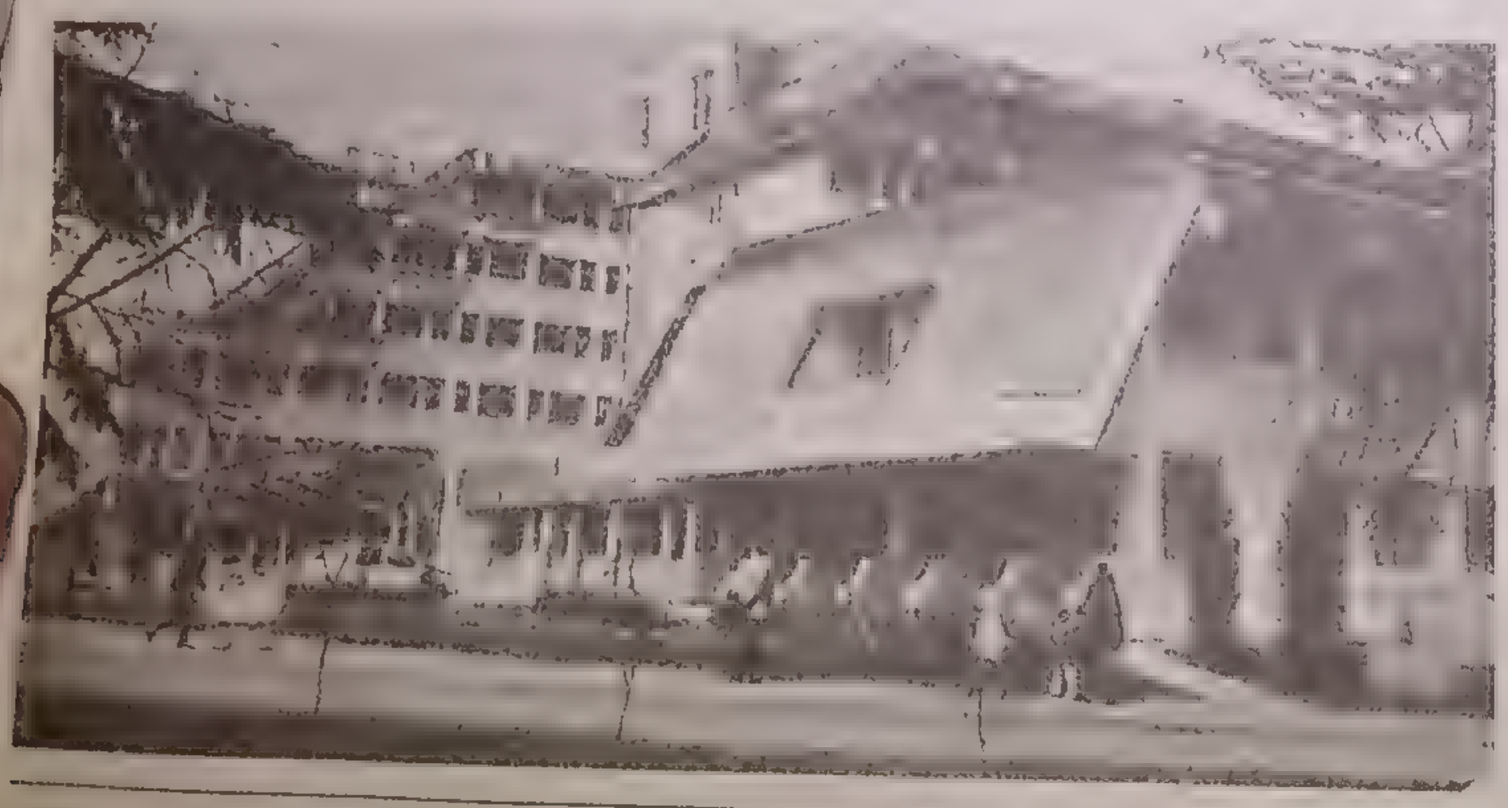
РУМЫНСКИЕ ПОСЛОВИЦЫ

Голос народа — приказ миру.

Хороший друг — большое сокровище.

По инструменту мастера видно.

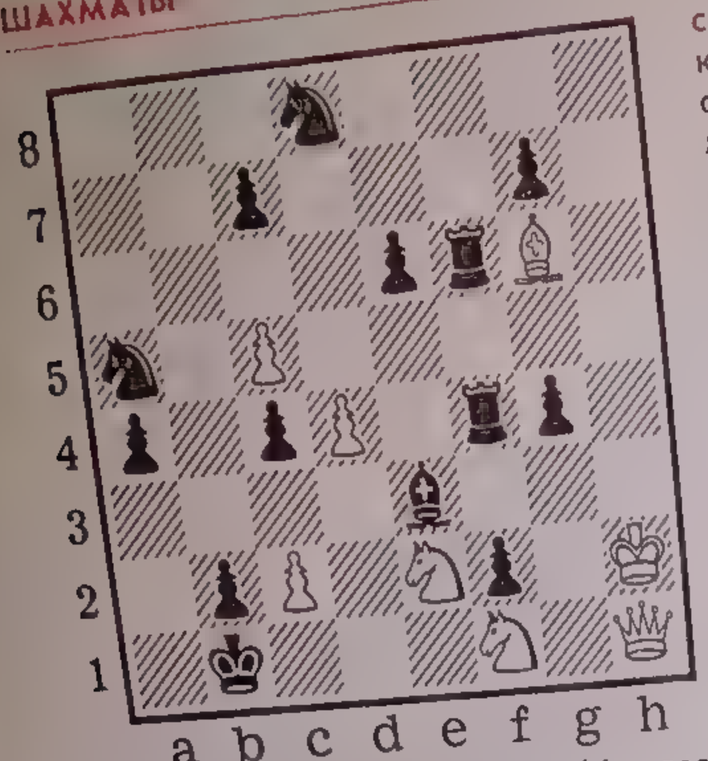
Не бойся путника, ежели он с песней идет



Дом матери и ребенка в городе Брашове. Румыния

ПОДУМАЙТЕ

ШАХМАТЫ



Белые начинают и дают мат в 14 ходов

БЕГСТВО НАПОЛЕОНА

«Бегство Наполеона из Москвы в Париж» — так назвал первый русский шахматный мастер Александр Дмитриевич Петров эту ставшую знаменитой задачу.

У шахматных фигур свои законы, однако иногда и они могут, понятно с определенной долей условности, показать события настоящей жизни.

В этой задаче русская кавалерия (белые кони) гонит черного короля (Наполеона) из Москвы (поле b1) в Париж (поле h8).

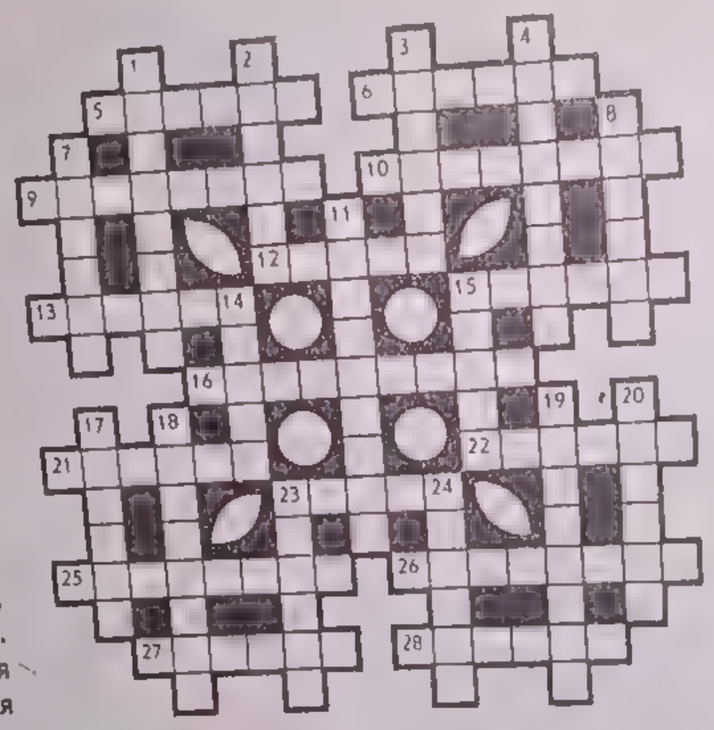
1.Kd2+ Kpa2 2.Kc3+ Kpa3 3.Kdb1+ Kpb4 4.Ka2+ Kpb5 5.Kbc3+ Kpa6. Интересный момент. Диагональ a8— h1 изображает реку Березину, где Наполеон мог попасть в плен, и Петров подчеркивает этот исторический факт — белые могут объявить мат 6. Фa8X, но пропускают эту возможность и продолжают атаковать конями.

6.Kb4+ Kpa7 7.Kb5+ Kpb8 8.Ka6+ Kpc8 9.Ka7+ Kpd7 10.Kb8+ Kpe7 11.Kc8+ Kpf8 12.Kd7+ Kpg8 13.Ke7+ Kph8 14.Kpg2X.

Бежать черному королю больше некуда...

Б. Шашин

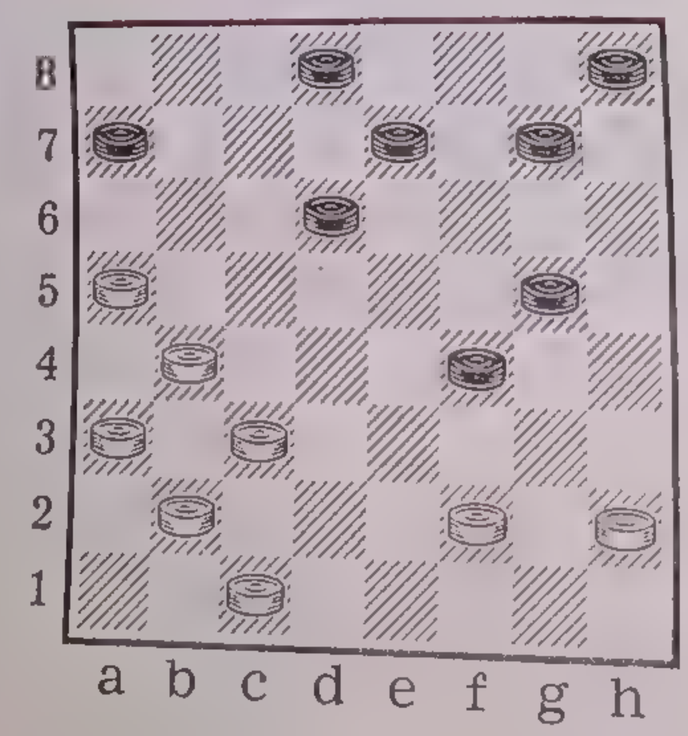
КРОССВОРД



По горизонтали: 5. Страна, сборная которой является чемпионом по футболу Олимпийских игр 1948 года. 6. Штрафной хоккейный бросок. 9. Столица зимних Олимпийских игр. 10. Обязательный танец в программе фигуристов. 12. Дорожка в лесу. 13. Член экипажа яхты. 15. Углубление в палубе спортивного судна, в котором размещается команда. 16. Спортивная игра. 21. Прием в борьбе. 22. Хоккейный клуб в Чехословакии. 23. Русское гимнастическое общество. 25. Судно для водного спорта, туризма. 26. Снаряд для развития мышц. 27. Спортсмен. 28. Популярный футбольный клуб Шотландии.

По вертикали: 1. Республиканское спортивное общество. 2. Знаменитый каток в Осло. 3. Советский тренер по фигурному катанию. 4. Оружие биатлониста. 7. Остановка туристов на отдых. 8. Команда высшей лиги по хоккею с мячом. 11. Элемент парного катания и танцев на льду. 14. Начальная фаза состязаний. 15. Бег по пересеченной местности. 17. Серия прыжков в фигурном катании. 18. Класс килевых яхт. 19. Центральная лошадь в тройке. 20. Положение в борьбе. 23. Подразделение спортивного общества. 24. Второй чемпион мира по шахматам.

ШАШКИ



Путь к цели оригинален: жертва, тихий ход, комбинация.

РАЗНЫЕ СОВЕТЫ

ПОДЗИМНИЙ ПОСЕВ

Посев однолетних овощных культур проводят, когда температура почвы снизится до 2—3° тепла. Лучшие результаты дают дражированные семена. Для посева под зиму используются морковь Московская зимняя А-515, Нантская-4, Несравненная; столовая свекла Подзимняя А-474; редис Розово-красный с белым кончиком; салат листовой Московский парниковый; салат кочанный Беттнера, Берлинский желтый и другие; малогнездные сорта лука, выращиваемого на репку,— Стригуновский, Мячковский и Даниловский, а также многозачатковые, предназначенные для выгонки на перо,— Бессоновский, Спасский, Арзамасский и другие; шпинат Виктория; укроп Огородный (Грибовский); петрушка Обыкновенная листовая, Бордовикская и Сахарная; пастернак Круглый, Student, Лучший из всех.

Норму высева семян повышают по сравнению с весенней в полтора раза, а дражированных — 1,2—1,3 раза. Глубина их заделки на легких почвах за счет мульчирования должна быть на 0,5 см больше, чем при весеннем посеве.

Подзимнюю посадку лука (севка, выборка и репки) на перо и репку (севка) проводят на 10—15 дней раньше подзимних посевов зеленных овощей и столовых корнеплодов или за две-три недели до наступления устойчивого похолодания.

Посаженные луковицы слегка присыпают торфом, землей, а при наступлении заморозков дополнительно укрывают перегноем так, чтобы общий слой был 6—8 см. При раннем укрытии посадки могут выпревать, увеличивается процент недогона. Мелкий севок сажают в бороздки с расстоянием между луковицами в 4 см. Весной по необходимости каждое второе растение выдергивают на перо, а остальные оставляют на репку.

Я. Пантиелеев
кандидат сельскохозяйственных наук

САЛАТ С СЫРЫМ СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Сладкий перец нарежьте полосками, смешайте с кубиками свежего огурца, с нашинкованной белокочанной капустой, с кружочками помидоров, с отварным рассыпчатым рисом, с нарезанной колбасой. Положите мелко нарубленный репчатый лук, посолите, добавьте зелень, горчицу, заправьте майонезом.

ПЕРЕЦ, ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ

Нашинкованный репчатый лук положите в кастрюлю и потушите до готовности в растительном масле. Потом добавьте еще растительного масла и нарезанные кружочками баклажаны. Потушив все вместе 15 минут, добавьте болгарский перец, картофель, нарезанную зелень, влейте процеженные через сито помидоры. Закройте кастрюлю крышкой и варите еще полчаса.

НОРМЫ ЖИЛОЙ ПЛОЩАДИ

Основами жилищного законодательства Союза ССР и союзных республик предусматривается, что норма жилой площади устанавливается законодательством союзных республик, но не может быть ниже 9 м ^{2} на человека.

С учетом местных условий жилищными кодексами союзных республик предусматриваются различные нормы жилой площади на одного человека. Так, в жилищных кодексах Азербайджанской ССР, Грузинской ССР, РСФСР, Литовской ССР и Эстонской ССР нормы жилой площади устанавливаются в размере 12 м ^{2} на одного человека, в Туркменской ССР — 9 м ^{2}, в Узбекской ССР — 10 м ^{2}, в УССР — 13,65 м ^{2}.

С учетом этих норм теперь решается вопрос оплаты жилой площади. Так, например, на территории РСФСР в квартире размером 45 м ^{2} проживают 3 человека. В этом случае в одинарном размере оплачивается жилая площадь за 42 м ^{2} ($3 \times 12 = 36 + 6 = 42$), где «6» — излишки жилой площади в размере половины нормы жилой площади на семью, которые в соответствии с действующим законодательством также оплачиваются в одинарном размере, а за излишки жилой площади 3 м ^{2} — в повышенном (тройном) размере.

При постановке на учет для улучшения жилищных условий и предоставления жилья учитывается нуждаемость в этом тех граждан, которые обеспечены жилой площадью на одного человека ниже так называемой «учетной» нормы, приходящейся на одного человека и устанавливаемой в соответствии с республиканским законодательством Советами Министров союзных республик (в республиках, не имеющих областного, краевого деления), Советами Министров автономных республик, обл.(край)исполкомами Советов народных депутатов, Московским и Ленинградским городскими Советами народных депутатов. В настоящее время эта норма в среднем по стране составляет 5—7, а для некоторых категорий граждан (например, для инвалидов Отечественной войны, проживающих в коммунальных квартирах),— независимо от нормы, для некоторых участников Отечественной войны — от 7 до 9 м ^{2}. Более высокая «учетная» норма может быть установлена также для ветеранов труда и для вступающих в ЖСК.

Не является единой и норма предоставляемой жилой площади. Обычно ее высший предел составляет установленную жилищными кодексами союзных республик жилищную норму (12 м ^{2}, например, в РСФСР), а низший предел — правилами учета граждан, нуждающихся в улучшении жилищных условий и в предоставлении жилья, утверждаемыми, например, обл.(край)исполкомами Советов народных депутатов, а в Москве и Ленинграде — горисполкомами по согласованию с Советами профсоюзов (в Москве, например, такая норма составляет от 8 до 12 м ^{2}).

Основами жилищного законодательства (и разумеется, жилищными кодексами союзных республик) при предоставлении жилой площади не допускается заселение одной комнаты лицами разного пола старше 9 лет, кроме супругов.

Республиканским жилищным законодательством, правилами учета граждан, нуждающихся в улучшении жилищных условий, могут предусматриваться условия предоставления жилого помещения с учетом состояния здоровья граждан и других заслуживающих внимания обстоятельств.

А. Фастыковский,
заслуженный юрист РСФСР

СЛУХОВОЕ ПРОТЕЗИРОВАНИЕ

Улучшить слух у слабослышащих и нередко у практически глухих людей помогает современный звукоусиливающий аппарат.

Разные дефекты слуха требуют применения различных типов аппаратов, имеющих такие акустические характеристики, которые наиболее полно соответствуют индивидуальным особенностям и резервам остаточного слуха пациентов.

Сегодня производится более 50 различных типов аппаратов, предназначенных для восстановления малой, средней и тяжелой потери слуха.

Слуховое протезирование осуществляется в специальных сурдологических кабинетах, организованных во всех областных центрах и в ряде крупных промышленных городов СССР.

Подбор слухового аппарата требует внимания и активного участия пациента; обычно столь кропотливый процесс длится не менее 2—3 дней и включает несколько этапов: осмотр больного врачом-отоларингологом и невропатологом (при необходимости — консультации других специалистов), исследование слуховой функции, подбор типа аппарата, проведение занятий у сурдопедагога по тренировке восприятия звуков в новых акустических условиях и развитию остаточного слуха. После назначения аппарата пациенту необходимо не реже одного раза в год проверять слух и в зависимости от его изменения вносить поправки в режим работы аппарата.

Замечено: при постоянном ношении правильно подобранного аппарата слух улучшается. Поэтому со временем может потребоваться замена типа прибора либо установление иного режима его работы.

Слуховой аппарат не вреден, как некоторые считают, пользование им систематически тренирует слуховой нерв и тем самым способствует развитию остаточного слуха.

Успехи микрохирургии, биофизики, электроники, акустики создали предпосылки для проведения исследований по изучению возможностей восстановления нарушений слуха у глухих людей. Разработки в этом плане проводятся по двум направлениям. Первое связано с поиском оптимальных средств и методов электростимуляции слуховой системы через костные ткани черепа или путем введения электродов в полость внутреннего уха, способных передавать звуковые сигналы через слуховой нерв. Второе заключается в разработке новых методов передачи звуковой информации на основе использования механизмов взаимодействия анализаторных систем — зрительной, тактильной (ощущение) и слуховой.

Дальнейшее совершенствование слухового протезирования, разработка более эффективных методов непрямой и внутриушной электростимуляции слуха, изучение возможностей передачи звука с помощью других органов чувств — актуальная задача сурдологии, имеющей большое медико-социальное значение в борьбе с глухотой.

Профессор В. Базаров

* * *

В комнатах наступила пора подготовки растений к неблагоприятному зимнему сезону. Нужно прекратить подкормки растений (за исключением тех, которые сейчас находятся в цвету), усилить опрыскивание. Пересаживать комнатные растения осенью не стоит, это делается только в самых крайних случаях, если разбился горшок или корни сильно вылезают из донного отверстия. Уменьшают полив (особенно для растений субтропического происхождения, нуждающихся в прохладной зимовке). Тропические растения, такие, как монстера, брунфельзия, руэллия и др., продолжают поливать регулярно.

ХРАНЕНИЕ КАПУСТЫ

Капусту при хранении раскладывают в 2—3 ряда в шахматном порядке кочерыжками вверх. Можно хранить кочаны, связанные парами за кочерыжки и подвешенные на перекладине. Выбирают плотные неповрежденные кочаны с 3—4 зелеными неплотно прилегающими листьями лежких сортов (Амагер, Зимовка, Белорусская, Подарок). При быстром охлаждении кочанов (минус 1 — плюс 1°), относительной влажности 92—98% и хорошем воздухообмене капуста хорошо хранится в подвале в ящиках, на стеллажах, на полках.

РАЗНЫЕ СОВЕТЫ

КАК СДЕЛАТЬ МЯГКУЮ КРОВЛЮ

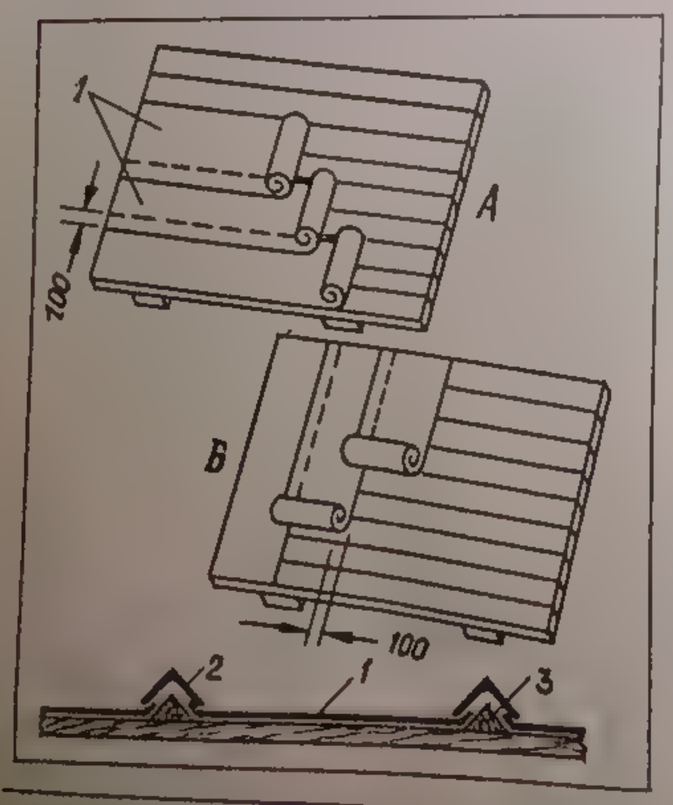
Рулонные материалы — пергамин, рубероид или толь — годятся для крыш садового домика с уклоном от 10 до 30 градусов. Класть их лучше в теплую сухую погоду.

Простую кровлю настилают по сплошному деревянному основанию, ровно располагая материал вдоль ската. Если толь или рубероид (1) ложится волнами, перемотайте рулон в обратном направлении. Настилать мягкую кровлю надо в два слоя, причем один должен ложиться перпендикулярно второму. Уложенный материал сразу временно крепят по краям гвоздями. Потом на кромки полос прибивают рейки. Таким образом материал прижимается к обрешетке.

Хорошее покрытие помогут сделать треугольные бруски (3), которые нетрудно получить, распилив по диагонали квадратные, с сечением 50 × × 50 мм. Расстояние между брусками должно быть на 100 мм меньше, чем ширина материала. Например, если ширина рубероида 1200 мм, то бруски надо прибивать через каждые 1100 мм. Крепят их 80-миллиметровыми гвоздями. Нарезанные из рулонов полотна в два слоя расстилают между треугольниками. Кромки заворачивают так, чтобы они легли на бруски. Затем полотна выравнивают и через каждые 500 мм прибивают толевыми гвоздями. Затем нарезают полоски кровли — колпаки (2), складывают по длине в два слоя, закрывают ими швы на брусках и крепят толевыми гвоздями через каждые 60—70 мм.

На спусках кровлю подворачивают под обрешетку не менее чем на 100 мм и тоже закрепляют толевыми гвоздями. На коньках и ребрах рулонный материал закрывают досками, предварительно загибая его на 120—160 мм.

А. Шепелев,
строитель



УХОД ЗА КОЗЛЯТАМИ

При выращивании молодняка под матками уход за ними не очень сложен. Козлята получают от матери чистое теплое молоко и хорошо развиваются. Однако при таком содержании они беспокоят ее на пастбище постоянным сосанием.

При ручной выпойке необходимо строго соблюдать санитарно-гигиенические правила, чтобы у козлят не было желудочно-кишечного расстройства. Поэтому лучше иметь две смены посуды. Моют ее горячей водой с содой, споласкивают холодной кипяченой водой и сушат на солнце или возле печки. Молоко перед выпойкой подогревают до температуры парного — до 38°С. Перед кормлением козлятам дают немного побегать.

В первые 1—3 дня после козления матка дает молозиво. Скармливание его обязательно для новорожденных. Первые струйки молозива сдаивают в отдельную посуду и уничтожают. Первый месяц козлят поят цельным молоком: в первые 3 дня по 240 г (по 20 г за одно кормление), с 4-го по 8-й день количество выпаиваемого молока увеличивают до 450 г (по 75 г за одно кормление), с 14-го по 30-й день — до 1 л (по 250 г). Затем 2—3 недели 3 раза в день поят молоком, разбавленным пополам кипяченой водой, с прибавкой овсяной или пшеничной муки. Впоследствии можно скармливать вместо молока просто болтушку из пшеничных отрубей.

В 2—3-недельном возрасте козлят начинают приучать к грубым кормам, регулярно кладут в кормушки хорошее сено. С месячного возраста им дают концентраты, готовят смесь из отрубей, дробленого овса и жмыха, в смесь добавляют мел (5 г на одно животное). Продолжительность выпаивания цельным молоком зависит от здоровья и развития козленка.

Выращивать козлят под матками проще, но и при этом необходимо следить как за приплодом, так и за матерью, особенно в первые 10—15 дней. Если у козы молока мало и не хватает козлятам, то их надо подкармливать коровьим молоком. Постепенно приучают и к пастьбе: с наступлением теплых весенних дней их периодически выгоняют вместе с матками на пастбище, а с месячного возраста пасут вместе с козами.

В 4-месячном возрасте козлят отнимают от маток. Отъем всегда проходит болезненно. Поэтому рекомендуется отнимать постепенно, в течение 7—10 дней. В этот период козленку следует давать 0,2—0,4 кг концентрированных кормов — дробленый овес с отрубями, овсяную или кукурузную муку в виде болтушки, а концентраты — в течение 2—3 недель и после отъема.

А. Орехов

ЯГОДЫ БРУСНИКИ

Ягоды брусники применяют при ра... личных заболеваниях, но главное и... назначение в том, что они облегчают ... течение артритов обменного прои... хождения, способствуют выравниван... кислотно-щелочного равновесия, и... пользуются при ревматоидных инфек... ционных неспецифических полиартри... тах, характеризующихся воспалением суставов.

СВЕЖИЕ ЯГОДЫ брусники использую... в сыром виде как отдельно, так и в фор... ме приправы к различным блюдам, в частности мясным. В этом случа... бывает достаточно полстакана ягод н... суточный прием. Лечение длитель... ное — месяцами, а затем — только при обострениях процесса.

ВАРЕНЬЕ ИЗ БРУСНИКИ. Ягоды осво... бождают от примесей, промывают и засыпают в кипящую воду, кипятят в течение 10—15 минут, охлаждают и опускают в подготовленный обычным способом сахарный сироп, продолжа... кипячение до готовности варенья.

БРУСНИЧНАЯ ВОДА. Ягоды очища... от примесей, промывают и помеща... в кастрюлю емкостью 10 литров, заполнив ее наполовину, то есть 5 ли... ров, ставят на ночь в печь и томят в т... чение шести часов. Затем вынимают, протирают сквозь сито и смешивают с таким же количеством непарено... брусники, заливают водой в соотноше... нии на каждый килограмм 400 грамм... воды и 200 г сахара, настаивают в тече... ние 12 дней, вновь протирают, проце... живают, и брусничная вода гото... к употреблению.

БРУСНИКА В СИРОПЕ. Отбирают зр... лые ягоды, промывают в холодно... воде, кладут в стеклянную посуду. З... ранее приготовляют сироп: на 1 ... ягод — 300 г сахару, 400 г вод... Прибавляют по вкусу лимонного со... кипятят, охлаждают, заливают брус... ку сиропом, укупоривают банку вощ... ной бумагой. Хранят в прохладно... месте.

БРУСНИКА МОЧЕНАЯ. Спелую ягод... промывают в холодной воде, откиды... ют на сито. Когда стечет вода, залива... ее сахарным сиропом, приготовленн... заранее в таком составе: на литр во... берут две столовые ложки сахарно... песку, 1/2 чайной ложки соли, немн... корицы и гвоздики, доводят до ки... ния, кипятят 10 минут, снимают п... охлаждают и, укупорив банку, хр... в прохладном месте.

Брусникой пользуются при отло... нии солей и как лечебным питан... ежедневно. Она может применя... для лечения указанных заболев... как сама по себе, особенно в начал... стадиях болезни, так и в компл... с другими биологически актив... веществами, предназначенными ... лечения артритов.

А. Ту...
доктор медицинских

САТИРА И ЮМ...

ВЫХОД ИЗ ПО...

Как только з... утренняя пяти... обыкновению ... кабинет началь... заглянула табе...
— Что, Люд...
ренко.— Входи...
утствует без...
— Пять чел...
ич.
— Пять?!
— Да, пять...
ятеро!
— Погоди, ...
начальник це...
одойдут? А?..
— Ну как ...
онкие бровки...
— Да вот та...
здержал? Зна...
дит?!
— Знаю, но...
дать автобус...
Никухаренко...
— С одной ...
стороны —...
— Ну, Полу...
— Полусвит...
ч задумалс...
палил: — По...
кой: если с...
язательно п...
ишлось жда...
Однако Лю...
ла своими к...
— Как хоти...
мне нужно ...
ту прогул...
Никухаренко...
язательным ...
— Ни в ко...
ешь... Став...
ты говори...
— Сутки!
— Ну так и ...
Людочка пр...
летку в вед...
— Ну хорош...
Его уже тр...
четыре — ...
рез!
— Пиши: ...
часа, Неп...
зошедший ...
дой специа...
бов недоум...
о, а потом т...
— Николай ...
йму: какие ...
самые нас...
— ...гульщи...
нко.— Знаю...
опоздавших...
за прогульщ...
— Понятно!
циалист.
А Людочка с...
— Да, Нико...

ЫХОД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ

Как только закончилась ежедневная ренняя пятиминутка, которая по ыкновению продлилась ровно час, в бинет начальника цеха Никухаренко глянула табельщица Людочка.

— Что, Люда? — спросил ее Никуха- енко.— Входи. Сколько сегодня от- тствует без уважительных причин?

— Пять человек, Николай Николае- ич.

— Пять?!

— Да, пять! — повторила Люда.— теро!

— Погоди, не горячись,— произнес чальник цеха.— Может, они еще дойдут? А?..

— Ну как же?! — подняла свои нкие бровки Людочка.

— Да вот так: может, кого транспорт держал? Знаешь, как у нас автобус дит?!

— Знаю, но ведь не может человек дать автобус сутки?

Никухаренко почесал затылок.

— С одной стороны — нет, а с дру- стороны — смотря кто?

— Ну, Полусвитов, например?

— Полусвитов? — Николай Николае- ич задумался, но потом радостно палил: — Полусвитов может. Он кой: если собрался на работу, то язательно придет, сколько бы ему ни ишлось ждать этот самый автобус.

Однако Людочка решительно тряхла своими кудряшками.

— Как хотите, Николай Николаевич, мне нужно данные сдавать: я ставлю у прогул...

Никухаренко протестующе помахал зательным пальцем:

— Ни в коем случае. Ты же все аешь... Ставь ему опоздание. Сколь- ты говоришь, его нет?

— Сутки!

— Ну так и пиши: опоздал на 24 часа.

Людочка присела на стул и сделала метку в ведомости.

— Ну хорошо, а как быть с Наплева- ко? Его уже три дня нет. А Непутевкина е четыре — как раз после получки и счез!

— Пиши: Наплевако опоздал на 2 часа, Непутевкин — на 96 часов!

Вошедший во время разговора мо- лодой специалист Леонид Широко- лобов недоуменно слушал этот разго- вор, а потом тихо спросил начальника:

— Николай Николаевич, ничего не пойму: какие же они опоздавшие, это же самые настоящие про...

— ...гульщики,— докончил Никуха- ренко.— Знаю сам. Но дело в том, что за опоздавших с меня снимут стружку, а за прогульщиков — лишат премии!

— Понятно! — сообразил молодой специалист.

А Людочка снова заглянула в табель.

— Да, Николай Николаевич, а Хабу- лин без уважительных причин и бюллетеня не был пять дней и вдобавок еще сегодня опоздал на 50 минут!

Никухаренко тяжело вздохнул:

— Пиши: опоздал на 120 часов 50 минут! И учти, опоздавших в своем цехе я еще потерплю, а прогульщиков никогда!

Ю. Рихтер

ФОМА И ЗИМА

Фома, начальник райкомхоза,
Осенним днем чаи гонял
И в ожидании мороза
Начальству рапорт сочинял.

«Любой доволен будет житель
Зимою качеством дорог:
Мы каждый снегоочиститель
Отремонтировали в срок...»

Но вот закрыли небо тучи,
Сковали землю холода,
Пути засыпал снег колючий,
Не выйдешь из дому — беда!

Фома в гараж звонит:
— Спасите!
Дорога к дому вся в снегу.
Пришлите снегоочиститель —
Наружу выйти не могу.

Но возмущение — в ответе:
— Ведь превосходно знали вы —
Машины неисправны эти,
Помочь не можем вам, увы!

Из-за бездельника в районе
Страдают сотни человек...
Нам лоботрясы-пустозвоны
Нужны, как прошлогодний снег.

Н. Энтелис

— Ребята? Кто больничный лист потерял?

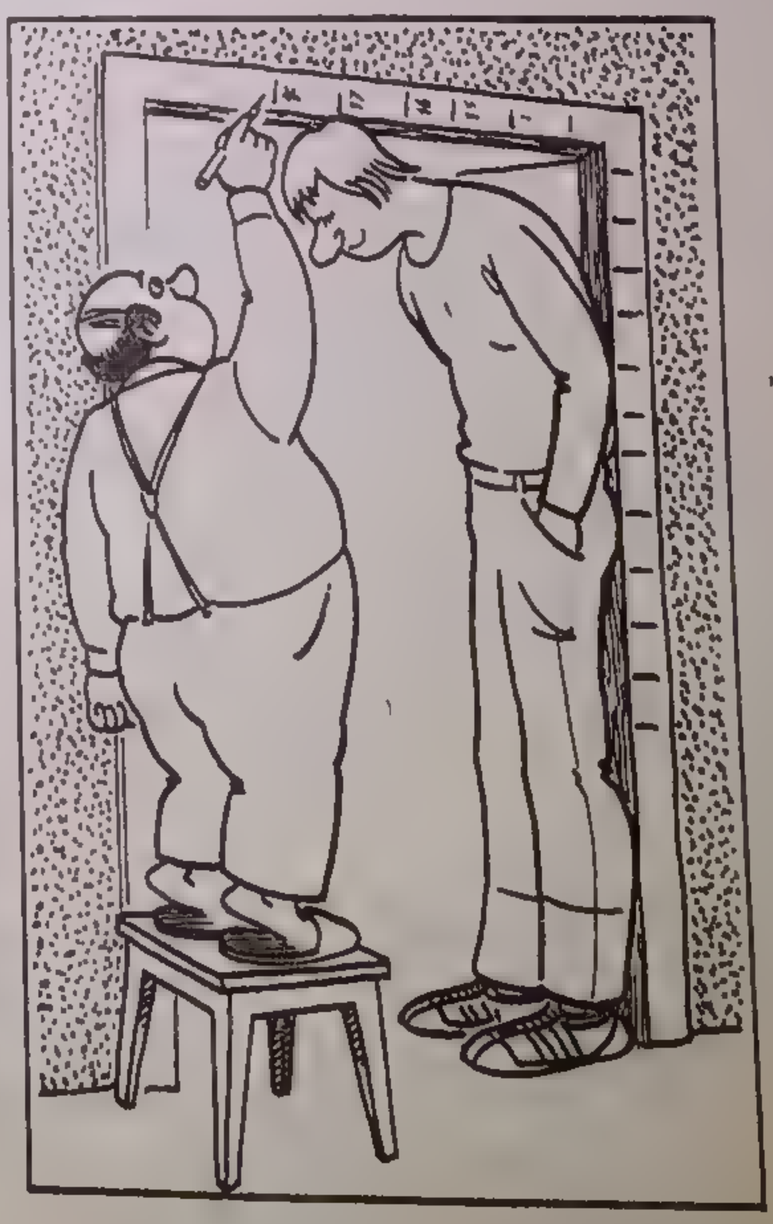
Рисунок Е. Бусла

Рисунок К. Кюфа

— Танцуй, Семеновна, дочка с зятем бандероль прислали!

Рисунок Н. Дороша

Рисунок Н. Белевцева



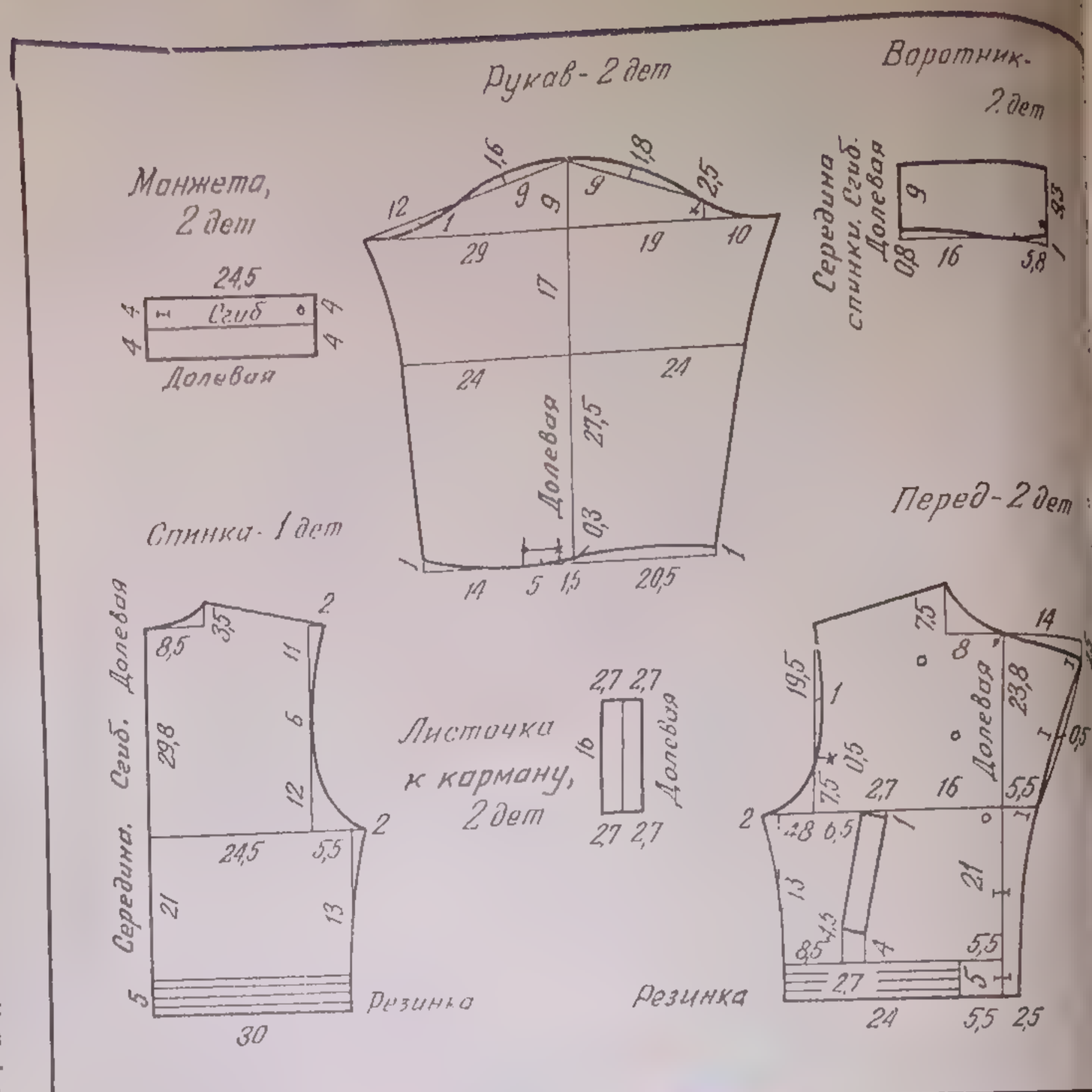
РАЗНЫЕ СОВЕТЫ

КУРТКИ

1 — Куртка из однотонной ткани с широкими втачными рукавами и спущенной проймой. Воротник отложной. Большой угол борта образует асимметричную застежку. Карманы прорезные. Внизу куртка собрана несколькими рядами резинки. Чертеж дан без припусков на швы. Размер: 164—96—76—102. Расход ткани: 2 м при ширине 150 см.

2 — Куртка без воротника, со спущенной линией плеча. Застежка спереди на планке. Манжеты рукавов и низ куртки из трикотажа.

3 — Куртка комбинированная из двух цветов ткани. Асимметричная застежка расположена по краю вставки переда. Воротник стойка. Спереди на плечах маленькие кокетки. Прорезные карманы — в рельефных швах. Низ куртки на притачном поясе.



УХОД ЗА РУКАМИ

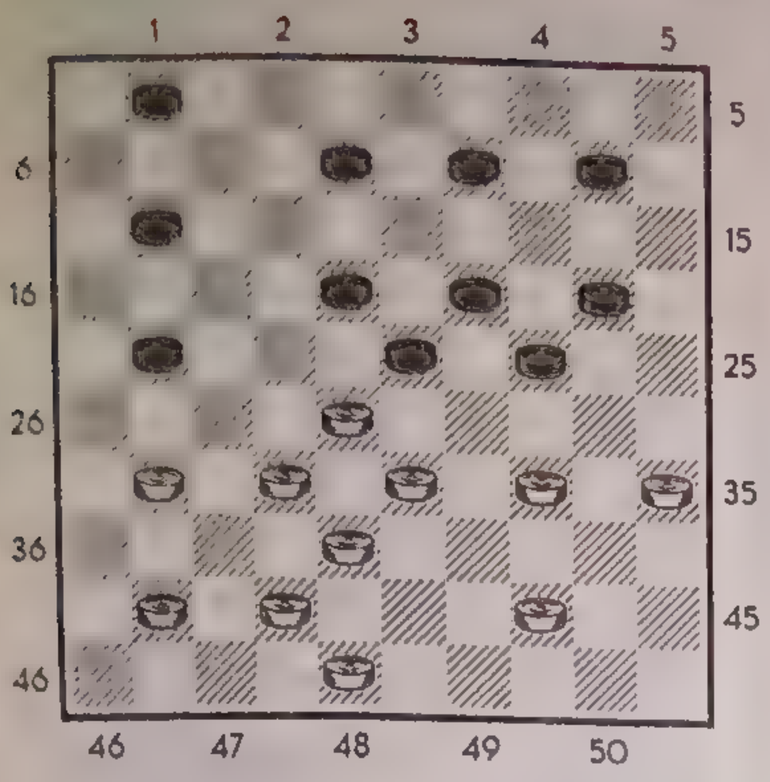
Перед началом работы, связанной с воздействием химических веществ или с сильным загрязнением, рекомендуется смазывать руки защитным или «Силиконовым» кремом. Крем покрывает кожу легкой пленкой. Более надежный способ защиты — резиновые перчатки. В них можно чистить овощи, стирать, мыть полы, посуду, окна. После того, как вы снимете резиновые перчатки, руки надо вымыть в теплой воде, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Если приходится иметь дело с землей, например на садовом участке, то перед началом работы поскоблите ногтями кусочек мыла так, чтобы оно заполнило пространство под ногтями. Чтобы руки выглядели красивыми и ухоженными,— ежедневно применяйте питательные кремы. Насухо вытерев руки мягким полотенцем, надо втереть в кожу один из специальных кремов: «Персиковый», «Крем для рук», «Глицерино-медовое желе», желе с медом «Флора» и другие.

Крем наносится массирующими движениями от кончиков пальцев к запястью по типу натягивания перчаток. Перечисленные кремы хорошо впитываются кожей, не оставляют на ней следов жира. На ночь же можно использовать более жирные кремы: «Атласный», «Люкс», «Восторг», «Янтарь» и другие.

При сухой, шероховатой, шелушащейся коже полезно делать десятиминутные ванночки из теплого растительного масла или из отцеженной после варки картофеля воды.

В. Рубина,
кандидат медицинских наук

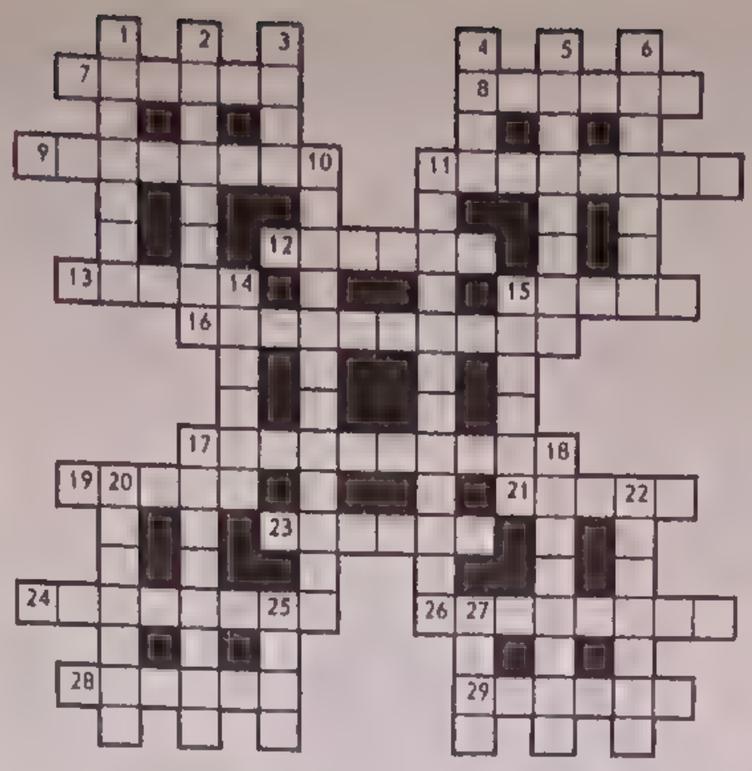


Можно ли нападать на две шашки ходом 1... 21—26?

КРОССВОРД

По горизонтали: 7. Горный массив в Болгарии. 8. Советский журнал для пионеров и школьников. 9. Архитектор, автор здания Смольного. 11. Минерал, руда серебра. 12. Древнескандинавский поэт. 13. Большой яркий метеор. 15. Венгерский композитор, музыкальный фольклорист. 16. Советский летчик-космонавт. 17. Государство на северо-западе Африки. 19. Часть огнестрельного оружия. 21. Многолетнее растение семейства мареновых. 23. Писатель, кинорежиссер, актер, лауреат Ленинской премии. 24. Город во Франции. 26. Документ об окончании среднего учебного заведения. 28. Советский легкоатлет, неоднократный олимпийский чемпион в тройном прыжке. 29. Химический элемент, металл.

По вертикали: 1. Живописец, лауреат международной Ленинской премии «За укрепление мира между народами». 2. Катушка индуктивности. 3. Река в Индии и Бангладеш. 4. Стихотворение М. Ю. Лермонтова. 5. Химик-органик, академик, Герой Социалистического Труда. 6. Музыкальный интервал. 10. Высокогорное озеро в Таджикистане. 11. Необходимость выбора одного из возможных решений, направлений, вариантов. 14. Горный хребет на Северном Кавказе. 15. Птица рода соколов. 17. Остров в Белом море. 18. Русский живописец, передвижник. 20. Столица государства в Юго-Западной Азии. 22. Цветные карандаши без оправы. 25. Вечнозеленое лиственное дерево или кустарник. 27. Пьеса М. Е. Салтыкова-Щедрина.



РАЗНЫЕ СОВЕТЫ

СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ

ТОРТ «СЕВЕРНЫЙ». В сгущенное молоко добавьте яйца, соду, соль, тщательно размешивая, всыпьте крахмал. Затем перелейте смесь в сковороду, заполнив ее не больше чем на одну треть, и выпекайте в духовке.

На банку сгущенного молока — 2 яйца, стакан картофельной муки, $^1/_2$ чайной ложки соды, щепотка соли.

ТОРТ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ. Половину нормы сахара и желтки разотрите, добавьте кипяток и взбейте до образования пены. Отдельно взбейте с оставшимся сахаром белки, смешайте с желтками, всыпьте поджаренные хлопья, муку, все перемешайте и запекайте 30—40 минут в нежаркой духовке. Когда торт остынет, порежьте его на пласты и смажьте любым кремом.

На 70 г муки — 80 г поджаренных на жире овсяных хлопьев, 150 г сахара, три яйца, три столовые ложки кипятка.

ПЕЧЕНЬЕ К ЧАЮ. 500 г муки, 2 яйца, 250 г маргарина, 130 г сахара, щепотка соли, пакетик ванильного сахара или 1 кофейная ложка лимонной цедры, или 6 зерен молотого миндаля. Приготовьте тесто и при помощи формы нарежьте печенье. Выпекайте в разогретой духовке на среднем огне.

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ЗАВАРИВАТЬ ЧАЙ?

Фарфоровый чайник разогрейте на огне без воды. Засыпьте туда столько чайных ложек сухого чая, сколько стаканов вы предполагаете разлить. Сверху чайник плотно закройте салфеткой или полотенцем и поставьте около огня на 3—4 минуты. За это время помешайте засыпанный чай два раза и потом уже залейте крутым кипятком на одну третью часть чайника. Плотно закройте крышку, сверху прикройте салфеткой и держите 5—6 минут.

Если у вас появилась пена, то чай заварен правильно. Пену не снимайте, а размешайте ее.

Качество чая во многом зависит от воды. Например, в жесткой воде, с большим содержанием минеральных солей, сильно хлорированной чай заваривается хуже. Чем мягче, чище вода (ключевая, родниковая), тем вкуснее настой. И еще: в воде, вскипяченной электронагревателем, в электрических чайниках и электрических самоварах не может быть такого ароматного настоя. Воду для чая желательно также кипятить на небольшом огне, не допускать долгого кипения. Воду повторно кипятить не рекомендуется.

Чай очень гигроскопичен, быстро и легко впитывает влагу и посторонние запахи и потому требует правильного хранения: в фарфоровой или стеклянной посуде, герметически закрывающейся, в сухом месте.

СОВЕТЫ БЕРЕЖЛИВЫХ

Многие держат хлеб в полиэтиленовых мешочках, но так хранить его можно не более суток. Удобнее всего хлебница или эмалированная посуда с крышкой. Чтобы хлеб не плесневел, положите на дно посуды кусочек яблока, сырого картофеля или насыпьте немного соли. Время от времени посуду промывайте горячей водой.

Белый хлеб лучше хранить отдельно от черного, иначе вкус белого ухудшается.

Черствый хлеб можно освежить, если опустить его на минуту в воду, а еще лучше в молоко, а потом поместить сразу в горячую духовку.

Вчерашний хлеб положите в кастрюлю, прикройте сверху полотенцем и подержите 10 минут над миской с кипящей водой, тогда он станет мягче.

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ

...очистки от сырого картофеля. Нарежьте их на мелкие кусочки, смешайте с горячей водой, уксусом и солью — и готово отличное средство для мытья бутылок.

...воду, в которой варился картофель «в мундире». Она хорошо отмывает стеклянную, фаянсовую и глиняную посуду.

...кожуру от лимона. Прокипятите ее в течение 10 минут в посуде, которую нужно очистить от накипи.

...воду, в которой варили овощи. Если этот отвар не понадобится вам для супа, остудите его и полейте им комнатные цветы.

КОМПЕНСАЦИЯ ЗА НЕИСПОЛЬЗОВАННЫЙ ОТПУСК

Действующее законодательство (ст. 32 Основ законодательства Союза ССР и союзных республик о труде и соответствующие статьи КЗоТ союзных республик) не разрешает заменять отпуск выплатой денежной компенсации (кроме случая увольнения рабочего или служащего, не использовавшего отпуск).

Если работник проработал полный рабочий год (11 месяцев), то при увольнении ему выплачивается полная компенсация в размере среднего заработка за срок полного отпуска. Если ко дню увольнения работник проработал в текущем рабочем году (рабочий год исчисляется со дня поступления на работу) менее 11 месяцев, то ему выплачивается денежная компенсация пропорционально продолжительности отпуска: при отпуске в 15 рабочих дней — в размере 1,25-дневного среднего заработка за каждый месяц работы; в 18 рабочих дней — в размере 1,5-дневного среднего заработка за каждый месяц работы; в 24 рабочих дня — в размере 2-дневного среднего заработка за каждый месяц работы; в 36 рабочих дней — в размере 3-дневного среднего заработка за каждый месяц работы; в 48 рабочих дней и при двухмесячном отпуске — в размере 4-дневного среднего заработка за каждый месяц работы.

Следует иметь в виду, что при исчислении сроков работы, дающих право на компенсацию за отпуск при увольнении, применяется следующее правило: излишки, составляющие менее половины месяца, исключаются из подсчета, а излишки, составляющие не менее половины месяца, округляются до полного месяца. Так, например, работник, имеющий право на отпуск в 24 рабочих дня, проработал пять месяцев и двенадцать дней. При увольнении ему должна быть выплачена денежная компенсация в размере 10-дневного среднего заработка (за пять месяцев, так как излишки работы в течение двенадцати дней составляют менее половины месяца и поэтому исключаются из подсчета). Если бы данный работник к моменту увольнения проработал, допустим, пять месяцев и шестнадцать дней, то денежную компенсацию он получил бы в размере 12-дневного среднего заработка (за шесть месяцев, так как излишки работы в течение шестнадцати дней составляют более половины месяца и поэтому округляются до полного месяца).

При увольнении учителей школ, преподавателей профессионально-технических учебных заведений и профессорско-преподавательского состава вузов и техникумов по истечении 10 месяцев учебного года они получают компенсацию за полный 48-дневный отпуск.

При увольнении рабочего или служащего до окончания того рабочего года, в счет которого он уже использовал отпуск, за неотработанные дни отпуска производится удержание из его заработной платы. Исключение, когда удержание за неотработанные дни отпуска не производится, допускается в случаях, специально оговоренных законом (см. п. 2 ст. 124 КЗоТ РСФСР и соответствующие статьи КЗоТ других союзных республик).

При увольнении работника с работы по совместительству денежная компенсация за неиспользованный отпуск, как правило, не выплачивается. Исключения установлены лишь для тех работников, которые по совмещаемой работе имеют право на оплачиваемый отпуск: например, служащие, должностной оклад которых по основному месту работы не превышает 70 руб., а также рабочие, младший обслуживающий персонал, педагогические, медицинские и некоторые другие категории работников.

А. Фастыковский,
заслуженный юрист РСФСР

КОМПОЗИЦИИ ИЗ ЕЛОВЫХ ВЕТОК

Новогодние букеты могут заменить елку. Их можно дарить. Они способны украсить праздничный стол, а композиции в виде гирлянд прекрасно смотрятся на стене. Обычно в зимние букеты включаются хвойные веточки, которые теперь можно приобрести на елочных базарах.

Строгих рецептов составления праздничных композиций нет. Но думаю, что читатели смогут воспользоваться некоторыми нашими советами.

УКРАШЕНИЕ СТОЛА

Как бы ни был сервирован стол, праздничность и завершенность оформления ему придает букет или композиция. Она должна быть невысокой, чтобы вы могли видеть друг друга за столом.

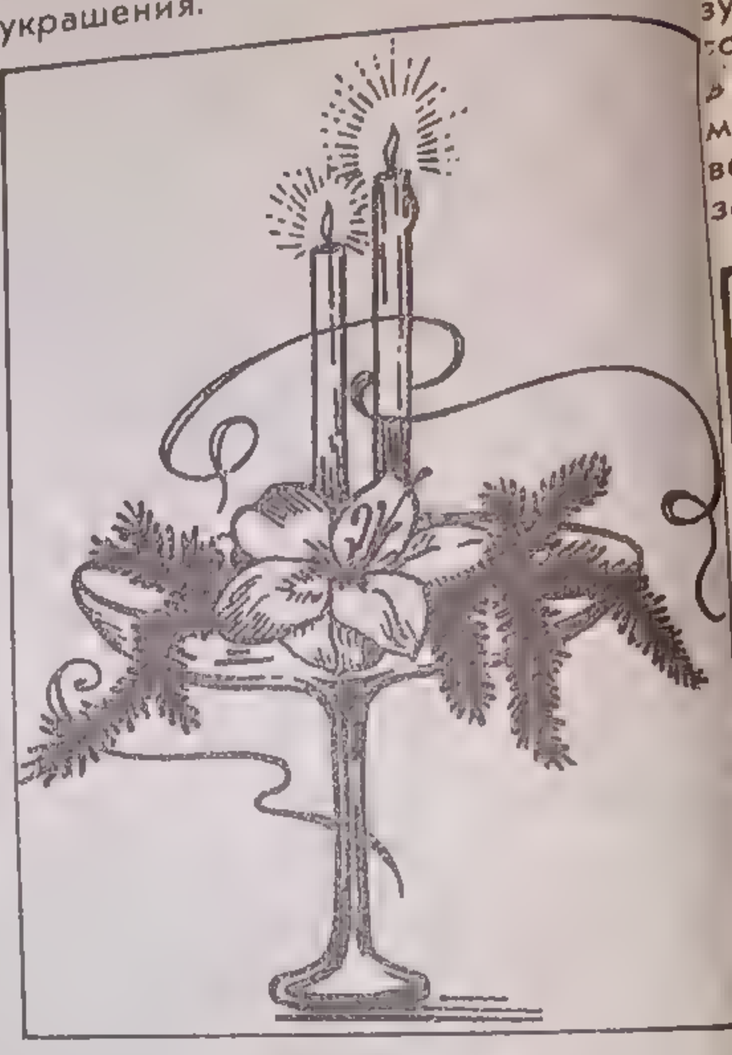
Строится композиция на подносе или в плоской вазе. На них устанавливается что-либо устойчивое, служащее своеобразным каркасом, например красивая коряга, корень, пенечек. В таком каркасе можно скрыть небольшую вазу с водой для живых цветов или распустившихся веточек багульника, орешника, сирени, бузины, тополя, лиственницы, других деревьев и кустарников.

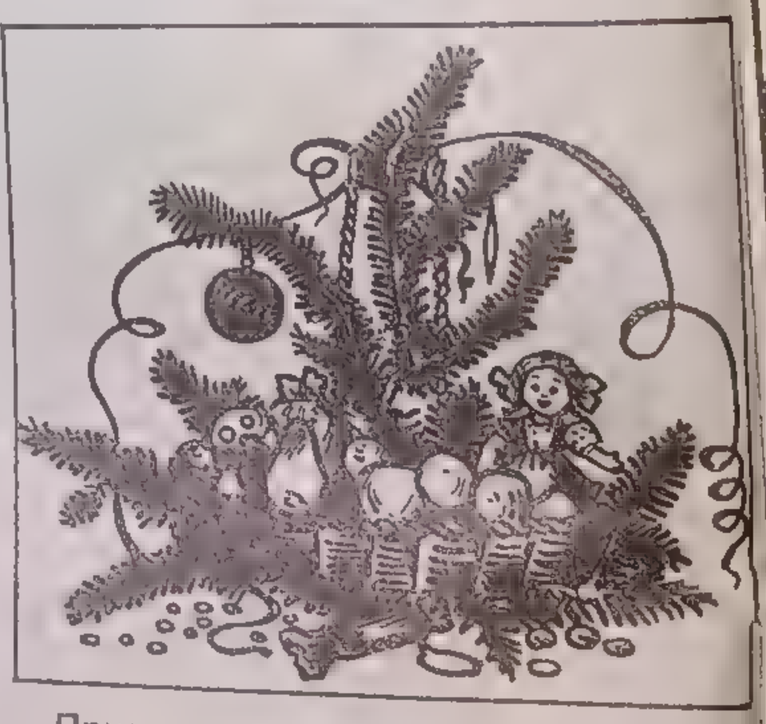
Основания веточек следует периодически подрезать. Хвойные ветки обрамляют композицию, кое-где приподнимаясь кверху.

Серпантин или сверкающая канитель обвивают веточки и могут расходиться концами по столу.

Свечи дают вертикальные линии, за... жигать их нужно только в торжествен... ные минуты и ненадолго, чтобы не уменьшить высоту. Это позволяет сохранить форму всего букета.

Материалом для настольной компо... зиции могут быть фрукты, елочные украшения.





Примеры новогодних аранжировок

ДЕТЯМ НА РАДОСТЬ

Много радости можно доставить ребятам, если дать им возможность самим поработать над небольшой композицией.

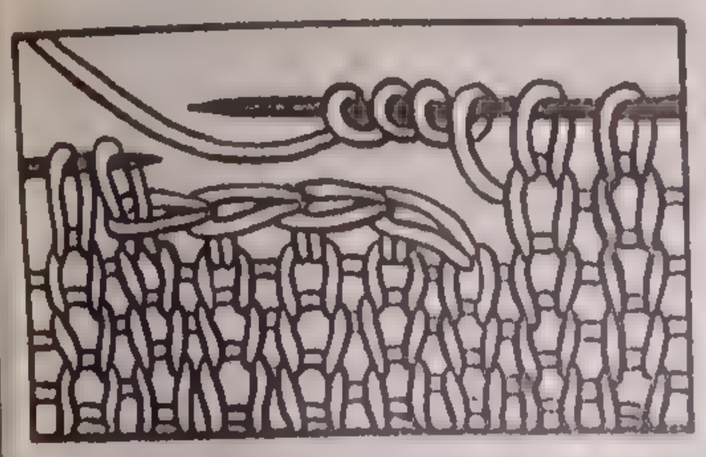
Свечи в этом случае не используются, но круг применяемых материалов остается очень широким. В аранжировках хороши не только елочные, но и другие всевозможные детские игрушки.

Л. Саркисова,
старший научный сотрудник
Главного Ботанического
сада Академии наук СС...

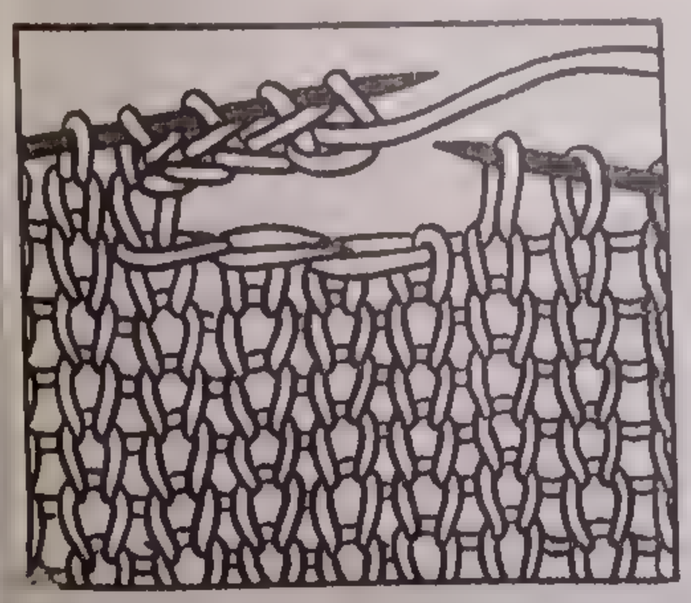
НАЧИНАЮЩИМ ВЯЗАТЬ

Петли для пуговиц на вязаных изделиях могут быть горизонтальными и вертикальными. Выполнять их можно двумя способами.

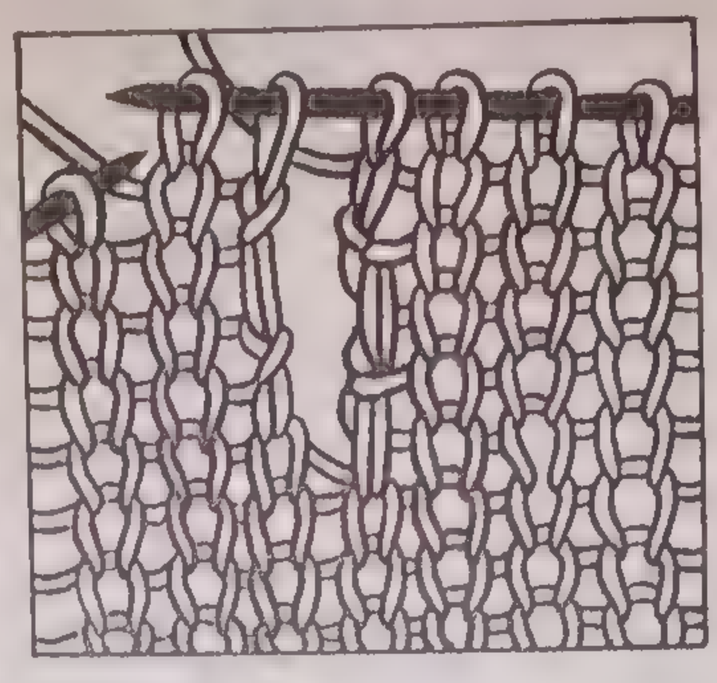
Горизонтальная петля. Первый способ. Закрывают «косичкой», не используя рабочую нить, количество петель, соответствующее диаметру пуговицы. В этом же ряду над закрытыми петлями набирают рабочей нитью столько воздушных петель, сколько их было закрыто.



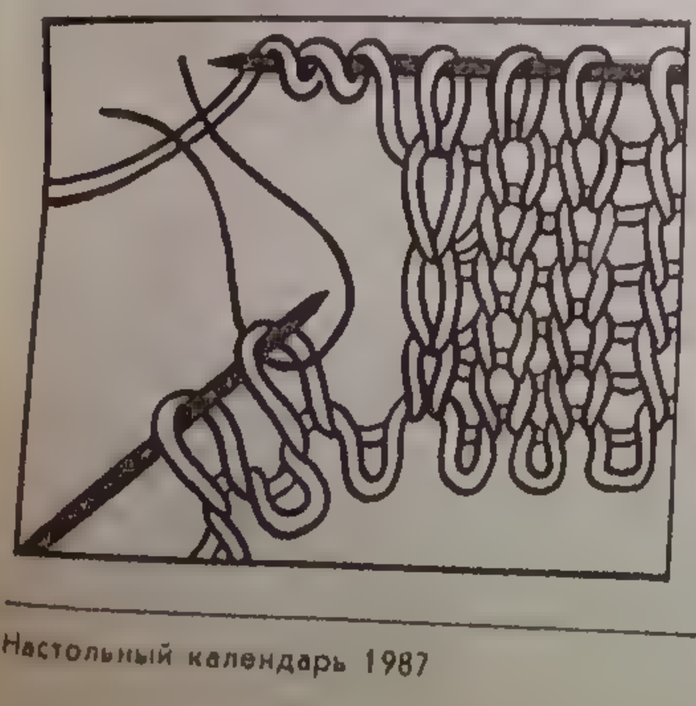
Второй способ. Закрывают рабочей нитью количество петель, соответствующее диаметру пуговицы. В следующем ряду над этими петлями набирают рабочей нитью столько же петель, сколько было закрыто.



Вертикальная петля. Первый способ. Петли, находящиеся по обе стороны от намеченного места, вяжут отдельно, но от одного клубка. Связав одну сторону петли на высоту диаметра пуговицы, концом правой спицы делают столько оборотов рабочей нитью, сколько «косичек» или «узелков» образовалось на краю связанной стороны. При вязании второй стороны последнюю петлю захватывают вместе с первым оборотом, находящимся на правой спице. Так вяжут все обороты до высоты первой стороны петли.



Второй способ. Петли с вертикальным разрезом можно вязать от двух клубков — основного и вспомогательного. До места, где должна находиться петля, вяжут от основного клубка, за петлей вяжут от другого, вспомогательного клубка. Закончив выполнение петли, переходят на основной клубок. От обрыва нити вспомогательного клубка остаются концы, которые аккуратно закрепляют на изнаночной стороне.



«АГРОНОМИЧЕСКИЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ»

Сегодня в вашем семейном меню борщ или винегрет. После того как вы почистили овощи, не торопитесь выбрасывать ненужную на первый взгляд часть моркови, петрушки или свеклы, особенно верхушки, из которых, когда они были еще на грядке, росла ботва. Из этих невзрачных обрезков может выйти изящный миниатюрный сад.

Положите обрезки овощей срезом вниз на тарелку или в плоскую пластмассовую миску. Промежутки можно заполнить мелким гравием или керамзитом. Налейте воды из-под крана и в дальнейшем не забывайте почаще подливать ее, причем следите, чтобы она была комнатной температуры.

В зависимости от свежести овощей через 4—7 дней начинают пробиваться изящные ростки: у моркови и петрушки зеленые, а у свеклы нежно-фиолетовые с прожилками. Быть может, эти побеги уступят по сочности и пышности ботве на грядке, но зато они не менее изысканны и оригинальны, чем какое-нибудь диковинное комнатное растение.

Хорошо включить в «овощную композицию» вертикальные стрелки лука. Но сначала луковицу надо целиком прорастить в небольшой банке и лишь потом подрезать и поместить среди других овощей. На настоящем огороде мы и не замечаем, как красива, например, картофельная ботва, а ведь каких-нибудь двести пятьдесят лет назад это растение считалось декоративным и его цветками украшали свои парадные прически придворные дамы. Зимой на кухне обычная картофелина, немного земли плюс регулярный полив наградят вас пусть и недолговечной, но радостью любоваться этим растением.

Особенно охотно принимают участие в таких «агрономических экспериментах» дети. Какую радость испытает ваш малыш, если из косточки съеденного им апельсина вырастет деревце. Пусть на нем даже не будет плодов. Но зато он сам посадил его и вырастил! Да и вам радость — в доме новое красивое растение.

В горшке на подоконнике прорастут и косточки яблока, лимона, вишни, винограда (если они, конечно, не из компота). Косточки персиков и абрикосов перед посадкой нужно расщепить или подпилить с острого угла, чтобы помочь ростку быстрее пробиться.

Почву для «минисада» (опять же, если вы не рассчитываете на сбор урожая) можно брать, как и для любых других комнатных растений. Хорошо подойдет, например, питательный грунт «Фиалка», который продается в магазинах «Цветы» и «Семена». Подкармливать почву удобрениями нужно только летом. Для этого можно использовать обычные магазинные удобрения в пакетиках.

Не каждый имеет возможность «копаться в земле» на собственном дачном участке, да и не у каждого есть желание всерьез заниматься огородом. Но увидеть, что выросло из посаженного тобой зернышка,— это приятно каждому. Пусть ваш «минисад» — игра, но игра, приносящая радость.

КАК СОХРАНИТЬ ЕЛКУ

Обычно новогоднюю елку мы покупаем заранее. Хранить ее надо на балконе или подвесить за окном.

Перед самой установкой нужно провести небольшую «операцию»: как только с холода вы принесете ее в дом, подрубите немного снизу ствол, расщепите его и обдайте крутым кипятком.

После этого можно устанавливать елку в ведро с водой или с мокрым песком.

ОТВЕТЫ К РАЗДЕЛУ «ПОДУМАЙТЕ»

К стр. 30

КРОССВОРД

По горизонтали: 3. Верстак. 6. Антонов. 9. Серпантин. 10. Рама. 12. Азот. 14. Белград. 16. Тыква. 17. Иллер. 18. Цадаса. 19. Баланс. 21. Слово. 22. Кашан. 24. Велебит. 27. Квас. 29. Банк. 30. Косметика. 31. Толстой. 32. Траверз.

По вертикали: 1. Реферат. 2. Новатор. 4. Тиса. 5. Курбе. 6. Астра. 7. Тана. 8. Сайгак. 11. Максакова. 13. Зеленушка. 14. Базаров. 15. Диалект. 20. Тренер. 21. Соколов. 23. Ноктюрн. 25. Ессей. 26. «Идиот». 28. Скат. 29. База.

ШАШКИ

2. cв4!! (неожиданный удар) a:a1 (иное тоже не спасает) 3. de3 a:g3 4. f:h8x. (Автор — В. Абаулин).

К стр. 62

ШАХМАТНЫЙ ЭТЮД

1. Кс3+ Крс2 2. Kd1 (2.Kd5? Kpd2) 2...Кр:d1 3.Kph8 f1Ф (3...Kpe1 4.Лg2) 4.Лg1 Ф:g1 — пат. Ничья.

Один из первых этюдов выдающегося советского шахматного композитора Леонида Ивановича Куббеля (1907 г.).

ШАШКИ

2. 34—29! 26:48 3. 28—23! 19:37 4. 38—32 37:28 5. 39—33! 48:23 6. 33:11 6:17 7. 35—30 25:34 8. 40:7 x (Идея из партии Б. Ба.)

КРОССВОРД

По горизонтали: 5. Почтамт. 6. «Колобок». 8. Котельников. 10. Рица. 11. Негатив. 14. Рагу. 15. Центнер. 16. Рутений. 17. Буханка. 18. Ножовка. 20. Неверов. 22. Плед. 23. «Ариадна». 26. Кипр. 27. Кручковский. 30. Анапест. 31. Уилпата.

По вертикали: 1. Каталог. 2. Деканат. 3. Ватт. 4. Глюк. 5. Процион. 7. Кулигин. 8. Красноводск. 9. Верстовский. 11. Нарбада. 12. Аллаиха. 13. Веранда. 19. Жалейка. 21. Реприза. 24. Иркутск. 25. Давлури. 28. Улей. 29. Киль.

К стр. 94

ЗАДАЧА-ХАМЕЛЕОН

I. 1.f8K (угроза 2.Kh7x) 1... С:f8 2. С:f6x, 1...f5 2.Лg6x, 1...Л:g4 2.Ф:g4x. II. 1.Лс8 (угроза 2.Л:d8x) 1...С:с8 2.Л:d8x, 1...Лb8 2.Ф:d8x.

ШАШКИ

1. hg3 hg7 2. gf4 gh6 (шашка защищена, но...) 3. aв2! a:c1 4. fe5 f:d4 5. e:c5 c:b6 6. a:c7 d:b6 7. h:a5x (Автор — М. Галкин).

КРОССВОРД

По горизонтали: 5. Баллистика. 8. Жаркий. 9. Таллий. 11. Бобр. 13. Вектор. 14. Шплинт. 15. Блесна. 17. Увертюра. 19. Пномпень. 21. «Раймонда». 23. Километр. 25. Навага. 28. Литера. 30. Солнце. 31. Амур. 32. Глагол. 33. Быкова. 34. Бригантина.

По вертикали: 1. Волейбол. 2. Бетатрон. 3. Танкер. 4. Околыш. 6. Паштет. 7. Диплом. 10. Межелайтис. 12. Интермеццо. 15. Бархан. 16. Аптека. 18. Юкон. 20. «Осел». 22. «Отелло». 24. Орлова. 26. Аналогия. 27. Горбатко. 29. Ангара. 30. Секанс.

К стр. 126

ШАХМАТНАЯ ЗАДАЧА

А. Феррантль, 1859 г. 1. Ка8 Kpd6 2. Kpd4 Kpc6 3. Фd5x.

ШАШКИ

1. 49—44! (с угрозой 2. 32—28 выиграть шашку) 22—28 2. 39—33! 29:36 3. 34—30 25:34 4. 40:20 15:24 5. 32:5x. (Идея из партии В. Щеголева).

КРОССВОРД

По горизонтали: 5. Кошевой. 6. Фуганок. 8. Архангельск. 10. Темп. 11. Осип. 12. Кассета. 15. Суфлер. 16. Кунцит. 17. Шаланда. 20. Фонтан. 21. Овидий. 22. Атласов. 25. Литр. 26. Узел. 27. Антиквариат. 30. Вторник. 31. Автокар.

По вертикали: 1. Фетр. 2. «Собака». 3. Куплет. 4. Галс. 5. Кожедуб. 7. Кулибин. 8. Аппликатура. 9. Коннектикут. 12. Крушина. 13. Суматра. 14. Аксаков. 18. Борисов. 19. Нивелир. 23. Тритий. 24. Оправа. 28. Нара. 29. Атом.

К стр. 158

КРОССВОРД

По горизонтали: 5. Швеция. 6. Буллит. 9. Гренобль. 10. Фокстрот. 12. Тропа. 13. Матрос. 15. Кокпит. 16. Баскетбол. 21. Захват. 22. «Слован». 23. «Сокол». 25. Байдарка. 26. Эспандер. 27. Лыжник. 28. «Селтик».

По вертикали: 1. «Авангард». 2. «Бишлет». 3. Дубова. 4. Винтовка. 7. Привал. 8. «Зоркий». 11. Поддержка. 14. Старт. 15. Кросс. 17. Каскад. 18. «Звездный». 19. Коренник. 20. Партер. 23. Секция. 24. Ласкер.

ШАШКИ

1. ab6! a:c5 2. fg3! fe3 3. cd2! e:c1 4. cd4 c:e3 5. bc5 d:b4 6. a:c5 c:d6 7. gf4 e:g3 8. h:g1x (Автор — В. Шорохов).

К стр. 187

ШАШКИ

2. 35—30! 26:46 3. 42—37 24:35 4. 32—27! 46:29 5. 33:2 23:21 6. 2:24 x.

КРОССВОРД

По горизонтали: 7. Витоша. 8. «Пионер». 9. Кваренги. 11. Аргентит. 12. Скальд. 13. Болид. 15. Кодай. 16. Джанибеков. 17. Мавритания. 19. Ствол. 21. Крапп. 23. Шукшин. 24. Гренобль. 26. Аттестат. 28. Санеев. 29. Никель.

По вертикали: 1. Пикассо. 2. Со... ноид. 3. Ганг. 4. «Спор». 5. Кочеш... 6. Септима. 10. Искандеркуль. ... Альтернатива. 14. Джинал. 15. Коб... 17. Моржовец. 18. Ярошенко. 20. ... геран. 22. Пастель. 25. Лавр. 27. «... ни».

СОДЕРЖАНИЕ

ТАБЕЛИ-МЕСЯЧНИКИ

Январь — 3. Февраль — 17. Март — 33. Апрель — 49. Май — 65. Июнь — 81. Июль — 97. Август — 113. Сентябрь — 129. Октябрь — 145. Ноябрь — 161. Декабрь — 177.

ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ (перечень)

Январь — 4. Февраль — 18. Март — 34. Апрель — 50. Май — 66. Июнь — 82. Июль — 98. Август — 114. Сентябрь — 130. Октябрь — 146. Ноябрь — 162. Декабрь — 178.

ВРЕМЯ ВОСХОДА, ЗАХОДА СОЛНЦА, ЛУНЫ, ФАЗЫ ЛУНЫ

Январь — 3. Февраль — 17. Март — 33. Апрель — 49. Май — 65. Июнь — 81. Июль — 97. Август — 113. Сентябрь — 129. Октябрь — 145. Ноябрь — 161. Декабрь — 177.

ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

(Статьи, высказывания, стихи)

В. И. Ленин — 51, 52. Карл Маркс — 68. Фридрих Энгельс — 163.

ВСЕНАРОДНЫЕ ПРАЗДНИКИ И ПАМЯТНЫЕ ГОДОВЩИНЫ

День Советской Армии и Военно-Морского Флота — 19. День Аэрофлота — 20. Международный женский день — 35. День Парижской коммуны — 36. День работников жилищно-коммунального хозяйства и бытового обслуживания населения — 36. День ... га — 53. День космонавтики — 53. ... войск противовоздушной обороны страны — 54. День советской науки — 54. День международной солидарности трудящихся — 67. День печати — День радио, праздник работников отраслей связи — 69. Праздник Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941—1945 годов — День пограничника — 71. День ... ка — 71. Международный день ... детей — 83. День мелиоратора — День работников легкой промышленности — 84. День медицинского работника — 84. День изобретателя рационализатора — 85. День совмолодежи — 85. День работника

БАБУШКИНЫ ПОТЕШКИ

Берут у ребенка ручку и водят по ладошке указательным пальцем и приговаривают:

Сорока, сорока,
Сорока-белобока
Кашку варила,
На порог скакала,
Гостей созывала.
Гости не бывали,
Кашки не едали.
Все своим деткам отдала.

Указывая на каждый палец руки, начиная с большого, приговаривают:

Этому дала на блюдечке,
Этому на тарелочке,
Этому на ложечке,
Этому поскребышки.

Останавливаясь на мизинце, добавляют:

А этому нет ничего.
А ты мал малéнек:
За водицей не ходил,
Дров не носил,
Кашки не варил.

Разводя ручки в стороны и затем быстро положив на головку, говорят:

Шу-у-у, полетели —
На головушку сели.

ТУРИСТСКИЕ МАРШРУТЫ

НА СНЕГОХОДАХ

Если вы хотите своими глазами увидеть удивительную уральскую природу, отправляйтесь в Башкирию на турбазу «Арский камень». Здесь проложен один из самых интересных зимних маршрутов на снегоходах «Буран». За время пятидневного пребывания на туристской базе любители путешествий проходят курс науки управления снегоходом, изучают карту маршрута. Затем в путь — за восемь дней предстоит преодолеть около ста километров.

По правому берегу реки Белой, мимо скалы Арский камень, дорога идет через поля, перелески. В деревне Новобельск ждет путешественников отдых и ночлег. Второй день пути — встреча с хребтом Крака. Пересекая отдельные его отроги, туристы увидят и один из водоразделов Южного Урала — хребет Баскан. В поселке Маячный предусмотрена двухдневная остановка. И снова дорога. Миновав горы и заснеженную тайгу, снегоходы вырываются на простор полей. Еще несколько километров пути, и путешественники въезжают на окраину башкирской деревни Шигаево, раскинувшейся у самого подножия гор. Здесь туристы совершат восхождение на гору Арвяк, откуда открывается великолепный вид на Уральские горы.

В памяти останутся и неповторимые пейзажи, и такие вкусные с мороза уральские пельмени.

В. Горбов

ЮМОР

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ

Мне позвонил старый школьный друг:

— Ты еще помнишь, что у меня завтра день рождения?

— Еще бы! — бодро ответил я, а про себя подумал: «Завтра у меня сумасшедший день, а теперь придется бегать по магазинам в поисках подарка, а потом тащиться на другой конец города...» Словно угадав мои мысли, друг сказал:

— Не переживай так бурно, обойдешься минимумом затрат. Я тебя приглашаю на день рождения по телефону.

На другой день, покончив со всеми делами, я приехал домой. Подарка я не купил: все равно по телефону его не передашь. Беспокоило меня другое — оставаться ли мне в джемпере или надеть костюм с галстуком. Все-таки день рождения старого друга. В конце концов я надел халат, включил по привычке телевизор, устроился на диване и набрал номер друга.

— Добрый вечер. Вот и я. Поздравляю тебя с днем рождения. Желаю...

— Спасибо, что не забыл. Тронут. Присаживайся, будь как дома.

— Да я, собственно, уже сижу...

— Жаль, нет пока видеотелефона, ты бы увидел, какой аппетитный салат мне жена приготовила,— сказал он.

— Сердечный ей привет,— сказал я.

— Спасибо, когда увижу — передам,— ответил друг.— Она у меня каратэ занимается. Не пропускать же ей тренировку только из-за того, что у меня день рождения. Кто это у тебя стреляет?

— Ты что, третью серию детектива не смотришь?

— Нет, у меня футбол по второй программе. Два ноль в пользу «Зенита», а у тебя как дела?

— Только что бандита поймали и сообщника, так что у меня тоже два ноль — в пользу милиции.

— Раз так, можно и поужинать,— сказал друг,— жаль, не могу передать тебе маринованного огурчика.

— Ничего, у меня тоже кое-что найдется,— сказал я, сбегал на кухню, принес жареную курицу, помидоры и снова устроился на диване. В одной руке куриная нога, в другой — телефонная трубка, перед глазами детектив. Полный комфорт!

— Сейчас я тебе новые записи поставлю,— сказал друг,— а то что же за день рождения без музыки.

И он включил магнитофон. Я выключил звук у телевизора и стал досматривать наш детектив под итальянскую музыку.

— Хорошо сидим! — раздался в трубке голос друга.

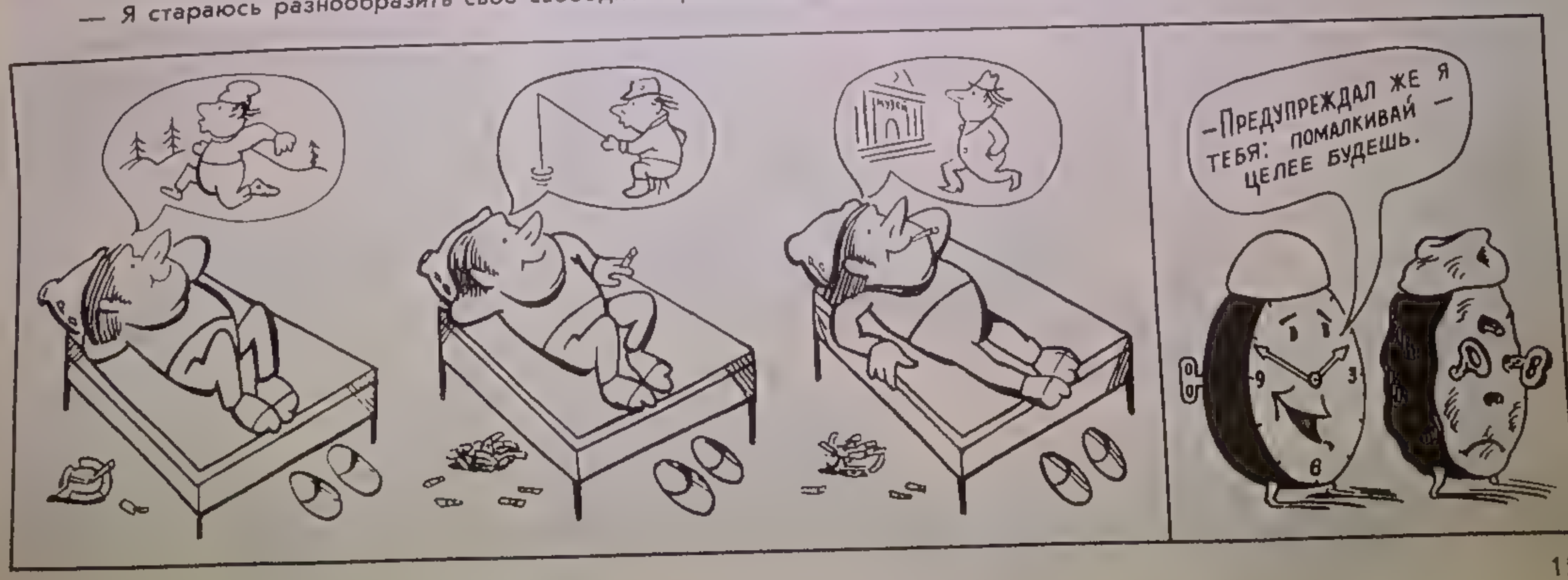
— Отлично! — согласился я.— Слушай, у нас тут с супругой послезавтра небольшой юбилей. Может быть...

— Я тебя понял,— сказал друг.— Передам жене твое приглашение. В субботу у нее как раз нет тренировки, так что пообщаемся вчетвером — у меня в спальне второй аппарат стоит!

Е. Подберезина

Рисунок Н. Малова

— Я стараюсь разнообразить свое свободное время. Рисунок М. Вайсборда



По вертикали: 1. Пикассо. 2. Соле
ноид. 3. Ганг. 4. «Спор». 5. Кочешко
6. Септима. 10. Искандеркуль. 11
Альтернатива. 14. Джинал. 15. Кобчик
17. Моржовец. 18. Ярошенко. 20. Те
геран. 22. Пастель. 25. Лавр. 27. «Те
ни».

СОДЕРЖАНИЕ

ТАБЕЛИ-МЕСЯЧНИКИ

Январь — 17. Март —
33. Ап — 65. Июнь —
81. — 113. Сен
тяб — 145. Но
ябрь — 177.

выиг-
29:36
24 5.
лева)

перечень)

ь — 18. Март —
Май — 66. Июнь —
Август — 114. Сен
ктябрь — 146. Но
абрь — 178.

ОДА, ЗАХОДА СОЛНЦ
ЫЛУНЫ

3. Февраль — 17. Март —
ль — 49. Май — 65. Июнь —
ль — 97. Август — 113. Сен
— 129. Октябрь — 145. Ноябрь —
екабрь — 177.

МЕНАТЕЛЬНЫЕ
ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

Статьи, высказывания, стихи)

8. И. Ленин — 51, 52. Карл Маркс
68. Фридрих Энгельс — 163.

ВСЕНАРОДНЫЕ ПРАЗДНИКИ
И ПАМЯТНЫЕ ГОДОВЩИНЫ

День Советской Армии и Военно-Мо
ского Флота — 19. День Аэрофлота
20. Международный женский день
35. День Парижской коммуны
36. День работников жилищно-ком

НА ДОСУГЕ

БАБУШКИНЫ ПОТЕШКИ

Берут у ребенка ручку и водят по ладошке указательным пальцем и приговаривают:

Сорока, сорока,
Сорока-белобока
Кашку варила,
На порог скакала,
Гостей созывала.
Гости не бывали,
Кашки не едали.
Все своим деткам отдала.

Указывая на каждый палец руки, начиная с большого, приговаривают:

Этому дала на блюдечке,
Этому на тарелочке,
Этому на ложечке,
Этому поскребышки.

Останавливаясь на мизинце, добавляют:

А этому нет ничего.
А ты мал малéнек:
За водицей не ходил,
Дров не носил,
Кашки не варил.

Разводя ручки в стороны и затем быстро положив на головку, говорят:

Шу-у-у, полетели —
На головушку сели.

ТУРИСТСКИЕ МАРШРУТЫ

НА СНЕГОХОДАХ

Если вы хотите своими глазами увидеть удивительную уральскую природу, отправляйтесь в Башкирию на турбазу «Арский камень». Здесь проложен один из самых интересных зимних маршрутов на снегоходах «Буран». За время пятидневного пребывания на туристской базе любители путешествий проходят курс науки управления снегоходом, изучают карту маршрута. Затем в путь — за восемь дней предстоит преодолеть около ста километров.

По правому берегу реки Белой, мимо алы Арский камень, дорога идет ерез поля, перелески. В деревне Новобельск ждет путешественников отдых и ночлег. Второй д
встреча с хребтом Крака
отдельные его отроги, тур
и один из водоразделов К
ла — хребет Баскан. В по
ный предусмотрена двухд
новка. И снова дорога. М
и заснеженную тайгу, сне
ваются на простор полей.
ко километров пути, и пу
ки въезжают на окраин
деревни Шигаево, раски
мого подножия гор. Зде
вершат восхождение на
откуда открывается вел
на Уральские горы.

В памяти останутся и
пейзажи, и такие вкус
уральские пельмени.

ЮМОР

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ П

Мне позвонил ста
друг:

— Ты еще помниш
завтра день рождения

— Еще бы! — бодр
про себя подумал:
сумасшедший день, а
бегать по магазинам
ка, а потом тащиться
города...» Словно уг
друг сказал:

— Не переживай
дешься минимумом
приглашаю на де
телефону.

На другой день,
делами, я приехал
я не купил: все р
его не передашь.
другое — оставаться
пере или надеть к
Все-таки день рожд
В конце концов я
чил по привычке
ился на диване
друга.

— Добрый ве

ШЕЙТЕ САМИ

Нарядное платье с цельнокроеными рукавами покроя «японка», присборенными у подрезов на плечах. В боковых швах карманы. На спинке по горловине разрез для застежки. По линии талии платье собрано поясом. Пояс можно вытачать из ткани платья в виде круглого рулика, как показано на рисунке. Можно использовать обычный кожаный пояс или из замши, лака.

Чертеж дан без припусков на швы. Размер 164—104—84—110. Расход ткани 2,6 м при ширине 150 см.

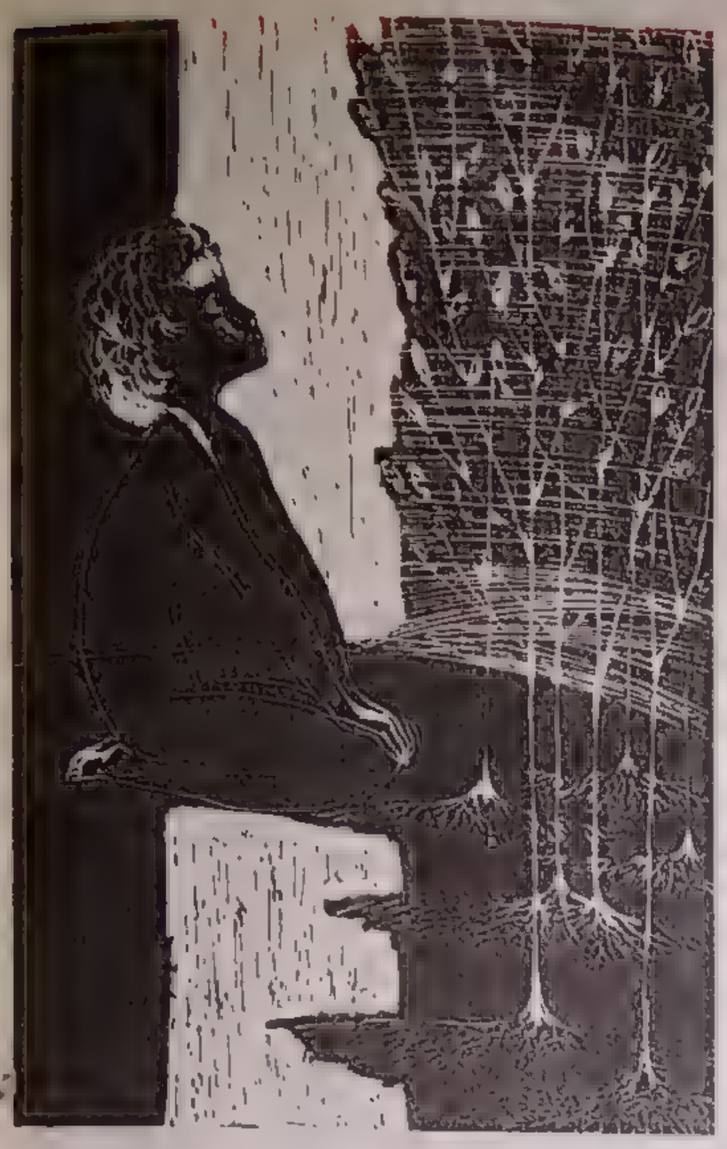
Блуза и юбка из набивной ткани. Блуза с короткими рукавами «японка». Справа отложной борт. Левую полочку кроить по пунктирной линии. Юбка спереди с отлетным полотном, падающим воланом и цельнокроеными висячими карманами. Если закрыть линию талии широким кожаным поясом, получится видимость платья.

Эту модель желательно выполнить из набивного крепдешина, трикотажа или любого мягко падающего шелка.

Чертеж дан без припусков на швы. Размер 164—96—76—102. Расход ткани 4,2 м при ширине 100 см.

Не забудьте прибавить при крое на швы и подшивку низа.

Платье отрезное по линии талии. Юбка из шести присборенных клиньев. Лиф на кокетке. Спереди застежка и группа защипок. Воротник, борта и карманы из отделочной ткани.



Детские открытия.
Художник С. Красаускас

СЛОВО О «МАЛОЙ РОДИНЕ»

...Мое ли это — моя родина, где я родился и вырос? Мое. Говорю это с чувством глубокой правоты, ибо всю жизнь мою несу родину в душе, люблю ее, жив ею, она придает мне силы, когда случается трудно и горько...

Больше всего в родной своей избе я любил полати. Не печку даже (хотя печку тоже очень любил), а полати. Теперь, когда и видеть-то не видишь нигде полатей (даже в самых глухих и далеких деревнях), оглядываясь мысленно по стране, я вижу Алтай — как если бы это мои родные полати из детства, особый, в высшей степени дорогой мир. Может, это потому (возвышение-то чудится), что село мое — на возвышении, в предгорье, а может, потому это, что с полатями связана неповторимая пора жизни... Трудно понять, но как где скажут «Алтай», так вздрогнешь, сердце лизнет до боли мгновенное горячее чувство, а в памяти — неизменно — полати. Когда буду помирать, если буду в сознании, в последний момент успею подумать о матери, о детях и о родине, которая живет во мне. Дороже у меня ничего нет.

Редко кому завидую, а завидую моим далеким предкам — их упорству, силе огромной... Я бы сегодня не знал, куда деваться с такой силищей. Представляю, с каким трудом проделали они этот путь — с севера Руси, с Волги, с Дона на Алтай. Я только представляю, а они его прошли. И если бы не наша теперь осторожность насчет красивостей, я бы позволил себе сказать, что склоняюсь перед их памятью, благодарю их самым дорогим словом, какое только удалось сберечь у сердца: они обрели — себе и нам и после нас — прекрасную родину. Красота ее, ясность ее поднебесная — редкая на земле. Нет, это, пожалуй, легко сказалось: красивого на земле много, вся земля красивая. Дело не в красоте, дело, наверное, в том, что дает родина — каждому из нас — в дорогу, если, положим, предстоит путь, обратный тому, какой в давние времена проделали наши предки,— с Алтая, вообще что родина дает человеку на целую жизнь.

Родина... Я живу с чувством, что когда-нибудь я вернусь на родину навсегда. Я думаю, что русского человека во многом выручает сознание этого вот — есть еще куда отступать, есть где отдышаться, собраться с духом. И какая-то огромная мощь чудится мне там, на родине, какая-то животворная сила, которой надо коснуться, чтобы обрести утраченный напор в крови. Видно, та жизнеспособность, та стойкость духа, какую принесли туда наши предки, живет там с людьми и поныне, и не зря верится, что родной воздух, родная речь, песня, знакомая с детства, ласковое слово матери врачуют душу.

Родина... И почему же живет в сердце мысль, что когда-то я останусь там навсегда? Отчего же? Может, потому, что она и живет постоянно в сердце, и образ ее светлый погаснет со мной вместе. Видно, так. Благослови тебя, моя родина, труд и разум человеческий! Будь счастлива! Будешь ты счастлива, и я буду счастлив.

Василий Шукшин

Михайловское.
Фото Н. Туранова

ПАДАЕТ ЗВЕЗДА...

Если успеть загадать желание, пока она не погасла, то желание исполнится. Есть такая примета.

Я запрокидывал голову и до слез, не мигая глядел с Земли на небо.

Одно желание было у меня, для исполнения которого были нужны звезды,— то, чтоб меня любили. Над всем остальным я считал себя властным.

Когда вспыхивал, сразу гаснущий, изогнутый след звезды, он возникал так сразу, что заученное наизусть желание: «Хочу, чтоб меня любила...» — отскакивало. Я успевал сказать только, не голосом — сердцем: «Люблю, люблю, люблю!»

Когда упадет моя звезда, то дай бог какому-нибудь мальчишке, стоящему далеко-далеко внизу, на Земле, проговорить заветное желание. А моя звезда постарается погаснуть не так быстро, как те, на которые загадывал я.

Владимир Крупин

* * *

Снова сердце распахнуто настежь,
И добра и привета полно...
Я желаю высокого счастья
Всем, кого обходило оно.
Дорогие и милые люди,
Пусть из вас ни один не скорбит,
Пусть в душе вашей вовсе не будет
Ни забот, ни тревог, ни обид.
Раскрываю объятья зеленым,
Удивительным русским лесам,
Уступаю дорогу влюбленным,
Потому что влюбился я сам.
Что ж тужить нам о веснах и зимах,
Если были во веки веков
Даже зимние очи любимых
Голубее любых васильков?
И от этого звонкого счастья,
Принимаясь за дело с утра,
Сердце снова распахнуто настежь,
И привета полно, и добра...

Николай Старшинов

ЮРИДИЧЕСКИЕ СПРАВКИ

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОМОЩЬ МНОГОДЕТНЫМ МАТЕРЯМ

Матерям, которые работают или учатся с отрывом от производства, при рождении первого ребенка выплачивается единовременное пособие в размере 50 руб. При рождении второго и третьего ребенка пособие выплачивается в размере 100 руб. на каждого ребенка. При рождении двух и более детей (близнецов) в размере 100 руб. на каждого ребенка независимо от числа детей, родившихся ранее.

При рождении детей у матери, которая не работает и не учится, пособие выплачивается работающему или обучающемуся отцу в размере 30 руб. на каждого ребенка. Назначается и выплачивается пособие по месту работы или учебы родителя комиссией по социальному страхованию (либо профкомом) за счет средств государственного социального страхования.

При рождении четвертого ребенка (за исключением рождения близнецов) единовременное пособие назначается и выплачивается органами социального обеспечения. Право на это пособие имеют также и матери, которые не работают и не учатся. Размеры этого пособия зависят от числа детей у матери. Так, например, имеющим трех детей при рождении четвертого ребенка пособие выдается в размере 65 руб.; при рождении пятого — 85 руб.; шестого — 100 руб.; седьмого — 125 руб.; восьмого — 125 руб.; девятого и десятого — 175 руб.; одиннадцатого и каждого следующего — 250 руб.

Кроме единовременного пособия многодетным матерям, начиная с рождения четвертого ребенка, выплачивается еще и ежемесячное пособие. Право на такое пособие имеют как работающие, так и неработающие матери независимо от уровня доходов семьи. Размер пособия невелик (от 4 до 15 руб. в месяц) и зависит от числа детей в семье. Выплачивается это пособие со второго года рождения ребенка до достижения им пятилетнего возраста. С заявлением о назначении этого пособия надо обращаться в районный (городской) отдел социального обеспечения по месту жительства.

А. Фастыковский,
заслуженный юрист РСФСР

СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ

ЩИ

«Щи да каша кормильцы наши» — эта старинная пословица хорошо отражает место этих двух кушаний в русской кухне. Приготовление щей всегда считалось большим искусством. Недаром говорится в пословице: «Не та хозяйка, что красно говорит, а та, что щи варит».

Основная составная часть щей — белокочанная капуста, свежая или квашеная. Кроме того, можно использовать крапиву, щавель, шпинат. Готовят щи на мясном, рыбном, грибном бульонах и на воде.

Чтобы приготовить щи из свежей белокочанной капусты, потребуется несколько морковок, 20 г корня петрушки и луковица. Все это нужно нарезать дольками и спассеровать с жиром. Затем нарежьте 600 г капусты (если капуста поздних сортов, то ее перед закладкой в щи погружают на 2—3 минуты в кипяток для удаления горьковатого привкуса). В кипящий мясной, рыбный или грибной бульон положите капусту, доведите до кипения, добавьте коренья и варите 30—40 минут. Можно добавить нарезанные картофель и свежие помидоры. За 5—10 минут до окончания варки заправьте щи солью, перцем, лавровым листом.

Щи из квашеной капусты готовят по-другому. Полкилограмма квашеной капусты нужно промыть и отжать. Положите капусту в кастрюлю, добавьте 50 г масла, немного бульона или воды, чтобы капуста не подгорела, закройте крышкой и тушите капусту сначала на сильном, а затем на слабом огне в течение 1,5 часа, изредка помешивая.

Нарежьте 80 г моркови, 20 г ко... петрушки, 100 г лука, добавьте несколько ложек томата и все вместе спассеруйте с жиром. Пассерованные коренья добавьте в капусту за 10—15 минут до окончания тушения.

В кипящий бульон положите подготовленную капусту с кореньями и варите 20—30 минут, добавьте соль, лавровый лист, перец и продолжайте варку еще 5—10 минут. Перед подачей на стол добавьте сметану и мелко нарезанные зеленый лук, петрушку, укроп.

ОГОРОДНИКУ

ФАСОЛЬ ОВОЩНАЯ

У нас в стране фасоль овощную возделывают на Украине, Кавказе, в Крыму, где вызревают скороспелые сорта. Недозрелые лопатки фасоли (зеленые бобы) получают в средней полосе СССР.

В севообороте ее размещают по картофелю, капусте, корнеплодам. Лучшие урожаи получают на окультуренных легких, нейтральных почвах.

Под предпосевную обработку почвы вносят минеральные удобрения NPK (70:80:100 г/10 $м^2$ д. в.). Норма высева — 8—14 г/$м^2$, глубина заделки семян — 3—5 см. Перед посевом семена обрабатывают нитрагином (фасолевая раса) и протравливают. Высевают в почву, прогретую до 10—12°С. Оптимальная для роста температура воздуха — 20—25°С.

Схема посева — однострочная с междурядьем 45 см (в ряду между растениями 10—12 см) или двухстрочная. Число растений кустовых форм фасоли — 20—25 шт./$м^2$. Необходимо опрыскивание всходов 1-процентной бордоской жидкостью против антракноза. Сбор зеленых бобов у средних сортов начинают через 60—70 дней после посева. Сбор урожая повторяют (в прохладное время суток) многократно, через каждые четыре — шесть дней. Недозрелую фасоль убирают путем счесывания.

Я. Пантиелев,
кандидат сельскохозяйственных н...

СПРАВКИ

РАССТОЯНИЕ ОТ МОСКВЫ ДО СТОЛИЦ СОЮЗНЫХ РЕСПУБЛИК:

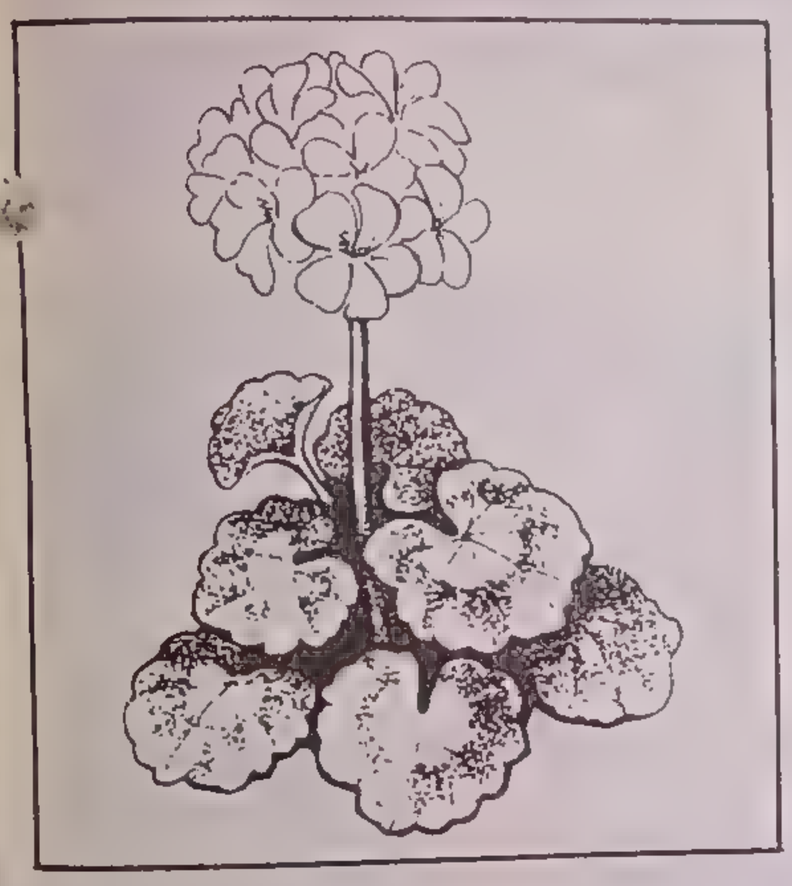
Алма-Ата — 4019 км, Ашхабад — 3839 км, Баку — 2472 км, Вильнюс — 944 км, Душанбе — 4088 км, Ереван — 2766 км, Киев — 856 км, Кишинев — 1488 км, Минск — 747 км, Рига — 927 км, Таллин — 1015 км, Ташкент — 3330 км, Тбилиси — 2390 км, Фрунзе — 3746 км.

ЦВЕТОВОДУ

ЦВЕТОК НАШИХ БАБУШЕК

Одно из самых старых и самых распространенных наших комнатных растений — герань, или пеларгония. Цветоводы делят все известные сейчас сорта пеларгонии на четыре большие группы. Первая, наиболее распространенная — так называемые зональные пеларгонии, которые выращивают в комнатах, на балконах, на клумбах. У них характерные округлые листья с более темным окаймлением. Цветки бывают белые, красные, розовые разных оттенков, простые или махровые.

Вторая группа — крупноцветные, или английские пеларгонии. Они отличаются более крупными бархатистыми цветками, часто лепестки окрашены по-разному — верхние более темные, например лиловые с сиреневым, малиновые с розовым. Но растения эти более требовательны, капризны.



Третья группа — душистые пеларгонии. У них разрезные листья, издающие, если потереть их, характерный сильный запах. Цветут они редко, и цветки малопривлекательные, мелкие.

Четвертая группа, к сожалению, пока распространена у нас меньше, а сюда относятся удивительно декоративные растения. Это плющелистные пеларгонии с поникающими побегами, заканчивающимися обильными соцветиями. Особенно хороши они для балконов, ваз.

Уход за растениями в комнате несложен. Они предпочитают освещенные окна, не любят излишней сырости и чересчур удобренной почвы. Не нужны и слишком большие горшки — в них у растений будут развиваться многочисленные крупные листья, а цвести они будут слабее. Самое сложное — зимнее содержание. Теплые комнаты гераням противопоказаны. Надо постараться поставить их поближе к стеклу и значительно уменьшить полив. Весной все длинные вытянувшиеся побеги обрезают примерно наполовину. Все, что осталось от обрезки, можно использовать на черенки, укоренив их в песке, земле или воде.

Т. Клевенская

САДОВОДУ

Любое посещение сада должно сопровождаться подкормкой птиц. Поскольку это происходит обычно нерегулярно, то корм надо класть в защищенных от снега, но доступных для птиц местах (веранды, навесы и т. д.). Хорошо заняться поделкой и ремонтом домиков для птиц, заменой старых скворечников новыми, очисткой скворечников от старых гнездовий.

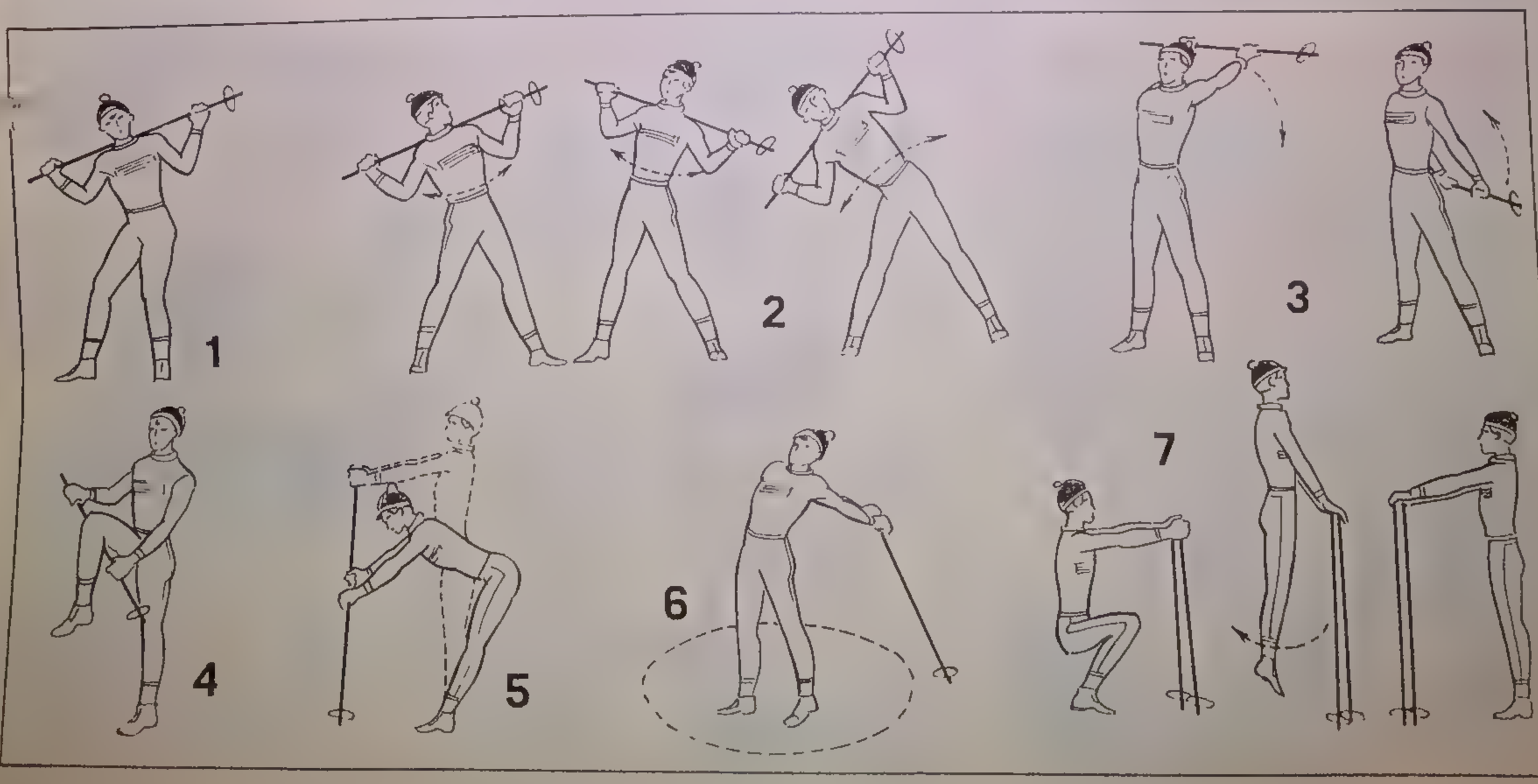
В конце февраля снег сильно оседает, и по насту в саду можно легко передвигаться. Можно начать обрезку, но только защитных насаждений, зеленых изгородей и других древесных декоративных пород; плодовые деревья пока нельзя трогать, потому что есть еще опасность понижения температуры воздуха. В дни оттепелей займитесь побелкой стволов молодых деревьев водоэмульсионной краской ВС-511 во избежание появления на них солнечных ожогов.

Б. Попов,
кандидат сельскохозяйственных наук

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

УПРАЖНЕНИЯ НА ЛЫЖНЕ

1. Лыжная палка на плечах за головой. Пружинистые прогибания туловища. 8—12 раз.
2. Повороты туловища направо и налево, наклоны в стороны. 8—12 раз.
3. Рывковые движения палкой назад — вверх и назад — вниз. 16—20 раз.
4. Пружинистые сгибания ног и приведение колена к груди, палка под коленом. 2—3 серии по 6—8 раз.
5. Поочередные перехваты палки руками вниз с наклоном вперед и перехваты вверх с выпрямлением туловища.
6. Взяв палку за конец и не сходя с места, попытайтесь начертить ею круг на снегу вокруг себя.
7. Прыжки вверх и с поворотом, отталкиваясь палками.



ЭКОНОМИЯ В БЫТУ

Когда за окном трещат февральские морозы и температуру в вашей комнате даже с большой натяжкой комнатной не назовешь, не спешите звонить в котельную, не торопитесь лихорадочно переклеивать хорошо заклеенные окна, а сосредоточьте внимание на входной двери. Как правило, именно из-за ее неплотности ваше жилище теряет драгоценное тепло. Лестничная клетка в многоэтажном доме — большая вытяжная труба, по которой холодный воздух «сифонит» снизу вверх. Уплотните как следует дверь, и не придется натягивать на себя все теплые вещи.

И еще один совет: не проветривайте помещение в холодные дни подолгу через узкую щелку. Гораздо лучше (и с гигиенических позиций, и с точки зрения экономии тепла) на несколько минут широко распахнуть форточку.

Не спешите выбросить старую металлическую щетку для волос. Если вам понадобятся заклепки малого диаметра с хорошей ковкостью, лучшего материала, чем зубья от щетки, для этого не найти.

Удалив шарик из полиэтиленового стержня для шариковой ручки и отмыв бензином начисто стержень от остатков пасты, получите удобный гибкий шланг для масленки, чтобы смазывать труднодоступные места механизмов.

Как восстановить свежесть наружных поверхностей холодильника? Приготовьте следующий состав: 50 г зубного порошка и 20—25 г нашатырного спирта. Протрите бумагой, смоченной в этом составе, поверхность холодильника, и она приобретет первоначальный блеск.

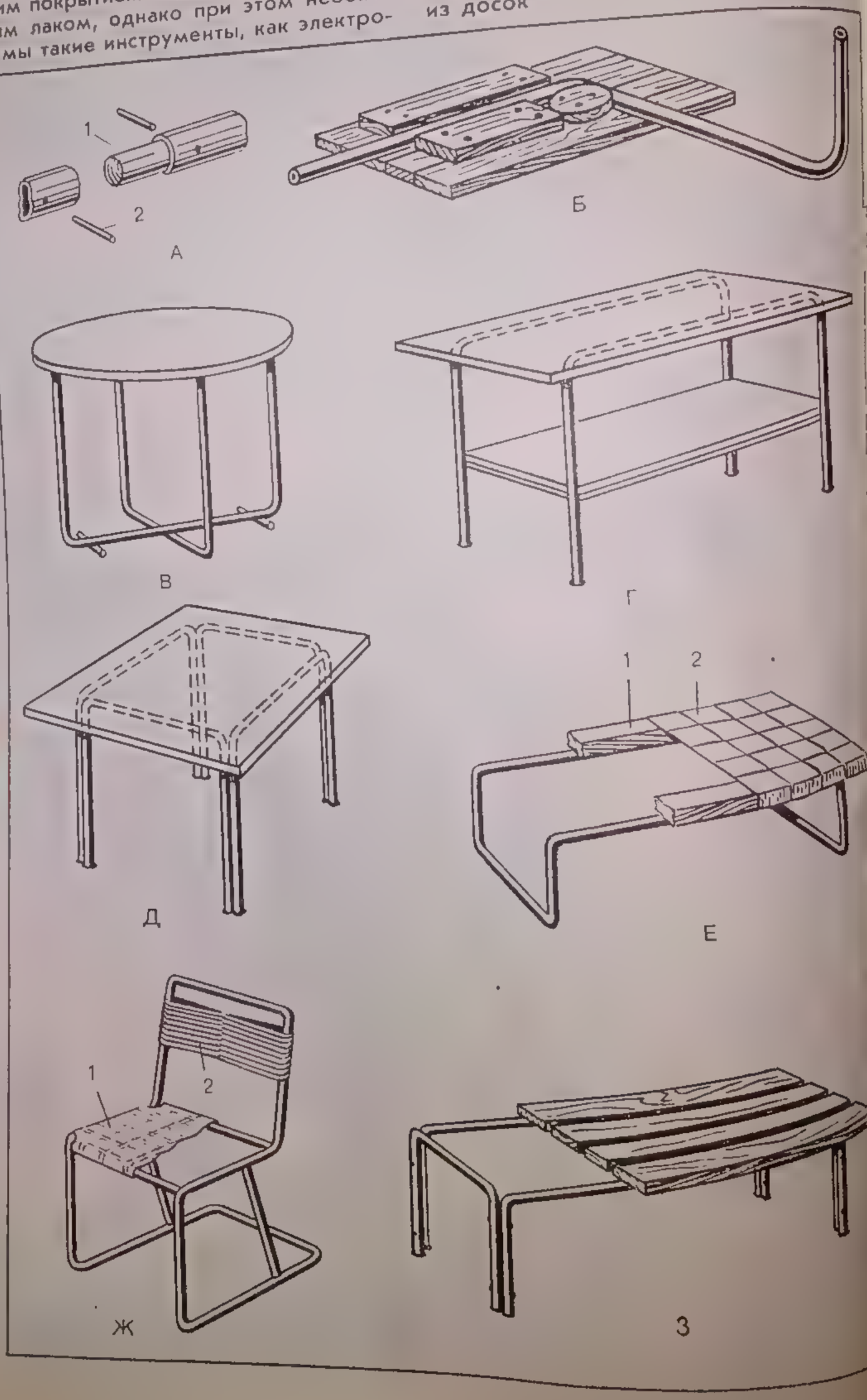
ДОМАШНЕМУ МАСТЕРУ

Несколько образцов металлической мебели для дачи показано на рисунке. Отсутствие клеевых соединений, стойкие покрытия и сравнительно небольшая масса позволяют рекомендовать их для оборудования зоны (уголка) отдыха. Исходным материалом при изготовлении такой мебели обычно служат дюралюминиевые или тонкостенные стальные трубки диаметром от 16 до 25 мм (можно использовать каркасы вышедших из употребления раскладушек). Некоторая трудность в том, чтобы согнуть их. В домашних условиях эту работу проще выполнять в специальном приспособлении, состоящем из двух брусков и плоского диска. Детали его желательно делать из твердых пород древесины с надежным укреплением на прочном основании (верстаке, столе и др.). Бруски крепят так, чтобы между ними оставался зазор, позволяющий свободно вкладывать в него трубу. Перед тем как согнуть ее, обязательно надо набить сухим мелким речным песком, заглушив с обеих концов деревянными пробками. Для соединения между собой деталей из труб встык обычно используют деревянные или металлические переходные втулки с креплением их шпильками или заклепками. В опорные концы ножек забивают деревянные пробки. Для ножек из труб диаметром 22 мм в качестве опор применяют пластмассовые пробки.

Детали из дюралюминиевых труб лучше отделывать полированием пастой до зеркального блеска с последующим покрытием водостойким бесцветным лаком, однако при этом необходимы такие инструменты, как электродрель или мотор с полировальным кругом. Если их нет, металлические детали надо тщательно зачистить шкуркой и покрасить цветным лаком или краской для металла.

В. Шматов

А — способ соединения трубок: 1 — деревянный буж; 2 — шпилька; Б — приспособление для гнутых труб; В — стол круглый; Г — стол хозяйственный с полкой; Д — стол квадратный; Е — скамейка полумягкая: 1 — рама каркаса; 2 — обивка лентой; Ж — стул: 1 — обивочная ткань; 2 — пластиковый шнур; З — скамейка с сиденьем из досок



ТУРИСТСКИЕ МАРШРУТЫ

НА ОТДЫХ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Осенью и зимой, весной и летом — что может быть прекраснее, чем отдыхать всей семьей на природе, в туристском путешествии.

С детьми старше семи лет вы сможете побывать в Пушкинском заповеднике на Псковщине, отдохнуть на турбазах «Лотос» в Приморско-Ахтарске на Азовском море и «Бирштонас» в Литве, совершить небольшое путешествие по Латвии. Рады будут гостям на турбазах «Приморье» в Крыму, в грузинских городах Поти, Чаква, Базалети, на туристских базах Молдавии.

Если же ваши дети достигли двенадцати лет, то вас приглашают турбазы «Космос» в Аше, «Молодость» в Дагомысе, ждут путешествия по лермонтовским местам, по Молдавии, Крыму, в Приэльбрусье, по Средней Азии и Карпатам.

Желающих отдохнуть всей семьей примут турбазы «Сокол» в Сочи, «Алоль» в Псковской области, «Азау» в Приэльбрусье, «Волжский прибой» в Костромской области.

На многих турбазах организовано специальное детское питание, работают врачи-педиатры, педагоги-воспитатели, инструкторы-методисты по детскому туризму. С учетом возраста детей организуются походы, экскурсии, спортивные праздники, подвижные игры. Есть здесь детские игровые площадки, аттракционы, игротеки.

В. Горбов

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

Своя земля и в горсти мила.

Глупа та птица, которой гнездо свое не мило.

Где кто родится, там и пригодится.

ИГРЫ

ГОРЕЛКИ

Перед началом игры нужно выбрать водящего, того, кто будет «гореть»,— отсюда и название игры.

Все участники игры встают парами друг за другом, водящий впереди, на расстоянии двух шагов от играющих, и говорят нараспев слова:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Стой подоле,
Гляди на поле:
Ходят грачи
Да едят калачи.
Птички летят,
Колокольчики звенят!

Как только пропоют эти слова, водящий должен посмотреть на небо, а дети последней пары отпускают руки и тихо пробегают вдоль колонны, один слева, другой справа. Когда они поравняются с водящим, все кричат ему:

Раз, два, не воронь.
Беги, как огонь!

Двое детей бегут вперед, ловко увертываясь от водящего, стараются взять друг друга за руки. Если они возьмутся за руки, то «горелка» им не страшен, они спокойно идут и становятся впереди первой пары, а водящий вновь «горит».

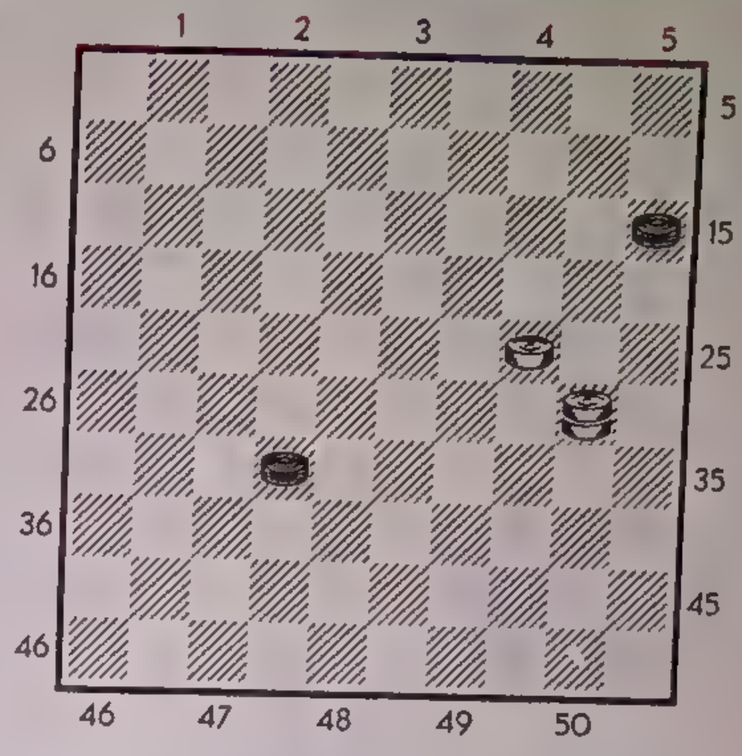
Если водящий и при повторении игры не поймает бегущих, тогда он «горит» в третий раз. Если он и в третий раз никого не поймал, играющие могут спеть такую песенку:

Огарышек, огарышек,
Стань на черный камушек!
Плохо стоишь —
Совсем сгоришь!

Но если водящему удается поймать одного из убегающих, он встает с ним впереди всей колонны, а «горит» тот, кто остался без пары. Игра продолжается до тех пор, пока не пробегут все.

ПОДУМАЙТЕ

ШАШКИ



Что тут думать: всего по две единицы с каждой стороны? Путь к победе — единственный!

ЮМОР

ОШИБКА В РАЦИОНЕ

Он массу самых разных дел
Хотел свершить, но не свершил
Не потому, что мало ел,
А потому, что много пил.

А. Мурай

«ЭКОНОМЯТ»

На стройке этой не для красоты
Прожекторов огромное количество —
Высвечивает каждый с высоты
Призывы: «Экономьте электричество!»

С. Пивоваров

— Я, внучек, только в булочную сгоняю!

Рисунок В. Шварца

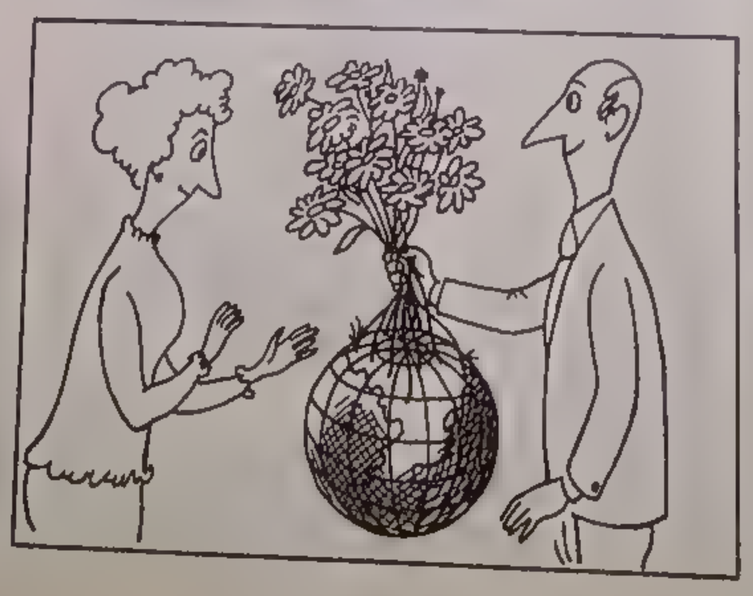
МОДНИЦА

Что ни год, то новые фасоны:
Если модно, носит что угодно.
Говорю вполне определенно,
Ибо с ней встречаюсь... ежемодно.

М. Раскатов

Без слов.

Рисунок И. Макарова



— А может, все-таки попробуешь починить кран?!

Рисунок В. Луговкина

ШЕЙТЕ САМИ

Костюм без подкладки. Жакет сво
бодной формы с цельнокроеными р
кавами. Застежка двубортная. Отлож
ные борта с низко вшитым воротнико
Накладные карманы расположены
отрезных бочках переда. Юбка прям
спереди с асимметричной складко
Для жакета подойдет плотная шерст
ная ткань, тяжелый шелк, репс.

Юбка из той же ткани другого цвет
В дополнение к костюму сшейте м
ленькую блузу.

Чертеж дан без припусков на шв
Размер 170—100—80—104. Расход
ткани на жакет 2,2 м при ширине 140 см
На юбку 0,9 м при ширине 150 см

Свободный жакет с отложными бор
тами. Втачные рукава присборены
головки. Прорезные карманы с листо
ками. Жакет можно носить с платье
из однотонной легкой шерсти. Платье
короткими рукавами, отрезное по ли
нии талии. Юбка с группой складок
левом боку.

Жакет с отрезными бочками. Рука
вшиты в квадратную пройму. Отложно
воротник и борта закругленной форм
Юбка клешевая из набивной ткани. И
этой же ткани сшейте маленький лиф
бретелях.

Прежде чем кроить изделие, нуж
продекатировать ткань.

При крое внимательно следите
направлением долевой нитки на вы
ройке и на ткани (они должны сов
дать).

В СТРАНАХ КА
РЯДОВОЙ Д

Семилетний
двпившись глаза
— Стреляй!
же стреляй!
Белые кеды
буждении по
И, словно усл
дист, гигантски
лазерной пушк
ный луч в пре
Мегатрона.
— Так ему,
тер.— Добивай
В эти часы, к
ники только чт
на экранах тел
борьба не на
тят яркий ц
бронированны
щихся при нес
вики, то в сам
ливни огня и
Не успевае
сделать неско
как снова весь
ушей,
разворачиваю
вого мульти
шагает рядо
парень в бер
комбинезоне,
автоматом, ф
«Джи-ай Д
где идет бо
джи-ай Джо
голос.
— Рядово
тор,— симво
особого наз
против безж
кой организа
В то врем
жадно загла
его шестнад
миллионы
американце
посмотреть
ные фильм
боты, а ж

— Как де
— Спаси

«П

РЯДОВОЙ ДЖО И МАЛЬЧИК ПИТЕР

Семилетний Питер лежит на полу, впившись глазами в экран телевизора. — Стреляй! — кричит он.— Скорее же стреляй!

Белые кеды Питера колотят в возбуждении по синтетическому ковру. И словно услышав его приказ, Оптимист, гигантский робот, вооруженный лазерной пушкой, вонзает ослепительный луч в представителя злых сил — Мегатрона.

— Так ему, так! — торжествует Питер.— Добивай монстра!

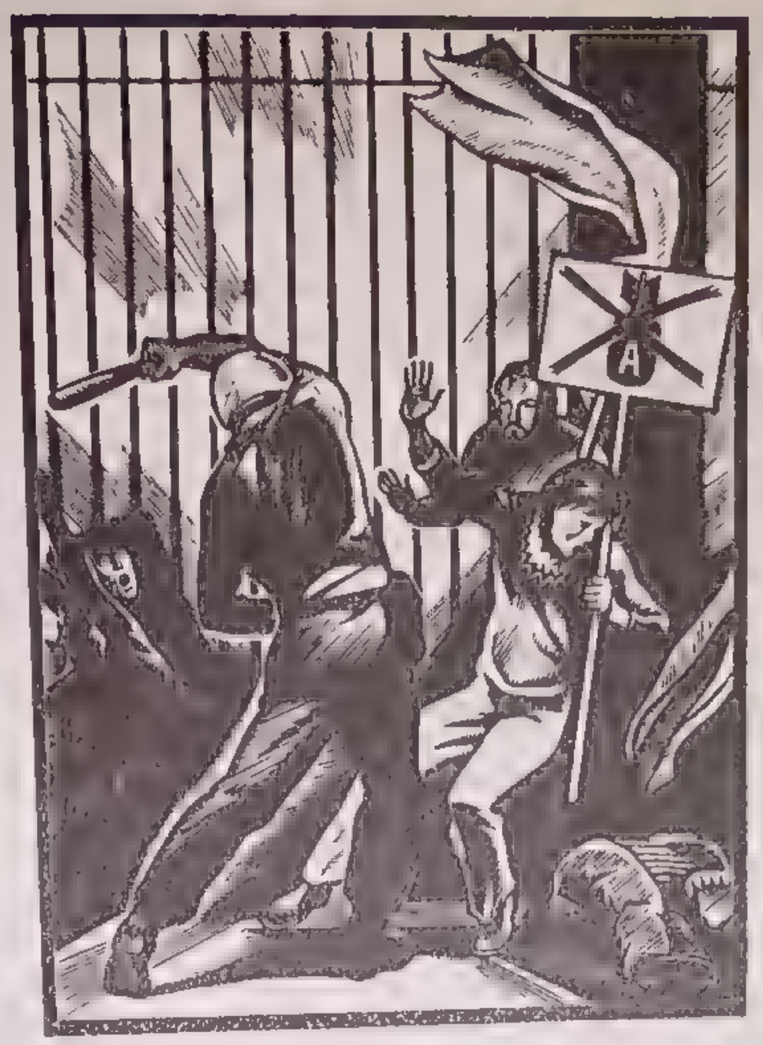
В эти часы, когда Питер и его сверстники только что возвратились из школ, на экранах телевизоров идет отчаянная борьба не на жизнь, а на смерть. Крутят яркий цветной мультфильм о бронированных роботах, превращающихся при необходимости то в грузовики, то в самолеты. Погони, взрывы, ливни огня и облака дыма.

Не успевает Питер отдышаться и сделать несколько глотков кока-колы, как снова весь, до кончиков покрасневших ушей, поглощен стремительно разворачивающимися событиями нового мультика. По экранам США шагает рядовой Джо, мускулистый парень в берете и защитного цвета комбинезоне, отлично владеющий автоматом, финкой и приемами каратэ.

«Джи-ай Джо, джи-ай Джо, всюду, где идет борьба за свободу, там и джи-ай Джо!» — поет мужественный голос.

— Рядовой Джо,— поясняет диктор,— символ американских войск особого назначения, ведущих борьбу против безжалостной террористической организации «Кобра»...

В то время как семилетний Питер жадно заглатывает ядовитые мультики, его шестнадцатилетний брат Эрик и миллионы подростков и взрослых американцев спешат в кино, чтобы посмотреть красочные широкоэкранные фильмы, где сражаются не роботы, а живые люди, где кровь



Художник Ю. Рязанов

льется рекой и где, отбрасывая сказочную метафоричность детских передач, «врагов демократии и свободы» называют прямо — Советский Союз, социалистические страны, народы, борющиеся за свое национальное и социальное освобождение. И где со «злодеями» расправляются, как и положено, ударами кулака, очередью из автомата, финкой в спину.

Воспевая насилие, прививая ненависть к народам других стран, внушая, что нет на свете арбитров справедливее, чем автомат в руках «сильного человека», они отравляют сознание и души людей. Ядовитые всходы отравленных семян массовой культуры, если все это будет продолжаться, прорастут махровыми цветами конкретного зла.

— Стреляй! Бей! — кричит Питер. Он вскакивает на ноги и вместе с «рядовым Джо» потрясает маленьким кулачком. Рукава его камуфляжной, в пятнах, рубашки, такой же, как у телегероя, засучены по локоть...

Г. Васильев

— Как дела, доктор?
— Спасибо, все хорошо, профессор!

«Пэрейд». Нью-Йорк

ГИБЕЛЬ ОТ НЕДОЕДАНИЯ

Никто не заметил, когда семидесятидвухлетний Мицуо Огата перестал совершать свои ежедневные прогулки по двору и походы в ближайшие лавочки, где ему иногда из милосердия давали в долг немного риса и овощей. Лишь однажды управляющий домом возмутился тем, что «наглый старик уже несколько месяцев не платит за жилье», и сам пошел проверить, в чем дело. На стук никто не отзывался, вызванные дворники быстро взломали дверь и обомлели: на покрытом многомесячным слоем пыли полу лежал труп давно скончавшегося человека. В карманах Огаты нашли лишь фотографии его умершей жены и недописанное письмо директору соседнего отделения банка с отчаянной просьбой дать в кредит немного денег. «Гибель от истощения»,— бесстрастно записал в протокол после вскрытия полицейский врач.

«За последние пять лет число таких инцидентов увеличилось на 60 процентов,— сообщил журналистам главный патологоанатом Токио профессор Сэйго Токутомэ.— Я полагаю, что оно будет нарастать и впредь».

Оснований для столь пессимистического прогноза хоть отбавляй. Правительство в рамках своей политики «жесткой экономии» лишило стариков последней «привилегии» — права на бесплатное лечение после 70 лет. В стране по-прежнему не существует единой пенсионной системы, а размер жалких пособий, которые некоторые «счастливчики» получают от частных компаний и государственных служб, не дотягивает даже до черты официального прожиточного минимума.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Голод, болезни и нищета ежегодно уносят в странах Азии, Африки и Латинской Америки более 14 млн. детских жизней. Так, в Гватемале половина всех детей не доживает до пятнадцатилетнего возраста.

Социальные неурядицы, безработица, неуверенность в завтрашнем дне — все это ведет к росту числа случаев жестокого обращения с детьми. Например, в ФРГ от побоев погибает детей больше, чем от болезней: официальная статистика ежегодно регистрирует около 30 тыс. преступлений подобного рода. В этой высокоразвитой стране за последние 20 лет число самоубийств среди несовершеннолетних удвоилось.

Драматична судьба детей в горячих точках планеты. Бомбардировки городов и сел, гибель родителей, насилие серьезно травмируют детскую психику. В результате ребенок становится нервным, замкнутым, агрессивным. Кроме того, непосредственно боевые действия уносят гораздо больше детских жизней, чем эпидемии.

«Мы являемся обществом, где дети — самая обездоленная группа населения» — эти слова принадлежат американскому сенатору Мойнихэну. В США насчитывается сейчас около 13 млн. бедных детей. Примерно каждый четвертый ребенок в возрасте до шести лет живет в нищете. Для сравнения — среди взрослых бедняком является каждый восьмой.

Из газеты «Правда», 1986 г.

ЮРИДИЧЕСКИЕ СПРАВКИ

БРАЧНЫЙ ВОЗРАСТ

Для заключения брака необходимо взаимное согласие лиц, вступающих в брак, и достижение ими брачного возраста.

Закон устанавливает только минимальный брачный возраст. Предельный возраст для вступления в брак не установлен. Брачный возраст устанавливается в 18 лет. Однако законодательством союзных республик может быть предусмотрено снижение брачного возраста. Так, например, в РСФСР (ст. 15 Кодекса о браке и семье) право снижать брачный возраст предоставлено исполкомам районных (городских) Советов народных депутатов в исключительных случаях (беременность женщины, рождение ребенка, фактически сложившиеся брачные отношения, призыв на военную службу), но не более чем на два года.

С просьбой о снижении брачного возраста могут обращаться как сами несовершеннолетние (или один из них), так и их родители или попечители. В последнем случае при наличии полученного разрешения брак может быть зарегистрирован только с согласия несовершеннолетнего.

Следует отметить, что при вступлении в брак несовершеннолетний приобретает гражданскую дееспособность в полном объеме со времени вступления в брак, а не по достижении восемнадцатилетнего возраста. При этом ранее установленное над ним попечительство прекращается (ст. 11 Гражданского кодекса РСФСР).

А. Фастыковский,
заслуженный юрист РСФСР

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

ЖИТЬ ДОЛГО

От того, как организован режим дня и как используются занятия физической культурой и спортом, во многом зависит деятельность различных систем и органов человека. Французский врач-клиницист Тиссо писал: «Движения могут заменить лекарства, между тем как всевозможные лекарства, вместе взятые, никогда не могут заменить движения». Отец медицины древнегреческий ученый Гиппократ отмечал, что для долголетия необходимы гимнастика, свежий воздух, прогулки.

Для здорового человека средних лет, занимающегося умственным трудом, полезно не менее 8—10 часов в неделю уделять физическим упражнениям: в воскресенье — не менее 3—4 часов (загородная прогулка пешком или на лыжах), в середине недели — 2—3 часа (коньки, бег, плавание, ходьба), ежедневно — 15—35 минут (утренняя гимнастика, бег трусцой).

Известный римский философ Сенека писал: «Наша жизнь не коротка, но мы ее сами делаем такою». И действительно, в этих словах заложен глубокий смысл. Мы сами сокращаем свою жизнь невоздержанностью, неорганизованностью.

Чтобы отдалить наступление старости, прожить долго, нужно вести разумный, рациональный образ жизни. Академик А. А. Богомолец говорил: «Первый принцип разумной жизни — работа. Работать должен весь организм, все его функции. Ни одна из них не должна быть забыта, ни одну нельзя перегружать до истощения... Злоупотребление какой бы то ни было функцией, чрезмерное увлечение едой, перенапряжение в работе неизбежно ведут к преждевременной старости. Отдых в работе должен идти впереди утомления и должен быть его профилактикой, а не лечением...»

Ю. Хайрова

СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ

ПЕЛЬМЕНИ

Чтобы сделать пельмени, нужно сначала замесить тесто. Насыпьте горкой 300—400 г просеянной муки, сделайте в ней углубление, положите чайную ложечку соли, одно-два яйца, влейте полстакана подогретой воды и замесите тесто. Накройте его салфеткой и оставьте на 30—40 минут.

В это время приготовьте мясной фарш. Возьмите 200 г говядины и 200 г свинины и пропустите два раза через мясорубку вместе с двумя луковицами. Добавьте по вкусу соли и молотого черного перца, холодную кипяченую воду. Фарш должен быть менее густым, чем котлетный.

Раскатайте тесто в тонкий пл вырежьте из него кружочки и полож на них небольшие шарики фа Края теста соедините друг с дру и защипите. Готовые пельмени ну поставить в холодильник и дать затвердеть.

Перед подачей на стол пельм опустите в кипящую подсоленную ду и варите примерно 10 минут, они не всплывут на поверхно К пельменям подают сметану, рас ленное сливочное масло, уксус, пе и горчицу.

САДОВОДУ

При дневных температурах выше можно приступить к обрезке мо дого сада и к прореживанию к во взрослом саду. В садах, где кронами деревьев проходит элект ческая проводка, обрезкой удал ветки от проводов. Эту работу н проводить регулярно с начала жу молодых деревьев. Если же ве взрослых деревьев вошли в сопри сновение с проводкой, то весной (обязательном отключении тока) ве вырезают, создавая этим откры коридор для проводов. После обре и вырезки ветвей раны диамет более 2 см обмазывают садовым ром. Дерево в обезлиственном сос нии особенно хорошо просматрив ся. Поэтому в момент обрезки ос ривают места отхождения круп ветвей от штамба. Если раньше не б устранены намечающиеся расще ния, то ветки скрепляют, а треш дезинфицируют нитрафеном 3-процентным раствором медн купороса.

Б. По
кандидат сельскохозяйственных

РЫБОЛОВУ

МЕЛОЧЬ — НЕ МЕЛОЧЬ

Какой крючок лучше — с пло концом или с колечком? Большин рыболовов отдает предпочтение леднему. Длина его цевья до превышать ширину в 2—2,5 раза. крючок более зацепист, хорош о и тем, что его удобно держ пальцах при надевании насадки тии рыбы.

Но и крючок с колечком м усовершенствовать, что ускорит цесс его наживления. Для этого повернуть колечко на 90°, пред тельно «отпустив» его нагрева

Несколько слов о хранении кр Не держите их россыпью, так тупятся. Держите крючки в ко с поролоновой подушечкой на В нее и втыкайте крючки.

ОГОРОДНИКУ

ЛУК-ПОРЕЙ

Лук-порей образует в первый год ложный утолщенный стебель (длиной до 40 см), ради которого и выращивают эту культуру. Листья похожи на широколистный чеснок. На второй год дает зрелые семена.

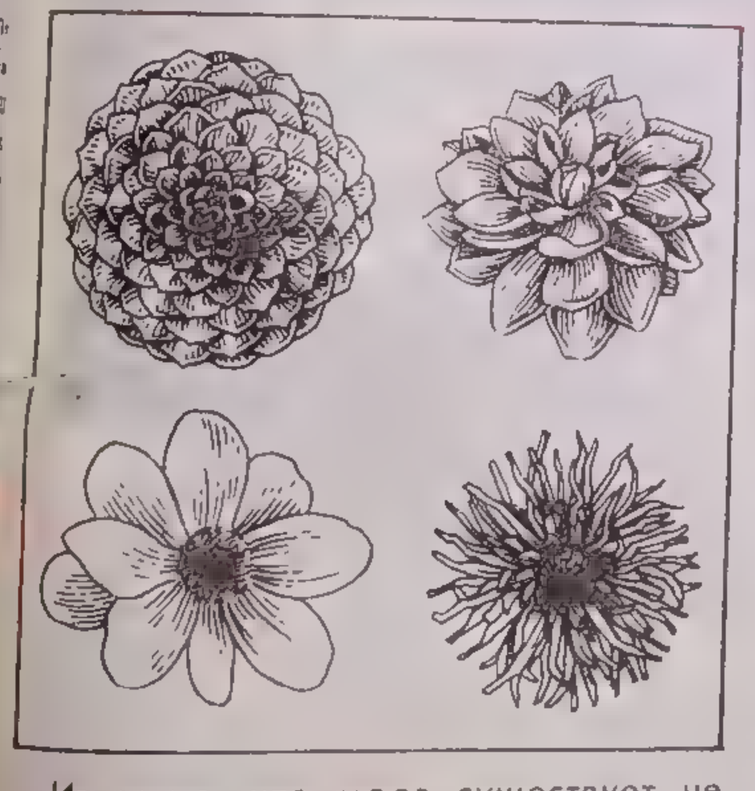
Разводят рассадой 50—60-дневного возраста, которую высаживают в бороздках глубиной 10—15 см, одно- или двухстрочно, а в ряду — на расстоянии 10—15 см друг от друга. Возможен летний посев семенами в грунт (июнь), который дает ранний высокий урожай при хорошей перезимовке. Хорошо реагирует на подкормки минеральными и органическими (разбавленная навозная жижа) удобрениями.

Лук-порей сохраняется (а содержание витамина С даже увеличивается) прикопанным в песке до пяти-шести месяцев (в затененном помещении в вертикальном положении в ящиках при температуре 0° С и влажности воздуха 80%). На второй год стрелкуется. При реализации обрезают корни и кончики листьев (20—30%). Выгонку лука-порея в защищенном грунте обычно не практикуют.

Я. Пантиелев,
кандидат сельскохозяйственных наук

ЦВЕТОВОДУ

ГЕОРГИНЫ СНОВА В МОДЕ



Известно, что мода существует не только на музыку или на покрой одежды. Ей подвластны и цветы. Но, пожалуй, мало какой цветок испытал на протяжении своей истории такие взлеты и падения, как георгин. В самом деле: первые пришельцы в Европу выращивались в королевских дворцах, в их честь устраивались пышные празднества, а через какое-то время георгины объявили бездушным холодным цветком. Но в последнее время положение изменилось.

На осенних выставках цветов, которые проводятся в разных городах и селах, все чаще можно увидеть самые разнообразные композиции из георгинов в высоких и низких вазах. Большинство сортов выведено нашими отечественными селекционерами.

А как разнообразна окраска соцветий у современных сортов георгинов! Нежные лимонно-желтые и ярко-оранжевые, темно-вишневые, почти черные и светло-сиреневые, вот только голубые тона остаются пока мечтой.

Георгины размножают или делением клубня, или же черенками — отрезками молодых побегов, которые возникают при прорастании «глазков» на клубнях. Каждый черенок при внимательном уходе за лето разовьется в полноценное растение. Культура георгинов не слишком сложна — необходимо только найти им солнечное, не слишком подверженное ветрам место, рыхлую супесчаную почву, которую обогащают удобрениями. И конечно, важно обеспечить правильное хранение клубней в зимний период, чтобы температура была невысокой (5—8°) при влажности воздуха 60—70%.

Т. Клевенская

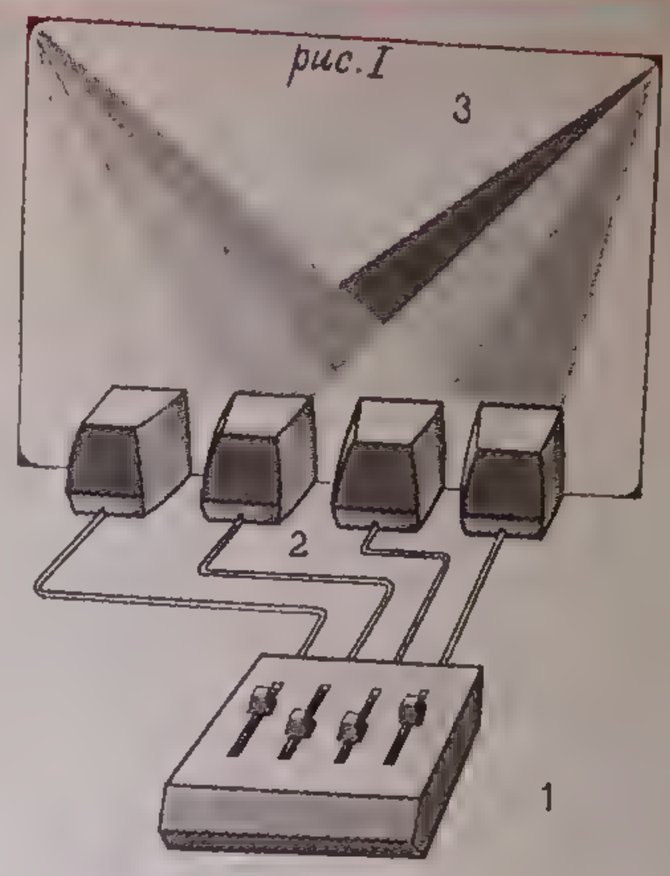
ДОМАШНЕМУ МАСТЕРУ

СВЕТОМУЗЫКАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ

Промышленностью, различными техническими организациями и многочисленными радиолюбителями созданы самые разнообразные светомузыкальные инструменты и автоматические приставки. Во время светомузыкального представления инструментом управляет человек, который и является фактически исполнителем световой партии. Простейший инструмент можно собрать в кружковых условиях (рис. I). Прежде всего надо изготовить пульт управления яркостью света (рис. I, 1). Он может быть составлен из нескольких готовых световых регуляторов бытового назначения (например, «Светон»). Их ручки управления дополняются рычажками, которые выводятся на одну внешнюю панель. Еще лучше, если переменный резистор в регуляторе просто заменить на аналогичный по номиналам ползунковый.

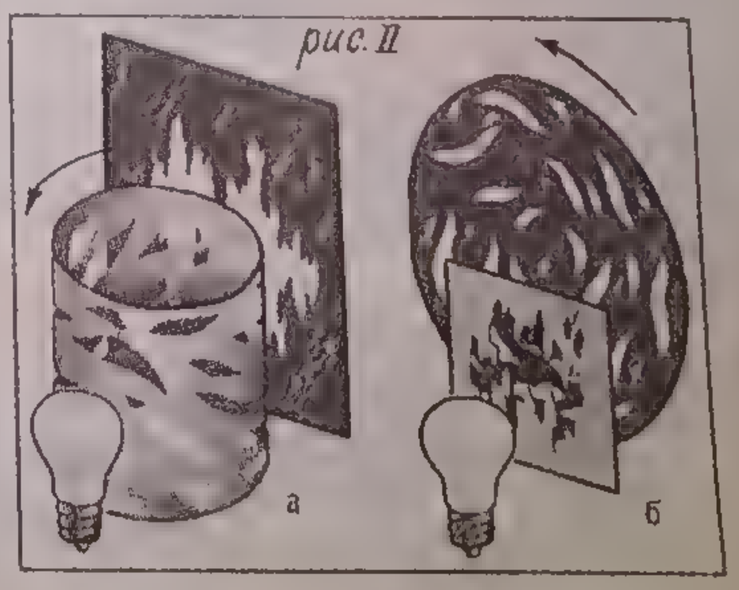
Если нет готовых регуляторов «Светон», можно использовать для этих целей любую схему блока управления мощности из автоматических светомузыкальных приставок.

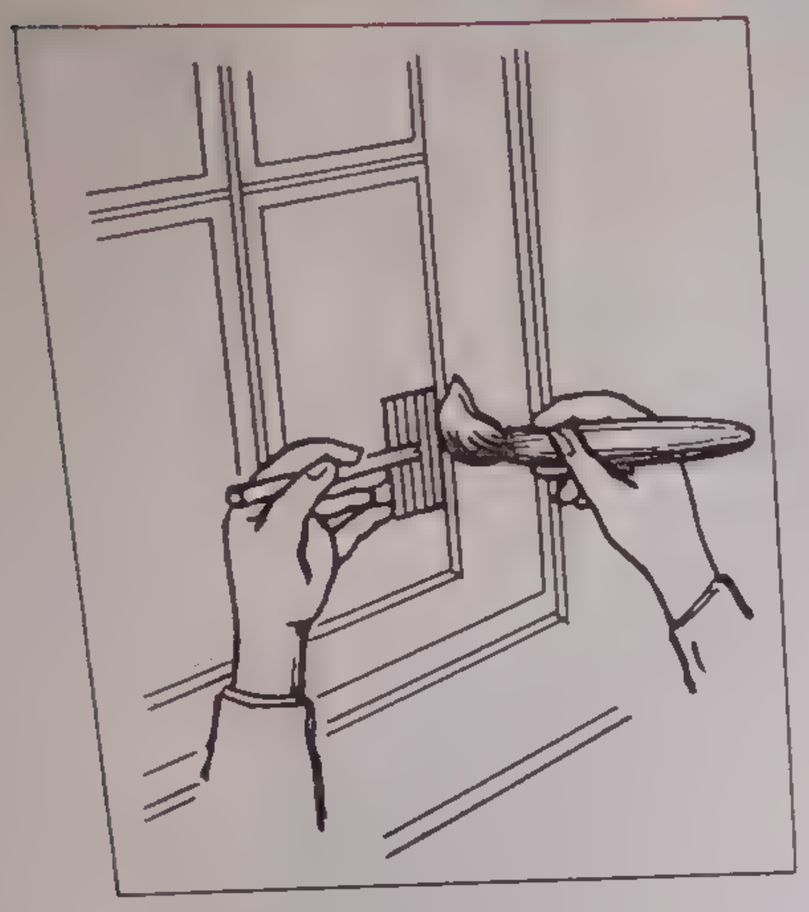
Подключите к выходу регуляторов фонари с цветными фильтрами (рис.I, 2), направьте их на один экран (рис. I, 3). Переключая плавно ручки регуляторов, можно теперь исполнять под музыку простейшие партии цвета. Но действие цвета несоизмеримо с действием самой музыки, если он не организован в формы. Попробуйте поставить перед фонарями листы бумаги с вырезными орнаментальными



рисунками — эти трафареты создадут интересные тени на экране, и эффект увеличится. А если трафареты начать двигать? Задвигаются и цветные тени... Еще интереснее картина получается, если сочетаются два трафарета: один — подвижный, а другой — статический. Подвижный выполняется либо в виде «барабана» (рис. II, а), либо «диска» (рис. II, б). Они приводятся во вращение с помощью электромоторчика с редуктором. Частота вращения должна быть небольшая — около одного оборота в минуту.

Трафареты изготавливаются из черной бумаги, ватмана, электрокартона, упругой фольги. Рисунок на трафаретах вырезается скальпелем, выжигается либо вытравливается. Имея большой набор статических и подвижных трафаретов с различными рисунками, меняя скорость и направление их вращения, можно обеспечить большое разнообразие световых «танцующих» узоров. Обычно для каждого музыкального произведения светохудожник подготавливает свой набор трафаретов. Так что создание светоинструмента и светокомпозиции представляет единый процесс. Он не очень простой, этот процесс, зато увлекателен и поразит вас своим результатом — чудом «засветившейся» музыки!





Чтобы при окрашивании переплетов окон не пачкать краской стекла, а при окрашивании наличников, плинтусов и полов — стены, следует изготовить из жести, кровельной стали, картона или фанеры защитные щитки длиной не более 25 см. Две стороны у фанерных или картонных щитков следует срезать на фаску, чтобы кромки были острыми и на окрашиваемых деталях не оставалась непрокрашенная кромка. При окрашивании щитки приставляют в нужное место переплета или стены.

ЭКОНОМИЯ В БЫТУ

Вышедшую из строя дверную защелку с фиксатором (для туалетов и ванных комнат) можно отремонтировать своими силами. Пружину с успехом заменит отрезок резиновой трубки диаметром 15 мм или кусок эластичной резины, установленный между ригелем и корпусом защелки.

Палки от детских лыж могут «расти» вместе с ребенком. Ставшие короткими палки нужно распилить на расстоянии 15 см ниже ручки и надеть на обе части алюминиевую трубку большего диаметра. Плотной посадки добиваются с помощью изоляционной ленты. Такие палки могут исправно служить не один год.

Чтобы прутья веника не ломались, на его расширяющуюся часть можно надеть сетку от фасованных овощей и закрепить ее на ручке резиновым кольцом.

Не спешите выбрасывать старые валенки. Из них можно сшить тапочки. Предварительно сделайте выкройки из бумаги. Чтобы домашняя обувь стала наряднее, стачайте детали тапочек длинными стежками, применив для этого толстые яркие нитки.

ЛЕТНЯЯ КУХНЯ

Летняя кухня на приусадебном участке облегчает многие хозяйственные работы, в особенности приготовление пищи, корма скоту, стирку и т. д. Используют ее и в качестве столовой на открытом воздухе, террасы, если она примыкает к дому, или навеса-беседки, если она находится в зоне отдыха. Строительство летних кухонь-столовых открытого типа особенно целесообразно в индивидуальных хозяйствах южных районов. Место для них надо выбирать с таким расчетом, чтобы было удобно по кратчайшему пути сообщаться с домом и с минимальными затратами оборудовать освещением, канализацией (водосливом), водопроводом.

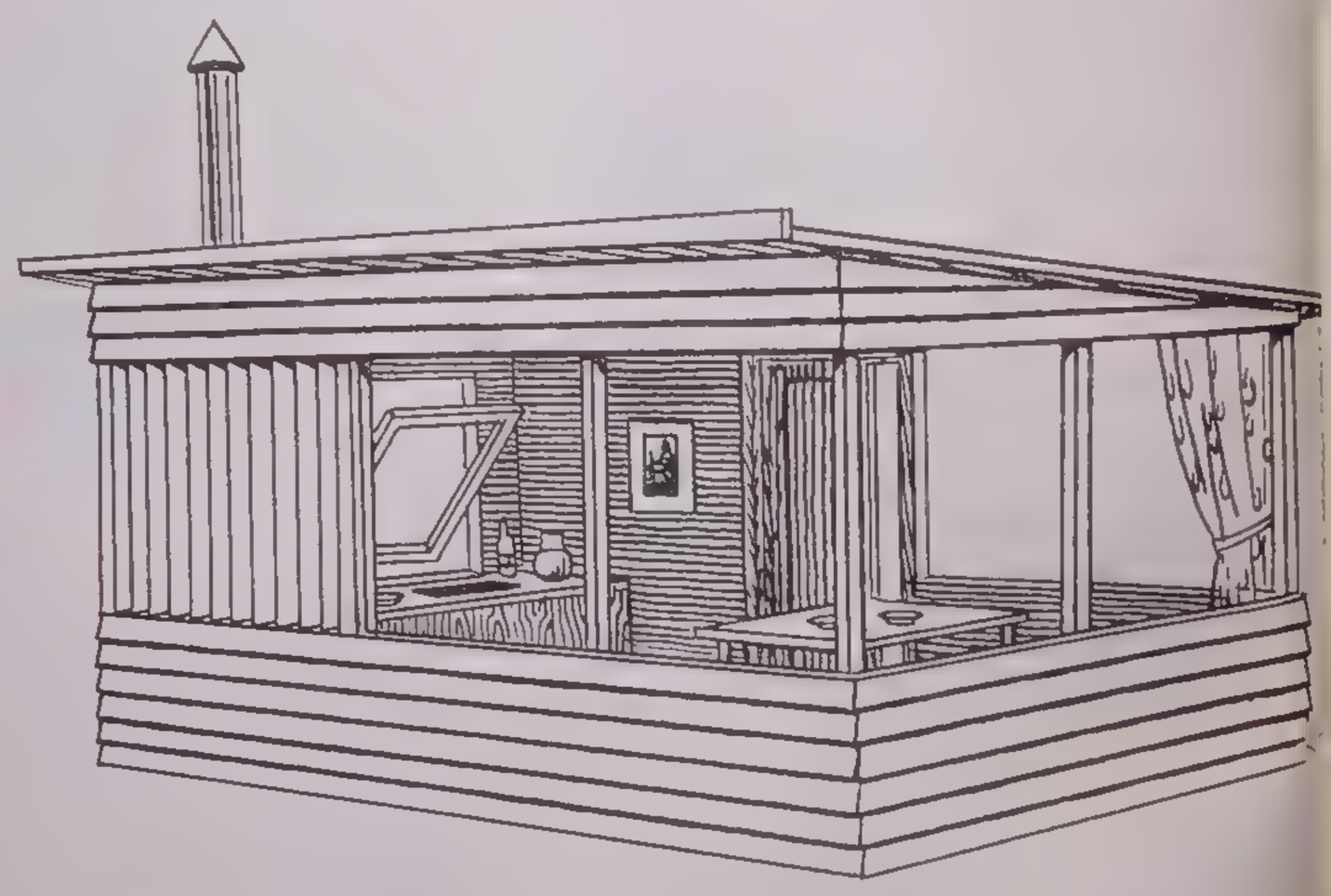
Помещение кухни выполняют из легкой каркасной конструкции с односкатной пологой крышей. Каркас обшивают продольными досками внахлест, стену с дверью делают глухой, чтобы не было сквозняков, и ориентируют по возможности на север. Помещение делят на две зоны — кухню и столовую.

Кухня имеет минимальное оборудование — плиту для приготовления пищи, рабочий стол, мойку, навесные шкафы-полки для посуды и продуктов, холодильник и емкость с водой при отсутствии водопровода (при наличии его необходимо обеспечить водосливом в систему местной канализации), предусмотрены с одной стороны — окно, с другой — деревянная обрешетка «елочкой» для лучшей вентиляции помещения.

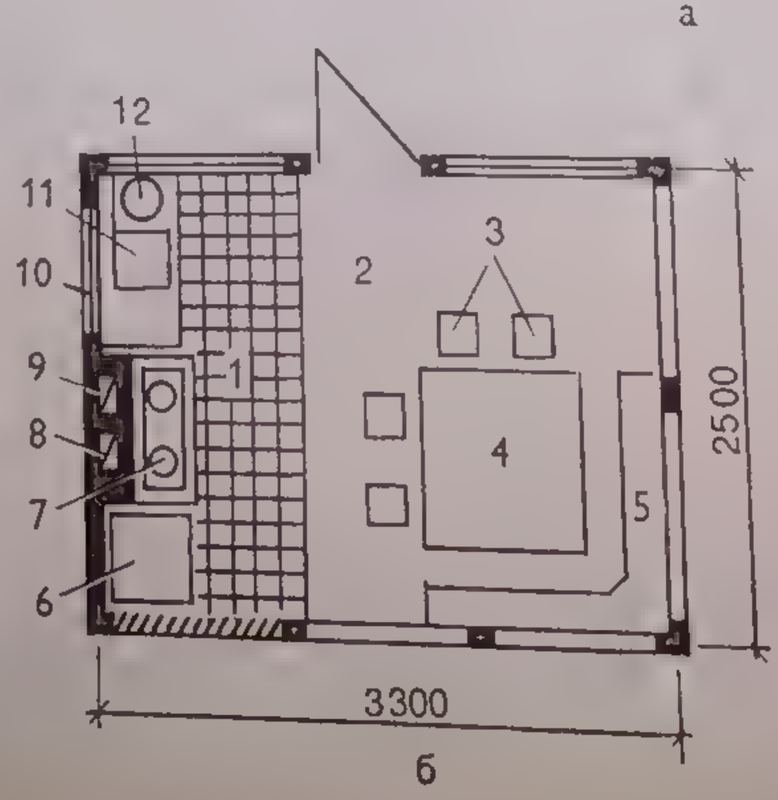
При внешней отделке кухни надо сохранять естественный (светлый) цвет деревянных деталей, обрабатывая их олифой с добавкой пигментов и покрывая двумя-тремя слоями прозрачного водостойкого лака.

Столовая выполнена в виде открытой террасы или беседки, оборудованной угловой скамейкой, обеденным столом и табуретами (стульями).

В. Шматов



а



б

Рис. Летняя кухня-столовая
а — общий вид; б — план;
1 — зона кухни; 2 — зона столовой; 3 — табурет; 4 — стол; 5 — угловая скамейка; 6 — шкаф для посуды и продуктов; 7 — плита; 8 — дымоход; 9 — вентиляционный канал; 10 — окно; 11 — мойка; 12 — бак с водой

Я сыну купил заводную машину.
Я в детстве когда-то мечтал
о такой.

Проверил колеса,
Потрогал пружину,
Задумчиво кузов погладил рукой...
Играй на здоровье,
родной человечек!
Песок нагружай и колеса крути.
А можно построить гараж из дощечек.
Дорогу от клумбы к нему провести.
А хочешь, мы вместе с тобой
поиграем
В тени лопухов, где живут муравьи,
Где тихо ржавеют за старым сараем
Патронные гильзы — игрушки мои...

Анатолий Жигулин

БАБУШКИНЫ ПОТЕШКИ

Ребенка качают, посадив к себе на колени, и приговаривают:

Скок-поскок!
Молодой дроздок
По водичку пошел,
Молодичку нашел.
Молодиченька,
Невеличенька:
Сама с вершок,
Голова с горшок.
Шу-вы! полетели,—
На головушки и сели.

Взяв ребенка, его качают вверх и вниз, напевая и приговаривая:

Ехала барыня
По ровненькой дорожке,
По кочкам, по кочкам —
Да бух!

Изображая пальцами правой руки рога, слегка щекочут ими ребенка и припевают:

Идет коза рогатая,
Идет коза бодатая:
Ножками: топ! топ!
Глазками: хлоп, хлоп!
Кто кашки не ест,
Кто молока не пьет,
Того забодает, забодает.

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

Было ремесло, да хмелем поросло.

Вешний путь — не дорога, пьяного речь — не беседа.

Вечером пьяница — утром лентяй.

Вино не красит, а ум гасит.

Во хмелю что хошь намелю, а проснусь — отопрусь.

Выпил на грош, а на рубль дебош.

Кто пьяницу полюбит, тот век свой погубит.

Муж пьет — полдома горит; жена пьет — весь дом горит.

ИГРЫ

«ГУСИ-ЛЕБЕДИ И ВОЛК»

Играющие выбирают из своей среды волка и хозяина, а сами изображают гусей-лебедей. Волк уходит на место, называемое играющими «горой». Гуси-лебеди, посидев некоторое время дома у хозяина, уходят в поле. Через некоторое время хозяин кричит:

— Гуси-лебеди, домой!

Гуси отвечают:

— Волк под горой!

— Что волк делает?

— Траву щиплет.

— Ну, бегите же домой!

Гуси бегут, а волк их ловит и поодиночке уводит на свою гору.

Когда волк переловит всех гусей, хозяин топит для волка баню и просит его помыться. Волк идет, парится, моется. По выходе из бани хозяин берет камень или палку и, показывая их волку, говорит:

— Волкушко! Я тебе коровушку брошу!

Бросает палку или камень, волк бежит за коровушкой, гуси-лебеди тем временем бегут домой к хозяину.

ЮМОР

ДУРНАЯ ПРИВЫЧКА

По вечерам мы сидим с соседом в креслах. Курим. Смотрим прямо перед собой.

— Эх! — вздыхает сосед, прикуривая от своего окурка новую сигарету.— Как бы все-таки бросить эту дурную привычку!

— Бросить бы хорошо! — поддерживаю я и тоже закуриваю по новой.— Только как это бросишь?

— Да ведь есть, говорят, сильные духом — бросают.

— Врут! Я вот пробовал бросить. Неделю терпел — потом сорвался.

— А я на две недели бросал. Но потом тоже снова... Тянет проклятая привычка!

— Невозможное дело! У нас на работе некоторые даже в соцобязательство включали: бросить. И тоже кого на день, кого на неделю хватало, а дольше никто не в силах!

— Да мы, мужики, уж ладно! — вздыхает сосед.— А вот у меня и жена так в это дело втянулась — смотреть больно!

— А на мою не больно смотреть? — поддерживаю я.

И мы с соседом глядим на мою жену. Она сидит рядом, но не слышит нас. У нее тусклый, остановившийся взгляд, прикованный к одной точке.

— Разве я ее такой замуж брал? — шепчу я соседу.— Она огонь была, боевая... А теперь видишь — чахнет на глазах!

— Да жены уж ладно,— вздыхает сосед.— Но ведь и дети уже в эту отраву втягиваются!

— Еще как! — поддерживаю я.— Моего, пока он малец был, хоть ремнем удержать можно было. А теперь чем удержишь?

— Ничем! Я уже и к учительнице ходил. Спрашиваю: куда смотрит школа? А она отвечает: туда же, куда смотрит семья.

— Болезнь века!

— Вот именно — болезнь! Чего уж только врачи не пишут! И ноги, говорят, отекают...

— И позвоночник, говорят, искривляется...

— И глаза заметно мутнеют...

— И в мозгу, говорят, какая-то деформация наблюдается...

— Какая там деформация — просто глупеешь на глазах! Я это даже по себе ощущаю.

— Ты, что ли, один? Все на себе ощущают! Но как это дело бросишь?

...Мы с соседом грустим, тоскуем, пока наконец диктор не скажет: «Спокойной ночи, дорогие товарищи!»

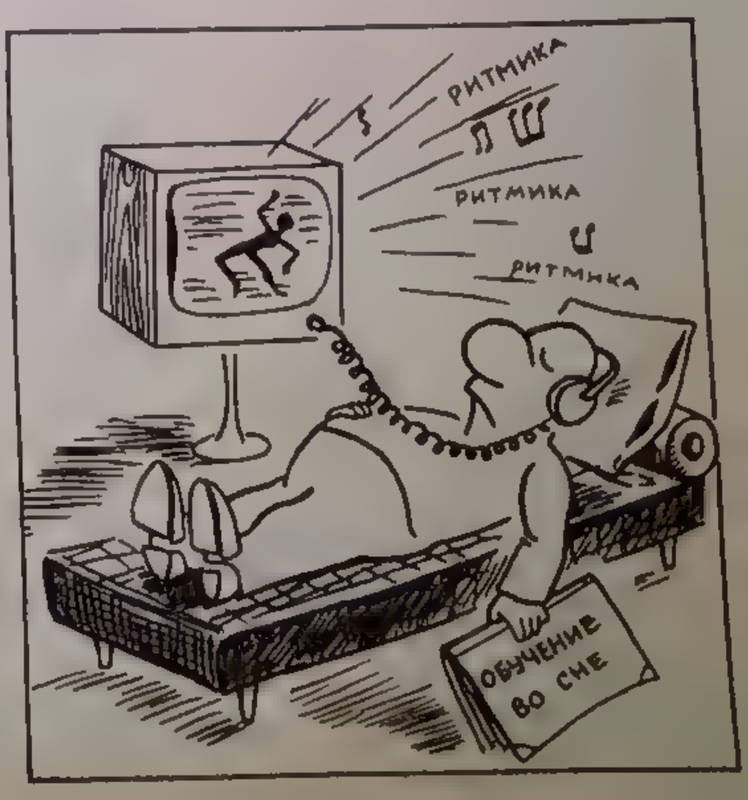
— Ну вот, на сегодня все, отсидели,— вздыхает сосед.— А завтра ведь снова!

— Точно, завтра опять,— поддерживаю я.— Ну как же, как бросить эту дурную привычку — смотреть по телевизору все подряд?!

Арк. Инин,
Л. Осадчук

Рисунок Д. Агаева

Рисунок К. Кюфа



ШЕЙТЕ САМИ

Мужская рубашка из ткани в полоску. Спинка на кокетке, переходящей на перед. Маленький воротник выкроен вместе со стойкой. Планка под застежку и верх кармана скроены с косым расположением долевой нитки. Манжеты можно сделать из двух деталей, в этом случае полоску на верхней дать по косой.

Брюки-джинсы вверху на поясе. Задняя половинка с кокеткой. Отрезные бочка переда, настроченные на подкладку, образуют карманы. Справа пришит маленький карманчик.

Чертеж дан без припусков на швы. Размер 176—96—85—101. Расход ткани на рубашку — 3 м при ширине 90 см. На брюки — 1,4 м при ширине 140 см.

Все модели рубашек можно скроить по данному чертежу. Рубашка на кокетке. Воротник стойка. Короткие рукава с отворотами. Перед скомбинирован из трех тканей разного цвета. Для этой рубашки в чертеже дана выкройка стойки. Как кроить детали переда, показано на чертеже пунктирной линией.

Рубашка скомбинирована из двух тканей. Застежка на планке. Горловина без воротника, она обтачана подкройной бейкой, точно повторяющей контур горловины выкройки. Ширина бейки в готовом виде 3 см.

Ночь была вокруг меня, и папироса, когда я затягивался, ярко освещала мои руки, и лицо, и сапоги, но не мешала мне видеть звезды — а их было в эту осень такое ярчайшее множество, что виден был их пепельный свет, видна была освещенная звездами река, и деревья, и белые камни на берегу, темные четырехугольники полей на холмах, и в оврагах было гораздо темнее и душистее, чем в полях.

И я подумал тут же, что главное в жизни — не сколько ты проживешь: тридцать, пятьдесят или восемьдесят лет,— потому что этого все равно мало и умирать будет все равно ужасно,— а главное, сколько в жизни у каждого будет таких ночей.

Катер уже отошел от пристани. Он был так далек еще, что движения его нельзя было уловить. Казалось, он стоял на месте, но от пристани отделился, и это значило, что он шел теперь вверх, ко мне. Скоро послышался высокий звук дизеля, и мне вдруг стало страшно, что она не приедет, что ее нет на катере и я напрасно жду. Я увидел внезапно расстояние и дни, которые ей надо преодолеть, чтобы добраться до меня, и понял, как это непрочно все — какие-то мои планы счастливой жизни здесь вдвоем.

— Что же это! — сказал я вслух и поднялся. Я не мог уже сидеть и стал ходить по берегу.— Что же это! — временя от времени беспомощно повторял я и все поглядывал на катер, а сам думал, как дико будет идти мне одному наверх со своей водой и как пусто станет в моем доме. И неужели нам не повезет наконец, и после стольких дней и наших неудач мы не встретимся и так все пойдет прахом?

Я вспомнил, как уезжал три месяца назад с Севера домой, как она неожиданно приехала в деревню с тони проводить меня, как стояла на мостках, пока я садился в мотобот, чтобы плыть к пароходу на далеком рейде, и как говорила все одно и то же: «Куда же ты едешь? Ты ничего не понимаешь! Ты ничего не понимаешь! Куда ты едешь?» А я уже на мотоботе среди прощаний, слез женщин, криков парней и всякого шума понимал, что делаю что-то ребяческое, уезжая и слабо надеясь как-то все поправить в будущем.

Катер был теперь близко, а я уже не ходил, а стоял на самом краю, на самом обрыве над черной водой и смотрел на него не отрываясь, щурясь и громко дыша от возбуждения и надежды.

Звук мотора внезапно стал ниже по тону, на рубке сверкнул прожектор, и дымный косой луч секанул по берегу, перескакивая с дерева на дерево. Катер искал место, где пристать. Он забирал все вправо, напряженный луч прожектора ударил мне в лицо, я отвернулся, потом опять поглядел. На верхней палубе стоял матрос и уже открывал бортик, чтобы сойти вниз и перекинуть на берег трап. А рядом с ним в чем-то светлом стояла она.

Нос катера мягко и глубоко вонзился в берег, матрос сдвинул трап, помог ей сойти, а я перехватил чемодан, отнес его подальше, поставил рядом с ведром и тогда только медленно обернулся. Свет прожектора слепил меня, и я никак не мог ее рассмотреть. Отбрасывая громадную зыбкую тень на лесистый откос наверху, она подходила ко мне. Я хотел ее поцеловать, но потом раздумал, мне не хотелось этого под светом прожектора. И мы просто встали рядом, прикрываясь руками от света, и, напряженно улыбаясь, стали смотреть на катер. Катер дал задний ход, луч прожектора пополз в сторону, потом и вовсе погас, дизель внизу опять запел, и катер — с длинным рядом освещенных окон в нижних салонах — быстро стал удаляться вверх по реке. Мы остались одни...

Из рассказа Юрия Казакова «Осень в дубовых лесах»

Против ветра.
Художник Б. Станчикайте

«КАК ХОРОШИ, КАК СВЕЖИ БЫЛИ РОЗЫ...»

Где-то, когда-то, давно-давно тому назад, я прочел одно стихотворение. Оно скоро позабылось мною... но первый стих остался у меня в памяти:

«Как хороши, как свежи были розы...»

Теперь зима; мороз запушил стекла окон; в темной комнате горит одна свеча. Я сижу, забившись в угол; а в голове все звенит да звенит:

«Как хороши, как свежи были розы...»

И вижу я себя перед низким окном загородного русского дома. Летний вечер тихо тает и переходит в ночь, в теплом воздухе пахнет резедой и липой; а на окне, опершись на выпрямленную руку и склонив голову к плечу, сидит девушка и безмолвно и пристально смотрит на небо, как бы выжидая появления первых звезд. Как простодушно-вдохновенны задумчивые глаза, как трогательно-невинны раскрытые, вопрошающие губы, как ровно дышит еще не вполне расцветшая, еще ничем не взволнованная грудь, как чист и нежен облик юного лица! Я не дерзаю заговорить с нею, но как она мне дорога, как бьется мое сердце!

«Как хороши, как свежи были розы...»

А в комнате все темней да темней... Нагоревшая свеча трещит, беглые тени колеблются на низком потолке, мороз скрипит и злится за стеною, и чудится скучный, старческий шепот...

«Как хороши, как свежи были розы...»

Встают передо мною другие образы... Слышится веселый шум семейной, деревенской жизни. Две русые головки, прислонясь друг к дружке, бойко смотрят на меня своими светлыми глазками, алые щеки трепещут сдержанным смехом, руки ласково сплелись, вперебивку звучат молодые, добрые голоса; а немного подальше, в глубине уютной комнаты, другие, тоже молодые руки бегают, путаясь пальцами, по клавишам старенького пианино, и Ланнеровский вальс не может заглушить воркотню патриархального самовара...

«Как хороши, как свежи были розы...»

Свеча меркнет и гаснет... Кто это кашляет там так хрипло и глухо? Свернувшись в калачик, жмется и вздрагивает у ног моих старый пес, мой единственный товарищ... Мне холодно... Я зябну... и все они умерли... умерли...

«Как хороши, как свежи были розы...»

И. С. Тургенев

ЮРИДИЧЕСКИЕ СПРАВКИ

СПАСАНИЕ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ИМУЩЕСТВА

Бывает, что социалистическому имуществу (государственному, общественному, колхозному, но не личному) угрожает опасность гибели или порчи (пожар, наводнение, преступное посягательство и т. п.).

Если при спасании такого имущества гражданину причинен какой-либо ущерб (здоровью или имуществу), то предприятие (учреждение, организация), имущество которого спасал потерпевший, обязано возместить ему причиненный вред.

Организация обязана возместить потерпевшему заработок, утраченный им вследствие потери трудоспособности или уменьшения ее, а также расходы, связанные с восстановлением здоровья (усиленное питание, протезирование, посторонний уход и т. д.).

Если при спасании потерпевшему причинен какой-либо имущественный ущерб, предприятие (учреждение, организация) обязано возместить ему причиненный вред в натуре (предоставить вещь того же рода или качества, исправить поврежденную вещь и т. п.) или полностью возместить убытки.

Возмещение производится либо по решению администрации предприятия (учреждения, организации), имущество которого спасалось, либо по решению суда (при наличии спора).

А. Фастыковский,
заслуженный юрист РСФСР

ЦВЕТЫ В ПОДАРОК

Ни один праздник не обходится у нас без цветов. Дни рождения, юбилеи, свадьбы. А как приятно каждой женщине 8 Марта получить вместе с подарком букет. В этот день принято дарить самые разнообразные цветы — и пушистую желтую мимозу, и скромные весенние подснежники, и цикламены, и гвоздики, и розы, и тюльпаны. Окраска их может быть всех тонов и оттенков. Цветы хорошо дополнить несколькими листьями или веточками декоративной зелени.

Любой подарок, от очень дорогого до самого скромного, выглядит намного наряднее и приятнее, если он преподносится вместе с цветами. Небольшой односторонний букетик можно прикрепить к коробке конфет или плитке шоколада (лучше это сделать с помощью шелковой ленты, гармонирующей по окраске с цветами) Если вы дарите вазу — будет уместно сразу поставить в нее цветы.

Ко дню рождения хорошо подарить те цветы, которые больше любит виновник торжества.

На свадьбу обычно приносят белые цветы. Но подойдут и розовые, и голубые, и даже красные — если только они хорошо подобраны и украшены ажурной зеленью.

Большие торжественные букеты и корзины преподносят юбилярам. При этом надо выбирать крупные нарядные цветы — розы, гладиолусы, каллы, лилии.

Детям дошкольного и школьного возраста обычно дарят игрушки, книги. Хорошо к такому подарку приложить букетик — он может быть очень пестрым, веселым, из цветов самых разнообразных окрасок.

Если мы навещаем больного, то уместнее будут небольшие цветы без сильного запаха, спокойной неяркой окраски (лучше не белые).

В последнее время почему-то стало принято преподносить цветы, заверну-тые в целлофан. Но это допустимо только, если букет вручается под открытым небом (например, при встрече на вокзале или в аэропорту). Если же вы пришли в гости или дарите цветы, например, на концерте, то они гораздо красивее будут выглядеть без бумаги или целлофана.

Вряд ли молодой человек придет на первое свидание без цветов. Больше всего для этой цели подходят небольшие букетики некрупных цветов.

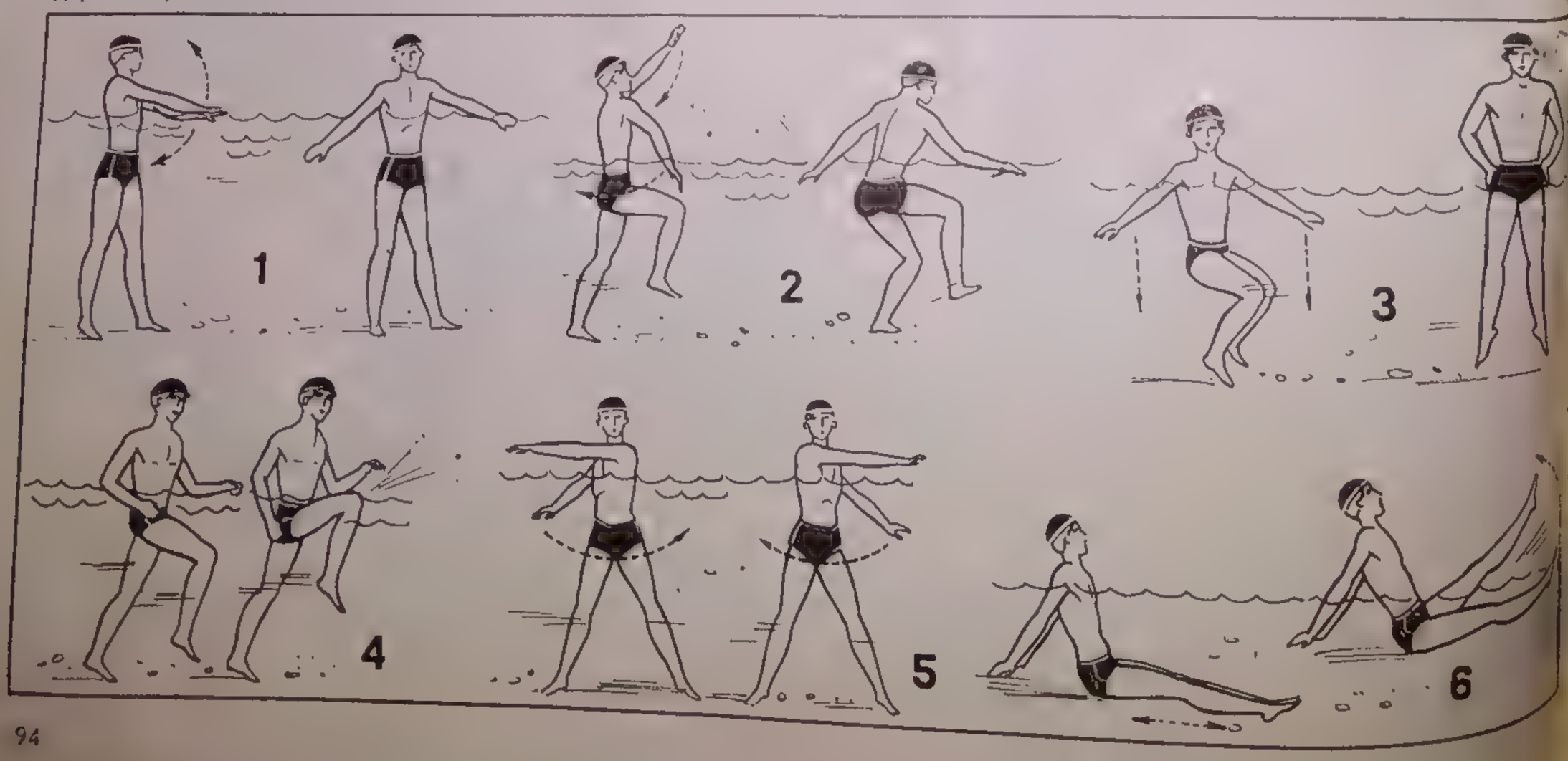
Т. Клевенская

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

ГИМНАСТИКА В ВОДЕ

1. Быстрые загребающие движения руками вперед (выдох) и назад (вдох).
2. Круговые движения руками вперед с продвижением по воде.
3. Прыжки вверх с гребком руками вниз.
4. Бег на месте, высоко поднимая бедра.
5. Энергичные повороты туловища направо и налево, ладони опущены в воду.
6. Движения ногами.

После выполнения каждого упражнения необходимо проделать дыхательные движения: короткий вдох, опуская лицо в воду, продолжительный выдох через нос и рот. Выйдя из воды, насухо оботритесь полотенцем и отдохните.



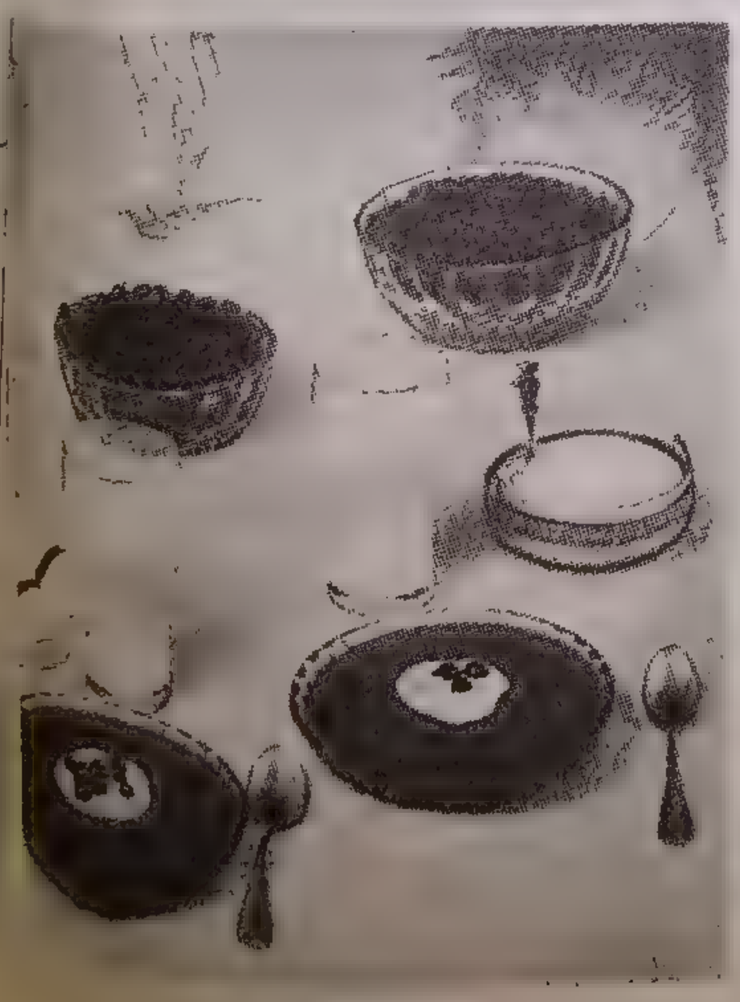
...ТУРИСТУ ПРИГОТОВИТЬ

КИСЕЛЬ

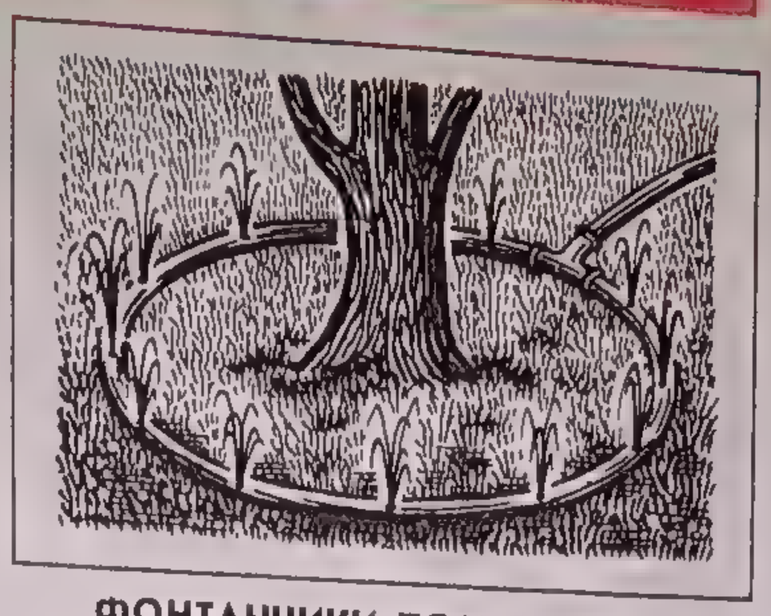
Чтобы сделать ягодный кисель средней густоты, 100 г клюквы или брусники, черной или красной смородины, черники, голубики разомните деревянным пестиком и отожмите сок. Выжимки от ягод залейте 4 стаканами горячей воды и прокипятите в течение 4—6 минут, затем отвар процедите, всыпьте в него 100 г сахара, вновь доведите до кипения и, уменьшив нагрев, введите 40 г предварительно просеянного и разведенного четырехкратным количеством холодной воды крахмала. Вливать крахмал надо быстро, помешивая, иначе могут образоваться комки. После этого тотчас влейте ягодный сок, тщательно размешайте и охладите.

Аналогично готовят кисель из земляники, малины и ежевики, только их надо не разминать, а протереть через сито. Кизил, алычу, сливу, крыжовник сначала варят с небольшим количеством воды в течение 7—10 минут, после чего протирают через сито. Абрикосы или персики надо хорошо промыть в теплой воде, затем каждый плод надрезать и удалить из него косточку. Косточки залейте горячей водой и кипятите 5 минут. Полученный отвар процедите, залейте им подготовленные фрукты и варите их до готовности. Сваренные абрикосы или персики вместе с отваром протрите через сито, добавьте сахар и доведите до кипения. Сироп соедините с крахмалом. Пропорции те же самые, что и в предыдущем варианте.

Если вы приготовите густой ягодный кисель, то знайте, что его обычно подают вместе с молочным. Приготовить молочный кисель легко: вскипятите 4 стакана молока, добавьте 100 г сахара, влейте крахмал и кипятите минут 5 на слабом огне. При подаче на стол на слой густого фруктового киселя полейте охлажденного молочного.



САДОВОДУ



ФОНТАНЧИКИ ПОД ЯБЛОНЕЙ

Такие кольцевые фонтанчики можно устроить с помощью резинового водопроводного шланга и тройника. На куске шланга на равном расстоянии раскаленным шилом прожгите отверстия. Положите шланг кольцом вокруг яблони, сливы, груши... Наденьте концы шланга на тройник, присоедините его к насосу «Кама» или к водопроводу. Поворачивая кран, добейтесь, чтоб фонтанчики били не сильно, не образуя лужиц. Когда одно дерево напьется досыта, перенесите шланг под другое... И так далее.

ЭКОНОМИЯ В БЫТУ

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗА РУЛЕМ

Если вы собрались в дальнюю дорогу на вашем автомобиле впервые, протяженность маршрута в одну сторону не должна превышать 2000 километров, а суточный пробег — 500—600 километров.

Рациональный режим движения должен предусматривать кратковременные — на 10—15 минут — остановки для отдыха через 2,5—3 часа езды, обед с более продолжительным отдыхом и остановку на ночлег до наступления темноты. Автомобиль должен находиться в движении не более 11 часов в сутки.

Используя движение по инерции, мы как бы восстанавливаем энергию, израсходованную на разгон автомобиля. При резком торможении эта энергия не восстанавливается, а расходуется на преодоление сил трения. Навык водителя максимально использовать движение по инерции и правильно тормозить позволяет ему сэкономить от 20 до 30 процентов топлива.

Масло в двигатель следует заливать до уровня между нижней и верхней отметками на указателе уровня масла. При уровне выше максимальной отметки резко увеличивается расход масла и ухудшается работа двигателя. Это происходит из-за того, что шатуны и щеки коленчатого вала, ударяясь о поверхность масла, разбрызгивают его и оно может вытекать через неплотности масляного картера. Большое количество масла попадает, кроме того, на стенки цилиндров в камеру сгорания. Там оно сгорает и образует нагар, который и ухудшает работу двигателя.

При заправке автомобиля топливом в жаркую погоду не следует заливать его «под пробку». При нагревании объем бензина в баке может увеличиваться до 2 литров, что приводит к его потерям.

При сильном лобовом или боковом ветре расход топлива может увеличиться до 40 процентов. В такой обстановке наиболее экономичная езда — на прямой передаче с минимальной скоростью.

ОГОРОДНИКУ

БАКЛАЖАН

Как помидоры и перец, баклажаны в севообороте (или в плодосмене) размещают после ранней белокочанной или цветной капусты, после бобовых, огурцов и зеленных овощных культур. Лучший микроклимат для баклажана — на участках с южным склоном, защищенным от ветра.

Возделывают преимущественно рассадным методом: без пикировки в горшочки (40—45 дней) или с пикировкой в горшочки (50—60 дней) с высадкой рассады при пяти — семи настоящих листьях. На 10 $м^2$ требуется до 1 г семян. Глубина посева — 1—2 см.

Посадка безгоршечной рассады производится в фазе четырех-пяти настоящих листочков по схемам, принятым для помидоров. При посадке по схеме 70×70 см сажают по два растения в гнездо, а при посадке по схемам 70×30, 60×30 см — по одному растению. Высаживают до 5 штук на 1 $м^2$.

Наивысшая урожайность (до 3 $кг/м^2$) при усиленном азотно-фосфорном питании. Уборка урожая раз в семь-восемь дней (с помощью садового секатора срезают плод с плодоножкой длиной 2—3 см).

Я. Пантиелев,
кандидат сельскохозяйственных наук

РЫБОЛОВУ

Соединительные трубки бамбукового удилища чаще изготавливаются из алюминиевых сплавов. С водой у таких трубок давние нелады — соприкасаясь с ней, они быстро окисляются, и разъединить их потом бывает нелегко. Если же применить большое усилие, то удилище может треснуть. Как быть?

Всегда имейте в рюкзаке кусок стеариновой свечки. Зачем? Складывая после рыбалки удилище, обязательно натрите соединительные трубки стеарином, что предохранит их от окисления. Это надо делать и перед ловом.

И еще один совет: не применяйте для этих целей масло. Оно портит, ослабляет удилище.

ДОМАШНЕМУ МАСТЕРУ

Навес для защиты от солнца и до
представляет собой тент из легкос
доотталкивающей ткани, одним кр
присоединенной к дуге, другим
барабану, на который наматывается
уборке. Дуга прикреплена к стен
двух кронштейнах, с ними она со
нена болтами и в определенных
делах поворачивается. Барабан вы
нен из металлической трубы диа
ром 22—25 мм, установленной
скользящих подшипниках в двух
стенных кронштейнах. С одной стор
барабана укреплен ролик со шнур
с помощью которого можно разм
вать или сматывать тент. Кронште
прикреплены к стене стальными ди
лями. Сверху навес прикрыт козыр
из оцинкованного листового же

Размеры элементов конструкци
бирают в зависимости от возможно
и творческих замыслов.

В. Ш

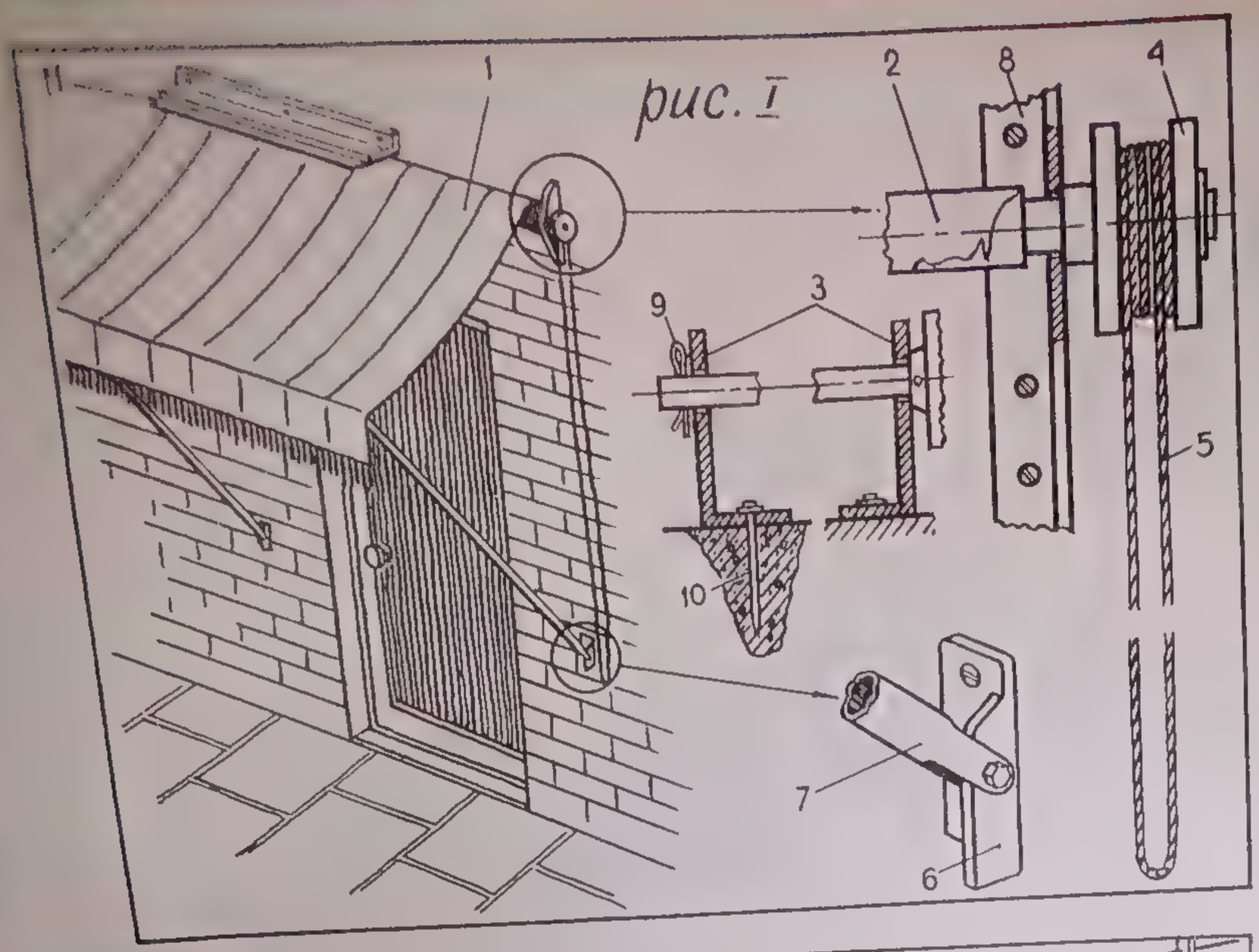


Рис. I
1 — тент, 2 — барабан, 3 — к
тейн, 4 — ролик, 5 — шнур, 6 —
штейн крепления дуги, 7 — дуга т
8 — кронштейн барабана, 9 — шп
10 — дюбель, 11 — козырек

Для внутреннего дворика на пр
дебном участке в качестве огражд
можно рекомендовать стенку-тре
с вьющимися растениями. Матери
для нее служат деревянные бр
рейки, доски или металлические
ки, трубы, арматурная проволока

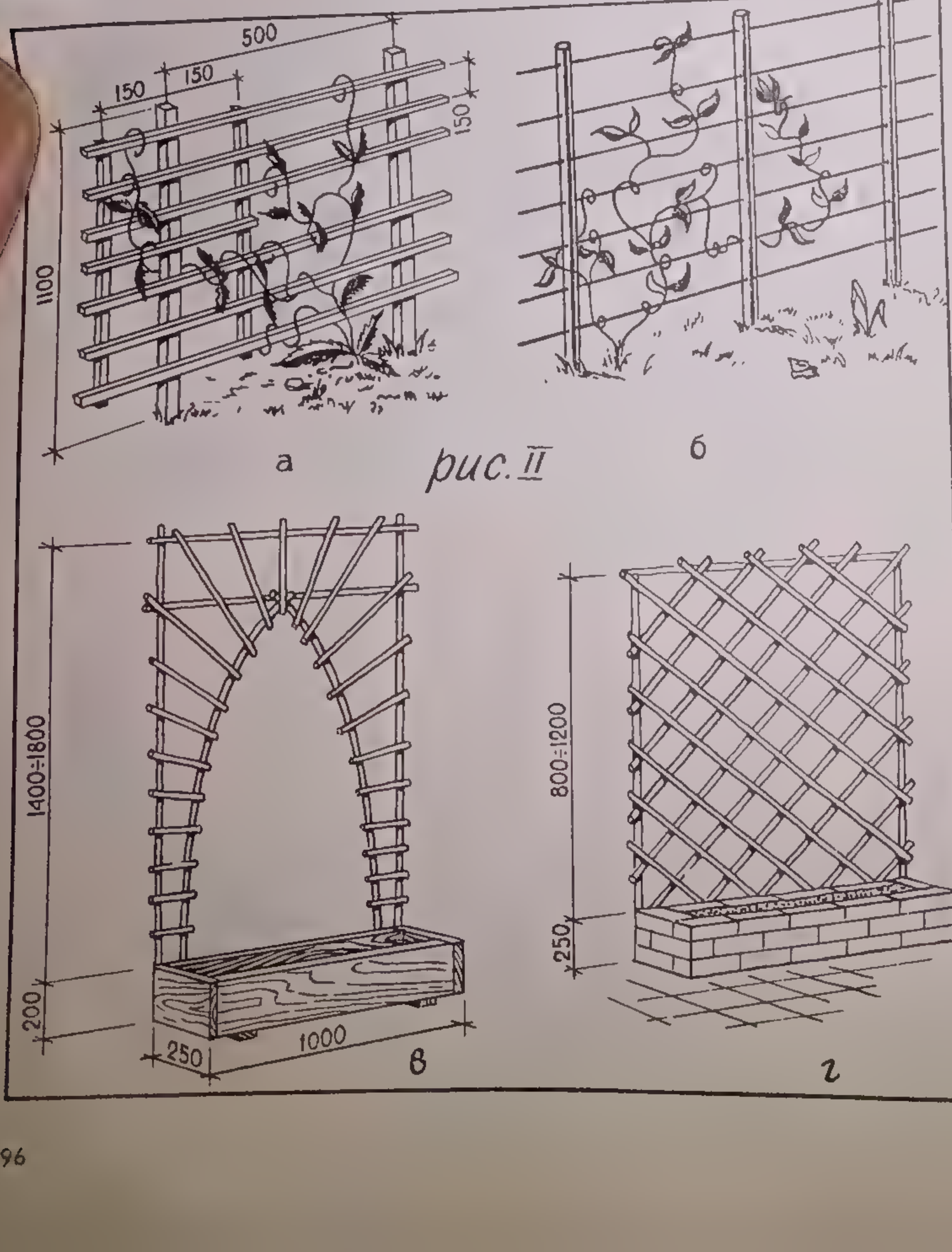


Рис. II
а — из деревянных брусков; б
металлических столбов и прово
в — переносная стенка с ящиком
грунта; г — трельяж-решетка на
порной стенке-цветнике

Свежую масляную краску легко
лить с помощью керосина или
дара. Кисти и другой инструмент
варительно промывают в керосине
скипидаре. Затем приготовляют
лую мыльную воду и в ней отмы
остатки краски, керосина или ски
ра. Кисть моют до тех пор, пока
не станет совершенно чистой.
мытья мыльной водой ее промыв
чистой воде.

Мыть кисти в бензине и ацето
рекомендуется, так как они сильн
шат волос, который в дальнейше
мается и остается на окрашенной
верхности.

Рациональное расходование эле
энергии при пользовании электр
той предусматривает нагрев до
ния 2—3 литров жидкости на кон
ках диаметром 145 мм, 3—5 литр
на конфорках диаметром 180
больше 6 литров — на конфорках
метром 220 мм.

Каждый родитель, занимающийся с детьми, должен придумывать десятки игр во время занятий с ребятами. Ребенку не скажешь монотонным голосом: встань, сядь, прогнись, подпрыгни, сделай это 16 раз, а это 32, поскольку упражнение очень полезно для мышц шеи... Ребенку до мышц шеи нет никакого дела. Ему хочется, чтобы было весело и интересно.

Нас всех приглашают на праздник в зоопарк. И даже не в сам зоопарк, где живут серьезные, взрослые, воспитанные звери: медведи, слоны, крокодилы. Нет, мы посетим зоопарковский детский сад. Не удивляйтесь, в зоопарке тоже есть свой детский садик, не все же зверята сидят дома с бабушками.

Нам с вами повезло, мы попали сюда на утренник. Зверята танцуют, скачут, прыгают, у них весело играет музыка, они приглашают нас веселиться вместе с ними.

Упражнение 1. Сначала попрыгаем вместе с непоседливыми и веселыми мартышками. Они, сцепив ручки, прыгают с одной ножки на другую.

Упражнение 2. А теперь к нам выскочили зайчата, они еще робкие, лапки поджали к груди, но им тоже весело, они высоко скачут на двух своих ножках.

Упражнение 3. А вот появились лягушата. На счет 1 они сжались в комочек, сидят на корточках, ладошки прижаты к полу; на счет 2 высоко подпрыгнули вверх.

Упражнение 4. Хитрые лисята сначала не прыгают, а слови за спиной ручки и деликатно крутят хвостиками, но и не выдержали и стали прыгать на двух ножках влево-вправо, влево-вправо...

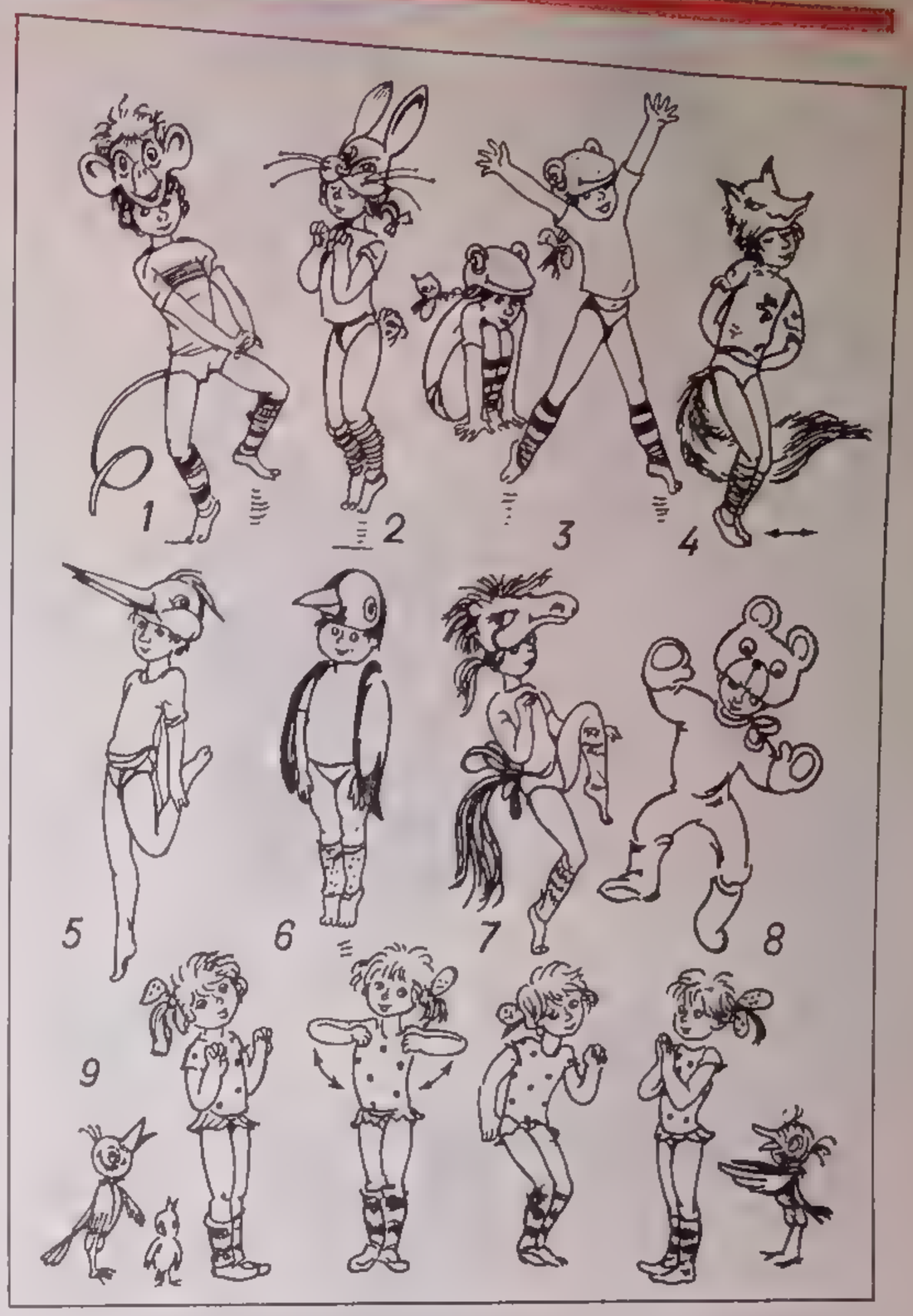
Упражнение 5. Маленькие цапельки прыгают на одной ножке, а потом на другой.

Упражнение 6. Пингвиненок пытается прыгать на одних носочках, ножки у него прямые, крылышки прижаты к туловищу, но даже и на носочках он прыгает высоко-высоко.

Упражнение 7. Веселятся маленькие лошадки — жеребята, скачут на месте, высоко поднимают колени, скачут по кругу.

Упражнение 8. А вот вышел мишка. Он переваливается с одного бока на другой, смешно и неуклюже пытается прыгать с одной ножки на другую, но в конце концов и у него все получается.

Упражнение 9. Прилетели маленькие утята. Они решили научить нас своему танцу. На счет 1—4 сжимаем и разжимаем ладошки, ручки при этом согнуты, локти прижаты к



туловищу; на счет 5—8 четыре раза отводим локти от туловища и прижимаем их к нему. На счет 1—4 вертим хвостиком, на счет 5—8 четыре раза хлопаем в ладоши.

Упражнения делаются под музыку.

И. Веденеева

ЮМОР

ВОДОЛЕЙ

Рабочий день в понедельник начался, как обычно. Я влетел в отдел вместе со звонком, спешно поздоровался с сослуживцами и, достав из портфеля бумаги, принялся их внимательно изучать.

— Что-то заработался наш Некомеев,— примерно через час сказал плановик Рыбовидов.— Может, пойдем покурим?

— Некогда, Станислав Петрович! Рыбовидов вздохнул и пошел курить один. Сделав все, что было в моей компетенции, я вышел из отдела.

— Ребята, нужна помощь,— сказал я, входя к технологам.

Технологи, оставив дела, сгрудились вокруг меня. Через двадцать минут, получив необходимую справку, я отправился к чертежникам, от них — к конструкторам. Инженер по технике безопасности заставил меня прождать полчаса, но потом все же внял моей просьбе и начертал несколько слов...

Вернувшись в отдел, я просмотрел квадратный листок, испещренный различными почерками: сюда внесли свои соображения проектировщики, эксплуатационники, представители заказчика, работники пищеблока и пожарной охраны... И все-таки по одному вопросу решение найдено так и не было: штатное расписание нашего учреждения, к сожалению, не предусматривало должности астронома.

— Станислав Петрович,— обратился я к Рыбовидову, который тут же испуганно сунул в стол «Огонек»,— вы случайно не знаете никаких зодиакальных созвездий?

— Зодиакальных? — переспросил Рыбовидов, вновь вытаскивая журнал.— А букв сколько?

— Семь.

— Водолей не подходит?

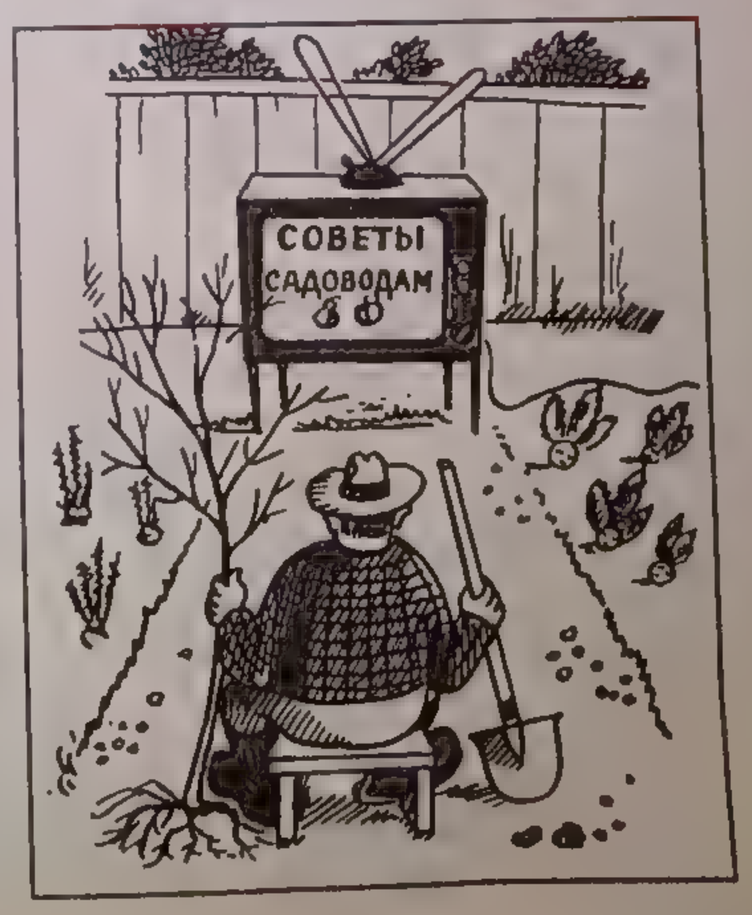
— Подходит,— воскликнул я.

Теперь кроссворд был разгадан.

— Ну что, Станислав Петрович,— снова обратился я к соседу,— пойдем покурим, что ли?

В. Ефименко

Рисунок В. Луговкина



ШЕЙТЕ САМИ

Платье для девочки младшего школьного возраста с короткими рукавами «японка». Перед и спинка приспущены у кокетки. Бейка рукавов, воротник и верх карманов из отделочной ткани.

Чертеж дан без припусков на швы. Размер 116—64—58—68. Расход ткани 1,7 при ширине 90 см.

Рубашка для мальчика из ткани в мелкую клетку. Воротник стойка. Смещенная застежка на притачной планке. Прорезной карман расположен слева. Он вытачан в виде петли. В верхний шов втачана пата для застежки. Удлиненные шорты, сзади на кокетке. Отрезные бочка переда образуют карманы. Верх на притачном поясе.

Чертеж дан без припусков на швы. Размер 128—68—64—72. Расход ткани на рубашку 1,2 м при ширине 90 см, на шорты 0,7 м при ширине 140 см.

Платье для девочки из ткани в полоску. Короткие рукава покроя «японка». Накладные карманы и отделка выреза горловины из отделочной ткани. На талии широкий драпировочный пояс, завязанный сзади бантом.

Для отделки детских изделий используйте оставшиеся при шитье кусочки ткани, вьюнчик, тесьму, кружева.

Удлинить детское платье можно при помощи оборки, пришитой по низу

В 1902 г. Москва была потрясена сенсацией. Городская дума рассматривала проект строительства метрополитена. Вот что сообщала об этом газета «Русское слово»: «Большой Белый думской зал переполнен. Налицо почти весь состав Городской думы. Присутствует много представителей московского купечества, инженерного мира, банковского капитала. Председательствует князь Голицын».

На этом заседании инженер Балинский сделал доклад о постройке метрополитена в Москве.

И какой же шум поднялся!

«Мы не кроты, чтобы лезть под землю, нам и на земле хорошо!» — вопил при обсуждении проекта один из гласных думы.

«Не унизит ли себя человек, опустившись в преисподнюю?» — беспокоились церковники. Даже брошюру выпустили, в которой говорилось о грядущем антихристе и царстве дьявола на земле, а метрополитен назывался греховным, проклятым сооружением.

Как ни странно, отцы церкви нашли поддержку у императорского археологического общества. «Проект Московского метрополитена,— писали ученые мужи городскому голове,— поражает дерзким посягательством на то, что в городе Москве дорого всем русским людям... Так как тоннели метрополитена в некоторых местах пойдут под храмами на расстоянии всего лишь трех аршин, то святые храмы умаляются в своем благолепии».

Московская Городская дума постановила:

«Господину Балинскому в его домогательствах отказать».

«Русское слово», издеваясь над Балинским, писало: «От его речений несло соблазном. Как истинный демон, он обещал Москву опустить на дно морское и поднять за облака».

С 1903 по 1913 г. представлялось еще несколько проектов. Три инженера-путейца — Антонович, Галинович, Дмитриев — предложили свой план постройки метрополитена. Московская дума и этих людей сочла сумасшедшими. Такая же участь постигла проекты Кнорре, Руина, Утина, Вышнеградского и американского инженера Хорфа.

Так кончилась история подземной городской железной дороги в дореволюционной Москве...

В. Полежаев

Лето.
Фото А. Зыбина

Каких только закаливающих рецептов нет в русском лечебнике XVII в. «Прохладный вертоград»! Уже само его название ассоциируется с действием холода. В те времена не было еще термина «закаливание». Поэтому о нем писали как об «оздоровлении силами природы». «И носом обоняние улучшит, и немочь из головы выведет, и насморк уймет... очам светлость дает... охоту к еде подает и уныние отгоняет».

Например, вы слышали что-нибудь о мокроступах? Так образно нарекли крестьяне особые липовые лапти. Ходьба в них была не простая, а закаливающая. Для этого в лапти вкладывали свежие листья одуванчика, мать-и-мачехи, подорожника, ольхи, фиалки. При этом осуществлялся своеобразный общеукрепляющий и закаливающий зеленый массаж. В мокроступах можно было смело идти по любому болоту — насморк и простуда не возникали.

Русские стрельцы закаляли свои нервы, «когда они взыграют и сердце шалит», чаем из пустырника. Его даже называли «стрелебной травой».

В русской армии передовые командиры всегда пропагандировали закаливание личным примером. О том, что великий полководец Суворов прекрасно закалил себя, знают многие. Но мало кому известно, что он одним из первых применил... закаливающую пищу. Зимой при переходе с войском через Альпы фельдмаршал приказал солдатам пить травяной чай из девясила высокого. Народ не зря наделил это растение девятью силами! Одна из них — повышение сопротивляемости организма к холоду и недостатку кислорода.

Любопытным было использование «закаливающих» подушек. На Руси их делали из богородской травы (чабреца). Считалось, что сон на такой подушке дает здоровье и долголетие. Это вполне обоснованно и с современных позиций: в растении содержится душистое эфирное масло, богатое сильным антисептиком — тимолом, который не уступает по силе действия новейшим антибиотикам. А летучие фитонциды растений поражают микробы на расстоянии. Эти свойства использовали русские землепроходцы в тундре, где трудно найти чистую воду. На привале они настаивали свежие листья рябины в ведре с болотной водой. Через два часа запах и привкус болота совершенно исчезали.

В. Иванченко,
кандидат медицинских наук

КАТЯ

Солнце предзакатное пылает,
Воду пьет прибрежная лоза.
Девочка с подружками играет —
Голубые круглые глаза.

Две косички в бантиках,
На кармашках кантики.
На кармашках два оленя
Разбежались, не унять.
...Все длинней, все гуще тени,
Скоро солнце ляжет спать.

Скоро солнце ляжет спать,
Солнце вечер встретило.
«Как тебя, синичка, звать?» —
«Катей звать»,— ответила.

И опять играет, и взлетают
Две косички в ленточках красивых.
«Сколько лет тебе?» — «Не знаю.
Я еще у мамки не спросила».

Не спросила, ну так спросишь вскоре,

Все они светлы до одного.
Родина от моря и до моря
На защите счастья твоего!

А. Прокофьев

У НАС ВО ДВОРЕ — «РАДОСТЬ»!

Переулок Аркадия Гайдара, дом 6. На первый взгляд самый обыкновенный двор в центре Москвы. Дома до- и послевоенной постройки обступили уютный зеленый сквер, асфальтированные дорожки и современный хоккейный корт. Площадка эта, как принято выражаться, комплексная, с символическим названием «Радость». Площадку построили энтузиасты на месте старого здания фабрики игрушек. Возглавил строительство педагог-организатор местного жилуправления, один из основателей клуба «Гайдаровец», Виктор Зенин. В клубе более 500 ребят. Цифра говорит сама за себя: клуб популярен. «Гайдаровец» — по всем статьям образец. «Наша задача,— подчеркивает первый секретарь Калининского райкома партии А. В. Рудаков,— чтобы в каждом микрорайоне люди могли вот так же, как здесь, после работы или в выходной день поиграть в футбол, настольный теннис, побегать, покачать силу на перекладинах».

...На площадке — музыка, веселый гомон болельщиков. Мы следим за эстафетой самых маленьких — дошколят. Их сменяют трое допризывников — воспитанники секции атлетической гимнастики показывают упражнения с гантелями. И вот приходит время старта массового забега. Ребята по команде Зенина шумной толпой срываются с места. Впереди — знаменосец на велосипеде, следом — юные бегуны. Дистанция пролегает по улицам и переулкам микрорайона и называется «Гайдаровское кольцо». Я пожалел, что не взял с собой сына. Мальчишке в этом дворе понравилось бы. Он мог и в забеге поучаствовать, и в шахматы поиграть, и в настольный теннис, и даже из пневматической винтовки пострелять — устроил клуб в одной из арок импровизированный тир.

Вот такие спортивные праздники проходят в обычном московском дворе. Удивительном дворе, ставшем благодаря усилиям энтузиастов стадионом под окнами.

Ф. Гоголев

Горная жемчужина.
Фото Ю. Машкова, А. Чумичева

В ПУТЕШЕСТВИЕ НА АВТОМОБИЛЕ

Туристско-экскурсионные организации создали специальные маршруты для автотуристов. Приобретя путевку, можно спокойно отправляться в путь, не думая о жилье, питании, стоянках, экскурсиях — все это входит в стоимость путевки.

Все четыре всесоюзных маршрута для автолюбителей имеют выход к морю и действуют с июня по сентябрь. Путевки рассчитаны на семью из двух или трех человек. Можно взять с собой детей старше 12 лет.

Всесоюзный автотуристский маршрут «По Украине к Черному морю» начинается в Смоленске. Туристы следуют через Чернигов, Киев, Львов, Черновцы. Заканчивается путешествие в кемпинге «Каролино» на берегу Днестровского лимана, недалеко от Черного моря.

Начало всесоюзного туристского маршрута «По Военно-Грузинской дороге к Черному морю» — в Ростове-на-Дону. Через Пятигорск, Приэльбрусье, Орджоникидзе, Гори, Кутаиси автолюбители едут в город-курорт Гагра, где смогут 6 дней отдохнуть на берегу Черного моря.

От Новгорода до Балтики проложен всесоюзный туристский маршрут «К Балтийскому морю». Его участники побывают в поселке Репино на Карельском перешейке, в Пскове, отдохнут на пляжах Пярну в Эстонии.

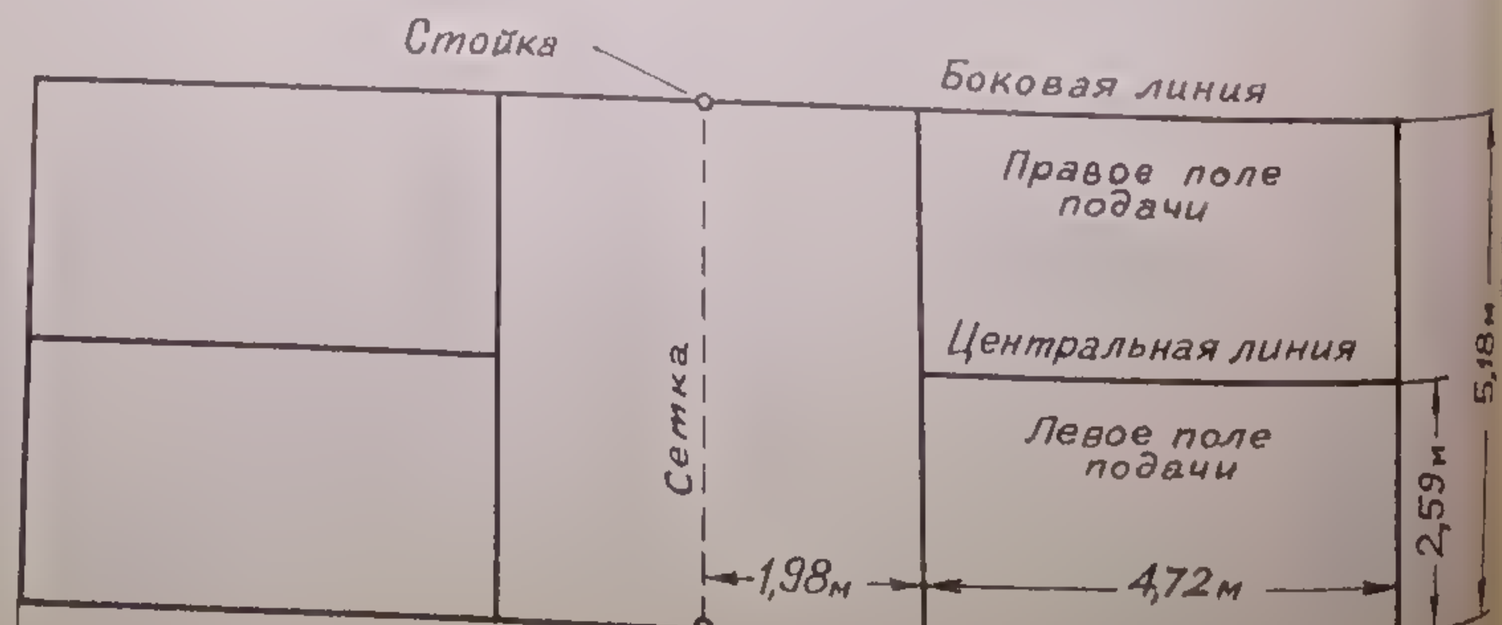
Всесоюзный туристский маршрут «К Каспийскому морю» познакомит туристов с городами Ростов-на-Дону, Ставрополь, Теберда, Нальчик, Махачкала, Дербент.

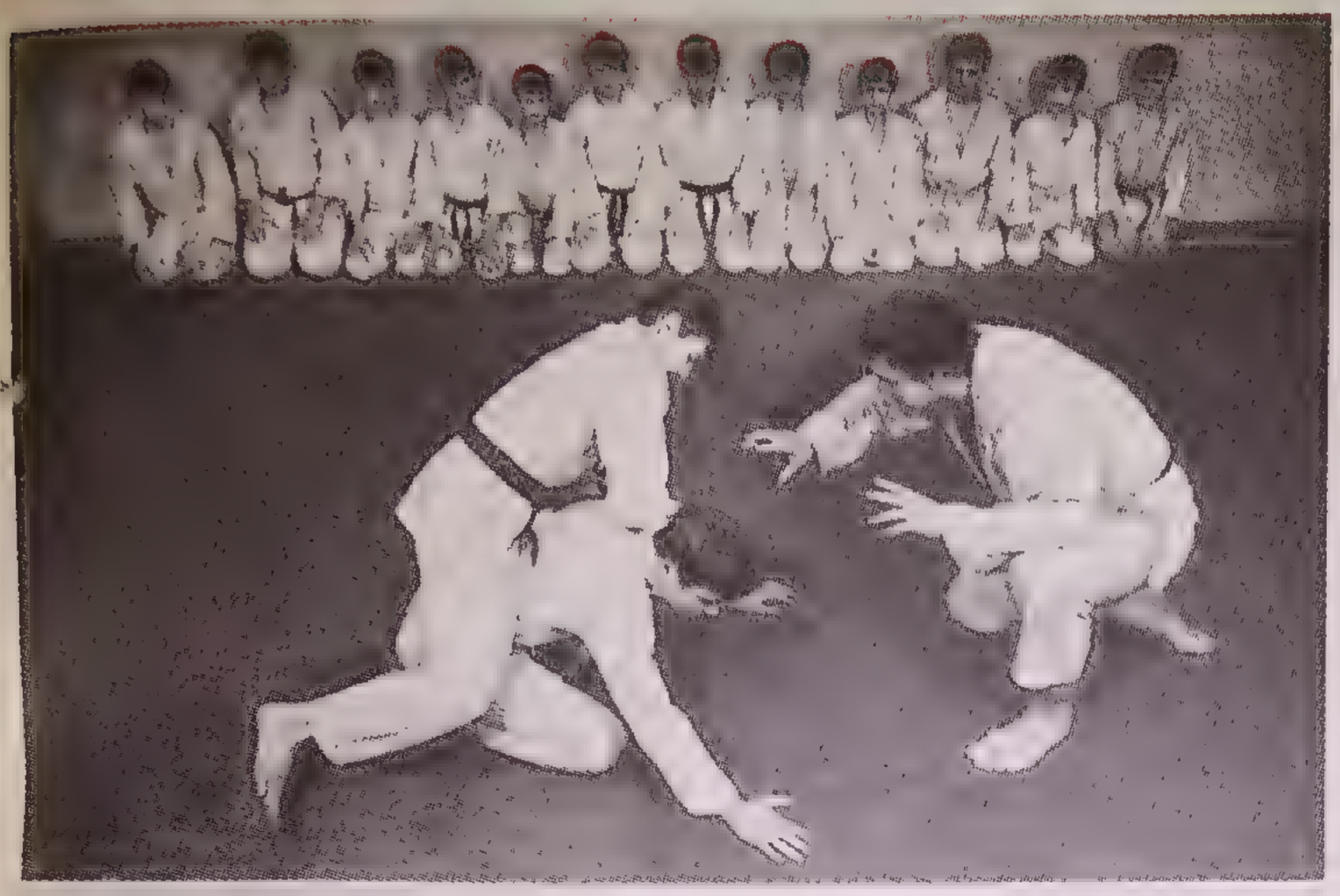
В. Горбов

ДЛЯ ИГРЫ В БАДМИНТОН

Любители спорта сами могут сделать площадку для игры в бадминтон. Для одиночной игры ее размер 13,4×5,18 м. Поверхность площадки должна быть ровной, без ям и бугров. Для этого вскопайте землю на глубину 10 см, разрыхлите ее, удалите граблями камни, палки, стекла и т. п., слегка полейте водой и утрамбуйте трамбовкой или легким катком.

При разметке ширина линий 4 см входит в размер площадки, а ширина центральной линии делится пополам между правым и левым полями подачи. Линии наносите белой, черной или другой ясно видимой краской.





На татами — молодые дзюдоисты.
Фото Ю. Олейника

ПАРУСА УВЛЕЧЕННОСТИ

Седая Балтика и величественная Онега, строптивая Ладога и коварный Финский залив — эти непохожие друг на друга акватории хорошо знакомы яхтсменам-кировцам. Курсы, которые прокладывают капитаны заводских судов, проходят увлекательными маршрутами всесоюзных регат, чемпионатов разного ранга, походами боевой славы. Но куда бы ни отправлялись белоснежные парусники, их путь начинается от милой сердцу маленькой Стрельнинской бухточки, что под Ленинградом. У яхт-клуба объединения «Кировский завод» просторные эллинги, прекрасно оборудованные столярная, слесарная, [illegible]рная и парусная мастерские. А начи[illegible] в 30-е гг. с единственного перевозного домика площадью в 10 м^2 да с одной яхты.

Несколько десятков судов — от маленьких «Оптимистов» до больших крейсерских яхт, буера различных классов, разнообразные катера определяют теперь деятельность одного из крупнейших в стране клубов. Главные его задачи — увлечь рабочих и служащих парусным спортом, готовить подрастающую смену, создавать условия для здорового отдыха трудящихся.

Высок авторитет заводских буеристов. Немало наград завоевали они в разные годы на первенствах страны. С этой мощной дружиной на ледовых трассах вынуждены считаться сборные коллективы иных спортивных обществ.

Настоящий яхтсмен никогда не проводит свой отпуск на суше. В течение лета на парусниках, имеющих сменные экипажи, отдыхают сотни кировцев. Они выступают в соревнованиях, совершают прогулочные выходы в море, идут походами по местам боевой славы.

Зовут дороги увлеченных.

С. Гавриков

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

МЫ — СЕМЬЯ ТУРИСТСКАЯ

— Доктор, я поправлюсь к субботе? — Витя смотрит выжидательно.

— Ну, если постараешься,— говорю я.— Молоко, горчичники и всякое такое...

— Будьте спокойны!..

— А что у тебя в субботу?

— Мы хотели в Пушкинские Горы, папа, мама и я...

— Спортивная семья!

— Мы — семья туристская,— серьезно поправляет он меня.— У нас и палатка, и лодка, и велосипеды... А главное, ноги крепкие и голова на плечах — нигде не пропадем!.. Вот вы сумеете костер в дождик развести? — вдруг спрашивает он меня.— А прокормить себя зимой в лесу сумеете? А в болоте не пропасть?..

Я в замешательстве от такого града вопросов:

— Да я просто не пойду на болото...

— А мы как-то забрели, все вымокли, но никто не заболел! — сказал он мне гордо.

— Ну а сейчас что же?

— Ночью в озере купались! Так здорово! Над водой туман! Как белые змейки... Звуки гулкие — далеко летят... Сосны — как стены... И небо наверху...

— И простуда!

— Не повезло,— согласился он со мной.— А к этой поездке мы так готовились!.. Обидно будет, если сорвется. Я стихи учил сам, без указки. Папа прозу специально перечитал. Мама музыку разучила. Отрывки из «Онегина».

— Мама играет?

— Мы все играем: папа — на гитаре, я — на пианино. Плохо, правда... А мама — на скрипке. В субботу скрипку с собой возьмем.

Я смотрю на остриженного, загорелого, как шоколадка, мальчика. Действительно, не повезло ему с простудой...

— А знаете, какую мы песню придумали? — говорит он и запевает:

Крутится-вертится шар голубой.
Много дорог мы увидим с тобой.
Станем дружнее, по свету идя.
Не побоимся ни бурь, ни дождя...

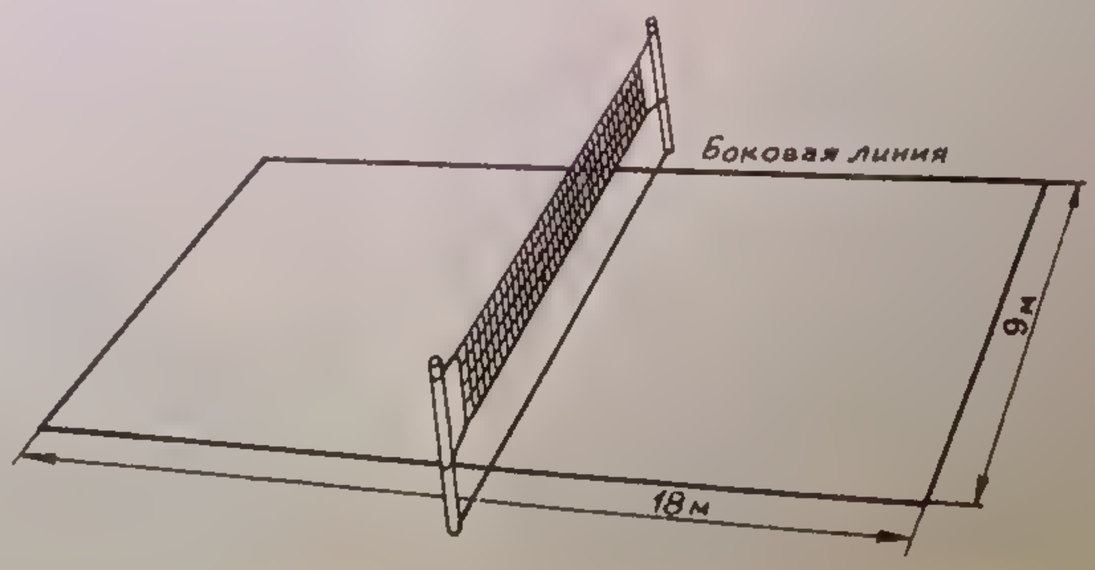
С. Иванов

ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА

Почти в каждом дворе, в каждом парке можно оборудовать волейбольную площадку. Само игровое поле имеет в длину 18, а в ширину 9 м. Лучше всего расположить волейбольную площадку с севера на юг.

По средней линии, делящей площадку пополам, поставьте две деревянные или металлические стойки высотой до 2,6 м. К стойкам подвесьте сетку шириной 1 м и длиной 9,5 м. Для мужчин верхний край сетки — на высоте 2,45 м, а для женщин — 2,25 м от земли.

Стойки могут быть постоянные и съемные. В последнем случае в грунт заделываются бетонные или металлические стаканы.



ЧТО ЖДАТЬ ОТ ЗВЕЗД!

В самом деле, что от них ждать? А ведь кое-кто ждет. Есть люди, которые продолжают верить гороскопам, черпая их из буржуазной прессы, в обилии печатающей таблицы расположения звезд, оказывающего якобы то или иное влияние на судьбу человека. Представление о том, что жизнь человеческая зависит от светил, родилось в глубокой древности, когда люди, занимаясь изучением звездного неба, сделали ложный вывод о его связи с событиями, происходящими на Земле. Тогда-то и началось составление гороскопов — специальных таблиц расположения звезд, по которым звездочеты-астрологи пытались определить будущее. Астрология давно разоблачена как лженаука. Еще три столетия назад английский мыслитель Томас Гоббс писал: «То, что астрология на основании наблюдения звезд или гороскопа берется предсказывать, не имеет ничего общего с наукой, а есть лишь ловкий маневр разбогатеть и опустошить карманы глупой толпы». Но, как это ни странно, астрология вновь выплыла на поверхность в XX столетии.

В буржуазных странах, где процветают мистика и суеверия, ныне происходит буквально повальное увлечение астрологией, выпускаются астрологические журналы, существуют школы звездочетов. По сообщениям западной печати, только в ФРГ более 15 млн. человек верят гороскопам. Отголоски этой «моды» на давно разоблаченное суеверие иной раз проявляются и у нас. Нелепая вера продолжает существовать, несмотря на то что ее несостоятельность убедительно доказана современными научными данными.

СВЯТЫЕ ЛИ «СВЯТЫЕ МЕСТА»!

Они отправляются подчас в очень далекий путь, веря в то, что действительно попадут к «святым местам», подле которых можно исцелиться от недугов, вымолить у сил небесных исполнения желаний. Такими «святынями» являются для верующих водные источники и водоемы, горы и холмы, могилы разных пророков и других угодников божьих, камни, деревья... Околорелигиозные шарлатаны, которые орудуют в «святых местах», распространяют вымыслы о происходящих здесь чудесах, необычных исцелениях от неизлечимых недугов. И находятся люди, которые надеются на чудо.

Как правило, такие места являются рассадниками всевозможных инфекций. Ведь туда одновременно сходятся и здоровые и больные люди. Они окунаются в одни и те же водоемы, прикладываются к тому или иному камню, какое-то время общаются между собой. Медицинские данные свидетельствуют о том, что именно в местах массового паломничества верующих распространение инфекционных заболеваний выше, чем в других районах. Много вреда приносит и мусульманский обычай резать скот в «святых местах», делать жертвоприношения в расчете на то, что это может помочь осуществлению желаний, избавлению от болезней. И, конечно, это оказывает самое отрицательное влияние на детей и подростков, которые становятся свидетелями, а подчас и непосредственными участниками диких церемоний у «святых мест». Подчас так и складываются суеверные представления у юного поколения, формируя ложные взгляды на жизнь, на окружающую действительность. Поэтому и выступает наша общественность против паломничества к «святым местам».

АСКЕТИЗМ И АСКЕТЫ

Слышали ли вы о монахах, которые бежали «от мира», долгие годы практически не общаясь с окружающими, изнуряли себя постами, прибегали к самым различным средствам для «изнурения плоти»? Аскетизм всегда считался богоугодным делом и в христианстве, и в исламе, и в буддизме. Дореволюционный православный автор даже писал, что аскетизм — путь к достижению добродетели. Невольно задумываешься над теми, кто проводил длительное время в отшельничестве, брал на себя на годы обет молчания, постоянно носил на себе тяжелые цепи — и все во имя божие! Жития святых рассказывают о том, что святой Макарий ложился в болото и «отдавал себя на терзание комарам», Симеон Столпник носил пояс из колючих ветвей, которые впивались в тело, еще один святой, Никита Столпник, проводил дни и ночи на сооруженном им самим столпе да вдобавок носил «каменную шапку», а Тихон Медынский длительное время питался только травой и водой. И все это добровольно, для того чтобы «угодить богу». Примечательно, что церковь рассматривала подобные деяния как подвиг, ставя аскетов в пример.

Конечно, сейчас настали иные времена, и подобные «аскетические упражнения» вызвали бы по меньшей мере недоумение у людей. Духовенство понимает, что сейчас нелепо требовать подражания тем, кто некогда поражал окружающих «подвигами аскетизма». Но и поныне в церковных проповедях звучат слова о том, что следует подавлять плотские желания для «возвышения духа», а имена аскетов произносятся в ряду имен божьих угодников, которых следует почитать. Так противоестественные требования, противоречащие здравому смыслу, возводятся в ранг «добрых дел» во славу господа.

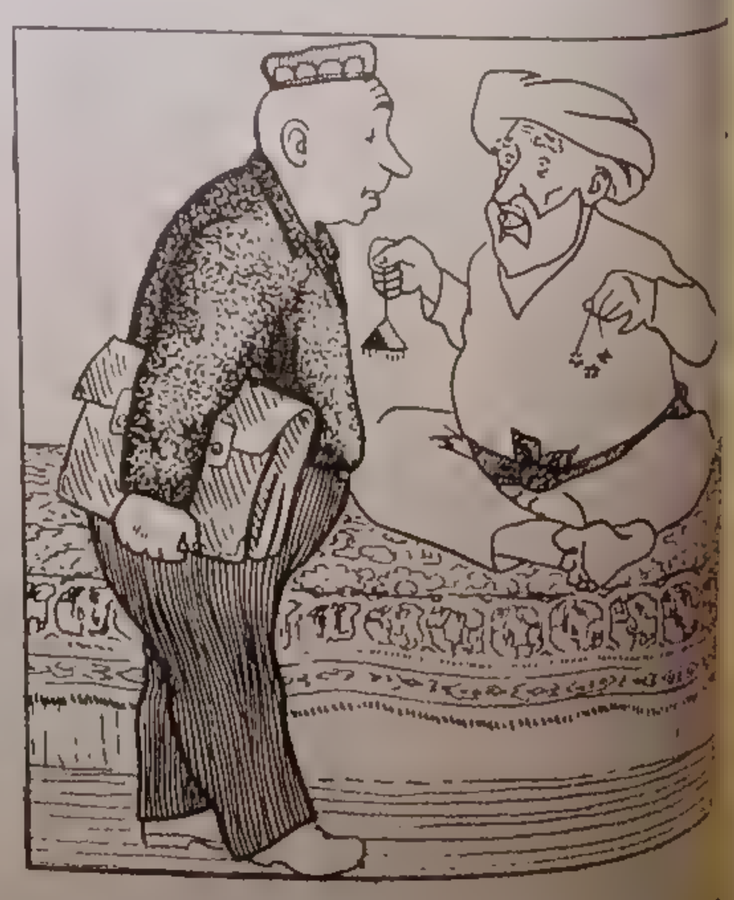
ЗА СТЕНАМИ ГАРЕМОВ

Казалось бы, все это давно в прошлом. Гаремы, в которых содержались многочисленные жены и наложницы знатного господина. Гаремы, существование которых считалось обычным явлением в мусульманском мире, ибо они были узаконены религиозными нормами и предписаниями. В этом находили отражение освященные исламом несправедливые отношения между мужчиной и женщиной, в силу которых женщина была обречена на беспрекословное подчинение мужчине, на затворничество и полное бесправие. Она, как утверждали служители ислама, была предназначена лишь для того, чтобы угождать мужчине и доставлять ему удовольствие. У богатых властителей были гаремы, в которых находились сотни, а порой и тысячи женщин. Их обслуживали евнухи. Больше никому не дозволялось переступать порог гаремов. В XX столетии в подавляющем большинстве мусульманских стран, где ранее были узаконены гаремы, на смену религиозным пришли гражданские законы. Пришел конец и гаремам. Многоженство было отменено в Турции, Иране, других странах. Но в ряде арабских стран оно продолжает существовать полулегально. Среди мусульман-шиитов сохраняется так называемый «временный брак» — сиге. Он может быть оформлен «по закону» на сутки, на несколько суток или на более продолжительный срок. А ведь помимо того, по корану, мусульманин может иметь четырех постоянных жен. И некоторые приверженцы ислама настаивают на том, чтобы это «священное право» было за ними закреплено. Хотя, казалось бы, гаремы — это навсегда ушедшее прошлое, на самом же деле они фактически продолжают сохраняться, пусть в трансформированном виде, в форме, соответствующей «духу времени». И они, как и прежде, освящаются именем милосердного Аллаха.

А. Белов,
доктор философских наук

— Вот этот талисман — от лихорадки, этот — от дурного глаза...
— А нет у вас, табиб-ака, талисмана от ОБХСС и внезапной ревизии?

Рисунок Х. Расулова



«НАМ — ДОХОДЫ, ВАМ — ОТХОДЫ...»

Невысокие горы и холмы вокруг бразильского города Кубатан, что расположен к югу от Сан-Паулу, веками стояли одетые густым зеленым лесом. Сейчас они выглядят так, словно по ним прошел опустошительный смерч. Что сожгло листву? Какая страшная болезнь подсекла на корню древесных великанов, многие из которых бессильно рухнули на иссушенную, забывшую шелест травы землю?

Виновник бедствия — кислотные дожди. В Кубатане сосредоточены десятки промышленных предприятий, чьи дымящие трубы отравляют воздух тысячами тонн сернистых газов. Потом газы, отяжелев от водных паров, возвращаются из серых, больных облаков сернокислотными ливнями. Обугленная ими земля не в силах плодоносить. Дожди в Кубатане — зло, однако еще хуже, когда их долго нет. Воздух над городом насыщается тогда удушливыми веществами до такой степени, что недолго и до массового отравления. В сентябре 1984 г. губернатор штата Сан-Паулу вынужден был даже прибегнуть к беспрецедентной мере — объявить чрезвычайное положение; было временно эвакуировано население Кубатана, закрыты фабрики, запрещены полеты над зараженной зоной. В тот день, 3 сентября, концентрация твердых веществ в атмосфере над городом составила 2 тыс. мкг на 1 $м^3$ воздуха. По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, допустимый предел — 120 мкг. Такова, мол, цена индустриализации, научно-технического прогресса, сокрушаются иные западные информационные органы. Однако они умалчивают, что отравленные воды, воздух, почва — в значительной степени результат преступной деятельности транснациональных корпораций, результат «экологической эксплуатации», которой во все больших масштабах подвергаются развивающиеся страны. Наблюдается отчетливая тенденция к переводу наиболее опасных и экологически грязных видов производства из США и Западной Европы в зарубежные филиалы транснациональных корпораций.

Потрясшая мир трагедия индийского города Бхопал, где на заводе американского концерна «Юнион карбайд» произошла утечка ядовитых газов и в одночасье погибло свыше 2,5 тыс. человек, повторяется в «замедленной съемке» в сотнях других районов развивающихся государств.

С. Свистунов

ЗАЧЕМ ЖИТЬ!

Безработица — уродливое детище кризиса — уже искалечила судьбы 3 млн. французов. Как свидетельствует газета «Юманите», безработица терроризирует и детей. Они, будущее Франции, не верят в свое будущее. Проведенное исследование показало, что свыше половины опрошенных маленьких французов больше всего на свете боятся безработицы, а 37% ребят убеждены, что, когда они вырастут и придет их черед вступать в активную жизнь, они не найдут работы. Эти страхи нельзя назвать необоснованными: по данным за 1985 г., около 50% безработных во Франции — моложе 25 лет.

Настоящим бедствием стала наркомания. Среди миллиона наркоманов 25% — молодые люди в возрасте от 14 до 20 лет и 2% — дети моложе 14 лет. Из них более половины — дети из семей рабочих и служащих, то есть тех, кого бьет безработица. Неуклонно растет детская преступность. Число малолетних правонарушителей во Франции за 30 лет выросло в семь раз.

И еще страшные цифры. С каждым годом все больше молодых французов отказывается от борьбы за место в жизни. За последние два десятка лет число самоубийств среди молодежи 15—24 лет удвоилось. В среднем ежегодно около 2 тыс. французских юношей и девушек кончают жизнь самоубийством, отчаявшись получить ответ на вопрос: «Как и зачем жить дальше?»

Н. Баратова

Брюссельская организация «Читаем и пишем» развернула широкую кампанию борьбы с неграмотностью в Бельгии. По телевидению с призывами сесть за букварь выступают популярные артисты, спортсмены... Из девяти с лишним миллионов бельгийцев, согласно официальным данным, 168 тыс. не умеют ни читать, ни писать.

МРАЧНАЯ СТАТИСТИКА

В высшей школе ФРГ дети рабочих и крестьян составляют 15%, во Франции — 12%. Еще меньше их в Швеции, Италии, Японии. В Англии выпускники частных школ, где учатся дети богатых родителей, составляя лишь 4% общего числа учащихся в стране, получают 65% мест в наиболее престижных университетах — Оксфордском и Кембриджском.

Только каждый шестой американский студент получает стипендию от государства. За пять лет пребывания республиканцев у власти ассигнования на помощь студентам сократились на 17%.

Каждые 2,4 секунды в США происходит серьезное правонарушение — вооруженное нападение, ограбление, кража или изнасилование. От трети до половины преступников — подростки.

Как писал американский журнал «Ю. С. ньюс энд уорлд рипорт», повышение безработицы только на 1% вызывает рост количества уголовных дел с заключением виновного в тюрьму на 5,7%, самоубийств — на 4,1%.

В 80% британских школ все еще практикуются телесные наказания. Ежегодно суды ФРГ разбирают в среднем 1,5 тыс. случаев насилия родителей над детьми. Случается, что побои приводят к смертельному исходу.

Дошкольные детские учреждения доступны в США лишь одному ребенку из 375, в ФРГ — одному из 300. В Великобритании местами в детских садах обеспечено менее 10% детей.

Из газеты «Правда». 1986 г.

Расправа с демонстрантами. ЮАР

ЮРИДИЧЕСКИЕ СПРАВКИ

ПОСОБИЕ НА ДЕТЕЙ СЕМЬЯМ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

С первого января 1986 г. установлен новый, более высокий размер пособия на детей солдат, матросов, сержантов и старшин срочной службы. Пособие выплачивается в размере 35 руб. в месяц на одного ребенка. Теперь пособие в этом размере выплачивается как в городской, так и в сельской местности.

Назначается пособие по месту жительства семьи военнослужащего срочной службы комиссией при исполкоме районного (городского) Совета народных депутатов.

Выплата пособия на ребенка производится в период прохождения военнослужащим срочной действительной службы.

Исполкомы районных (городских) Советов обязаны в двухнедельный срок обеспечить трудоустройство жен, мужья которых призваны для прохождения срочной военной службы. И в месячный срок со дня призыва члена семьи на военную службу устроить его детей в детские ясли и детские сады, независимо от ведомственной принадлежности этих учреждений.

Выплата пособия производится органами социального обеспечения.

А. Фастыковский,
заслуженный юрист РСФСР

СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ

ОКРОШКА

Если хотите попробовать настоящий квас и сделать русскую окрошку, то возьмите ржаной хлеб или ржаные сухари, дрожжи и сахар. На 1 л воды вам понадобится 40—50 г сухарей, 30—40 г сахара, 2 г дрожжей.

Ржаные сухари или ржаной хлеб, подсушенный в духовом шкафу, измельчите, засыпьте в эмалированную посуду, залейте кипяченой горячей водой, размешайте, накройте крышкой и поставьте на 1—2 часа в теплое место, периодически помешивая. Полученное сусло слейте, добавьте в него сахар, разведенные в небольшом количестве холодной кипяченой воды дрожжи, все это размешайте и оставьте на 10—12 часов.

Когда квас начнет сильно пениться, процедите его через марлю, разлейте в бутылки из толстого стекла, положив в них по 3—4 изюминки, плотно закупорьте и, выдержав их еще 2—3 часа при комнатной температуре, поставьте в холодильник. Через 2—3 дня квас готов к употреблению.

Теперь можно приниматься за приготовление окрошки. Возьмите 300 г холодного вареного мяса, 250 г очищенных от кожи свежих огурцов, 2 сваренных вкрутую яйца и мелко накрошите. (Кстати, от глагола «крошить», «окрошить» и произошло слово «окрошка».) Затем мелко нарежьте 100 г зеленого лука и растирайте его с небольшим количеством соли до тех пор, пока не появится сок. Положите этот лук в 150 г сметаны, добавьте нарезанные яйца, горчицу, сахар, соль (по вкусу), хорошо перемешайте и разведите в 1,5 л кваса. В полученную смесь положите приготовленные мясо и огурцы (по желанию можно добавить нарезанную редиску) и размешайте. Окрошка готова. При подаче на стол в окрошку положите мелко нарезанный зеленый лук.

ОГОРОДНИКУ

РЕПА

В Нечерноземной зоне при посеве в конце апреля урожай репы собирают в конце июня — начале июля. При повторном, летнем, посеве в середине июля, когда нет крестоцветных блошек, формирование товарных корнеплодов завершается во второй половине сентября. Летний посев можно проводить и в середине июня, одновременно приняв предупреждающие меры против крестоцветной блошки. Корнеплоды готовы к употреблению через 60—70 дней после посева, а к окончательной уборке — через 75—85 дней. Почвы с повышенной кислотностью, отведенные под репу, во избежание килы известкуют. Репа хорошо реагирует на плодородие почвы, на внесение перегноя или компоста — 4 кг/м^2 и особенно фосфорно-калийных удобрений — по 15—20 г/м^2 суперфосфата и калийной соли. Обычно применяют однострочную (междурядье 45 см) или двух-трехстрочную схемы посева. Семена очень мелкие, поэтому необходимо строго выдерживать малую глубину их заделки в почву (1—2 см) с одновременным прикатыванием. Для этого необходимо перед посевом хорошо разделывать (рыхлить граблями) почву, чтобы семена не «проваливались». Норма высева семян на 10 м^2 — 2 г. На 1 м^2 можно разместить 40—50 растений и получить урожайность до 3 кг/м^2. Выборочную уборку при летнем посеве начинают при диаметре корнеплодов 6—8 см — в середине сентября, а сплошную — в конце сентября — начале октября.

Я. Пантиелев,
кандидат сельскохозяйственных наук

СПРАВКИ

ПОПОЛНЕНИЕ ВКЛАДОВ БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ

Вклады в сберегательных кассах можно пополнять наличными деньгами и путем перечисления получаемых доходов. Перечисление сумм создает дополнительные удобства для вкладчиков, которые, не затрачивая времени на посещение сберегательных касс, пополняют свои сбережения.

Для пополнения вкладов безналичным путем необходимо подать в бухгалтерию предприятия, учреждения, совхоза или колхоза заявление о перечислении суммы из денежных доходов на счет по вкладу в сберегательную кассу. Можно перечислять суммы из заработной платы рабочих и служащих, единовременное вознаграждение за выслугу лет, денежные доходы колхозников, пенсии, средства, причитающиеся населению за проданную государству сельскохозяйственную продукцию, страховые суммы, выручку за предметы и вещи, реализованные через комиссионные магазины и т. д.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

КАК СОХРАНИТЬ ЧЕСНОК

Любители чеснока знают, как трудно его долго хранить: он либо заболевает и гниет, либо высыхает даже в холодильнике. И все же есть надежный способ холодного консервирования. Разделите чеснок на зубчики, полностью очистите его от шелухи, засыпьте в чистую и сухую бутылку из-под молока и залейте рафинированным маслом — подсолнечным, оливковым, кукурузным. Закройте бутылку удобной крышкой и поставьте в холодильник. Таким образом чеснок можно хранить несколько лет. Он не теряет вкуса, зубчики остаются твердыми. Масло ароматизируется, и его можно использовать, например, в салатах. При консервировании чеснока постарайтесь использовать масло без осадка. Это залог долгого хранения.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

ВОДА — ЦЕЛИТЕЛЬ

Невозможно переоценить значение воды в жизни человека. Достаточно вспомнить, что человеческий организм состоит из нее почти на 70%.

Благотворно влияют на организм человека различные водные процедуры (обтирания, обливания, души, ванны). Об их целебном действии было написано еще за 1500 лет до н. э. в индийской книге Ригведе: «Десять преимуществ дает омовение — ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание женщин».

Холодные (+20° и ниже) и прохладные (+21—33°) водные процедуры оказывают возбуждающее действие на нервную систему. Холодные водные процедуры оказывают также прекрасное закаливающее действие.

Очень полезно применять и контрастный душ (чередование горячей и прохладной воды). Горячая вода (+39—40°) через душ направляется на спину и грудь (1,5 мин), затем из какой-либо емкости обливаются прохладной водой (+18—20°, 1 с). Повторяют 5 раз. После душа необходимо растереться махровым полотенцем. Контрастный душ — хорошее средство для тренировки кровеносных сосудов. Применяют контрастный душ не только в целях закаливания, но и для предупреждения различных сосудистых нарушений. Теплые водные процедуры (+36—37°) оказывают успокаивающее действие.

В домашних условиях можно принимать различные лечебные ванны, но только после консультации с врачом.

ВАННЫ С ОТВАРОМ ПОЛЕВОГО ХВОЩА. Применяются при циститах, нефритах, мочекаменной болезни. 200 г хвоща заварить в 3—5 л кипятка, настоять 2—3 ч, процедить и вылить в ванну (температура воды +32—34°). Продолжительность ванны — 10—15 мин. После процедуры обязательно отдохнуть в постели.

ВАННА С ОТВАРОМ БЕРЕЗОВОГО ЛИСТА, СПОРЫША, ШАЛФЕЯ. Применяется при почечной колике и почечно-каменной болезни. Взять травы в равных пропорциях и смешать. 100—150 г смеси приготовить, как в предыдущем рецепте (температура воды +36—37°). Продолжительность процедуры — 10—15 мин. Принимать такую ванну нужно 5—7 раз, через день.

ВАННА С ОТВАРОМ БАГУЛЬНИКА БОЛОТНОГО И ПУСТЫРНИКА. Применяется при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, радикулитах. Взять травы в равных пропорциях и смешать. 200 г смеси заварить в 2 л кипятка, настоять 2 ч, процедить и влить в ванну (температура воды +36—38°). Продолжительность ванны — 15—20 мин. Принимать 10 раз через день.

Ю. Николаев, Е. Нилов

КОМПОЗИЦИИ ИЗ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ

Как бы ни были красивы ваши комнатные цветы, они не всегда производят достаточный декоративный эффект. Впечатление монотонности создается, когда горшки размещены равномерно на цветочном столике, подоконнике или полке. Гораздо лучше выглядят растения, поставленные группами. Если есть подходящая посуда, в ней компонуют по нескольку экземпляров. Получаются как бы миниатюрные ландшафты.

Самое главное — подбор культур. Ведь высаживая их в непосредственной близости друг к другу, приходится учитывать их биологические особенности (требования к поливу, освещенности, температуре, характер развития корней, способность к разрастанию), а также декоративные признаки — окраску, форму и фактуру листьев.

В качестве емкостей используют керамические плошки различной формы — округлой, треугольной, квадратной, а также деревянные ящики (наружную их поверхность лучше не красить, а слегка обжечь с помощью паяльной лампы). Чем крупнее высаживаемые экземпляры, тем больше и глубже должен быть контейнер. Если у него имеются ножки, композиция выглядит более легкой и изящной.

Для небольших емкостей достаточно 3—5 растений. Сначала выбирают самое высокое, оно служит как бы «фокусом» композиции (кстати, располагать его совсем не обязательно в центре). Для этого подходят цереус, опунция, алоэ; из теплолюбивых декоративнолиственных — сансевьера, драцена, кордилина, мирт, иглица. Затем высаживают более компактные (различные шаровидные кактусы, цветущие сенполии, бромелиевые, хлорофитум), наконец, сбоку особенно эффектны растения с поникающими стеблями (очитки, некоторые толстянки, сциндапсус, эписция, плющ, пилея, камнеломка). Необходимо помнить, что при правильном уходе все они будут разрастаться. Хорошим дополнением к растениям могут быть красивый камень с неровной поверхностью, изогнутая ветка, корень, коряга.

Т. Клевенская

САДОВОДУ

ЗЕМЛЯНИКА

Из розеток ценных сортов земляники всегда можно вырастить хорошую рассаду, если высадить их в рассадник со слоем песка (3—4 см) над питательным слоем почвы. Розетки высаживают очень густо, сверху прикрывают тентом из материи и каждый день дважды поливают. Весной следующего года рассаду высаживают на постоянное место. За месяц до новой посадки земляники на отведенном участке перекапывают почву с внесением органических и минеральных удобрений. Затем участок выравнивают и боронуют. Если он на высоком месте или в условиях песчаных почв, то грядки не делают. Их рекомендуется делать на почвах с высокими грунтовыми водами, на низких участках, где быстро накапливается весной и осенью вода,— обычно на тяжелых глинистых почвах.

Если к моменту посадки земляники почва недостаточно осела после перекопки, то ее поливают путем дождевания. После посадки также необходим полив. При ранней осенней посадке земляники на хорошо заправленных удобрением почвах рассада быстро растет и на ней появляются усы.

Б. Попов,
кандидат сельскохозяйственных наук

РЫБОЛОВУ

Иной рыболов, чтобы заменить крючок, тратит на эту простую операцию немало дорогих минут. И чаще не на то, чтобы привязать его к леске,— время уходит на поиск. Крючки и мормышки храните так. Вырежьте из пробок несколько кусочков плоского материала и с одной стороны воткните в них мормышки и крючки, затем поместите их в пластмассовую или деревянную коробочку. Для хранения блесен стоит сделать из куска плотной клеенки нечто похожее на охотничий патронташ с отделениями-кармашками для каждой блесны. Разместив их в таком патронташе, сверните его рулончиком, перехватите резиновым колечком.

НЕМНОГО О ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Повышенный шум и стуки при включении и выключении холодильника могут исходить от мотор-компрессора с наружной пружинной подвеской или же от соприкосновения трубопроводов холодильного агрегата со шкафом или рамой.

Подвеску надо правильно отрегулировать так, чтобы кожух компрессора свободно висел на пружинах. Для этого регулируют зазор между опорой компрессора и нижней плоскостью болта. Иногда дребезжащую пружину смазывают тавотом, автолом, вазелином.

Дребезжание и стуки трубопроводов бывают слышны и при работе холодильника, но чаще всего когда он включается и выключается. Следует найти место, где трубки соприкасаются, осторожно отогнуть их, а если это сделать невозможно, положить под трубку кусок поролона. Стук прекратится.

Для того, чтобы восстановить поглотитель запахов, который кладут в холодильник, необходимо вскрыть упаковку, высыпать гранулы угля на противень или сковороду, прокалить их на медленном огне и дать остыть. Затем засыпать гранулы в упаковку и закрыть ее. Поглотитель запахов будет действовать снова.

Можно при необходимости отключать холодильник на длительное время, например, на зиму. Это не влияет на его нормальную работу.

После того как вы отключите холодильник, хорошо промойте его теплой водой (внутренний шкаф, испаритель, дверь, резиновый уплотнитель, полки). Если холодильник будет стоять в холодном помещении, смажьте густой смазкой неокрашенные металлические части шкафа (ручки, замок, головки винтов и т. п.).

Перед тем как включить холодильник, подержите его дверь один-два дня открытой, чтобы исчез неприятный запах.

Инженер Д. Лепаев

ДОМАШНЕМУ МАСТЕРУ

ДВЕРИ ИЗ РЕЕК

Бруски применяют толщиной от 40 до 50 мм, разной ширины. По крайним сторонам двери, т. е. на обвяз, к которым привертывают петли или врезают замки, рекомендуется брать цельные бруски, а средняя часть может быть из брусков разной длины. Общий вид дверей из брусков показан на рисунке. Двери облицовывают фанерой-переклейкой или древесноволокнистой плитой, они наклеиваются любым клеем, но допустимо крепление шурупами или гвоздями.

Бруски между собой склеивают клеем, но для прочности их лучше соединять и на нагелях — деревянных гвоздях диаметром 10—12 мм, которые рекомендуется изготовлять из древесины твердых пород: березы, клена, дуба, бука. Длина их должна быть на 10 мм короче просверленного для них отверстия. Каждый брусок надо крепить двумя нагелями, а если длинный, то тремя или больше.

Такие двери лучше всего изготовлять так. Сперва бруски строгают только с тех сторон, которыми они прилегают друг к другу. Затем сверлят отверстия, ставят нагели и собирают дверь насухо (без клея). Исправив возможные неточности, бруски метят, все разбирают, вновь собирают на клею и прочно сжимают. После высыхания клея, обычно через сутки или больше, полотно двери строгают с обеих сторон и наклеивают облицовочный материал. Конечно, бруски можно предварительно ост строгать и только затем приступит к сборке насухо, затем на клею.

А. Шепеле

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КЛЕЕМ

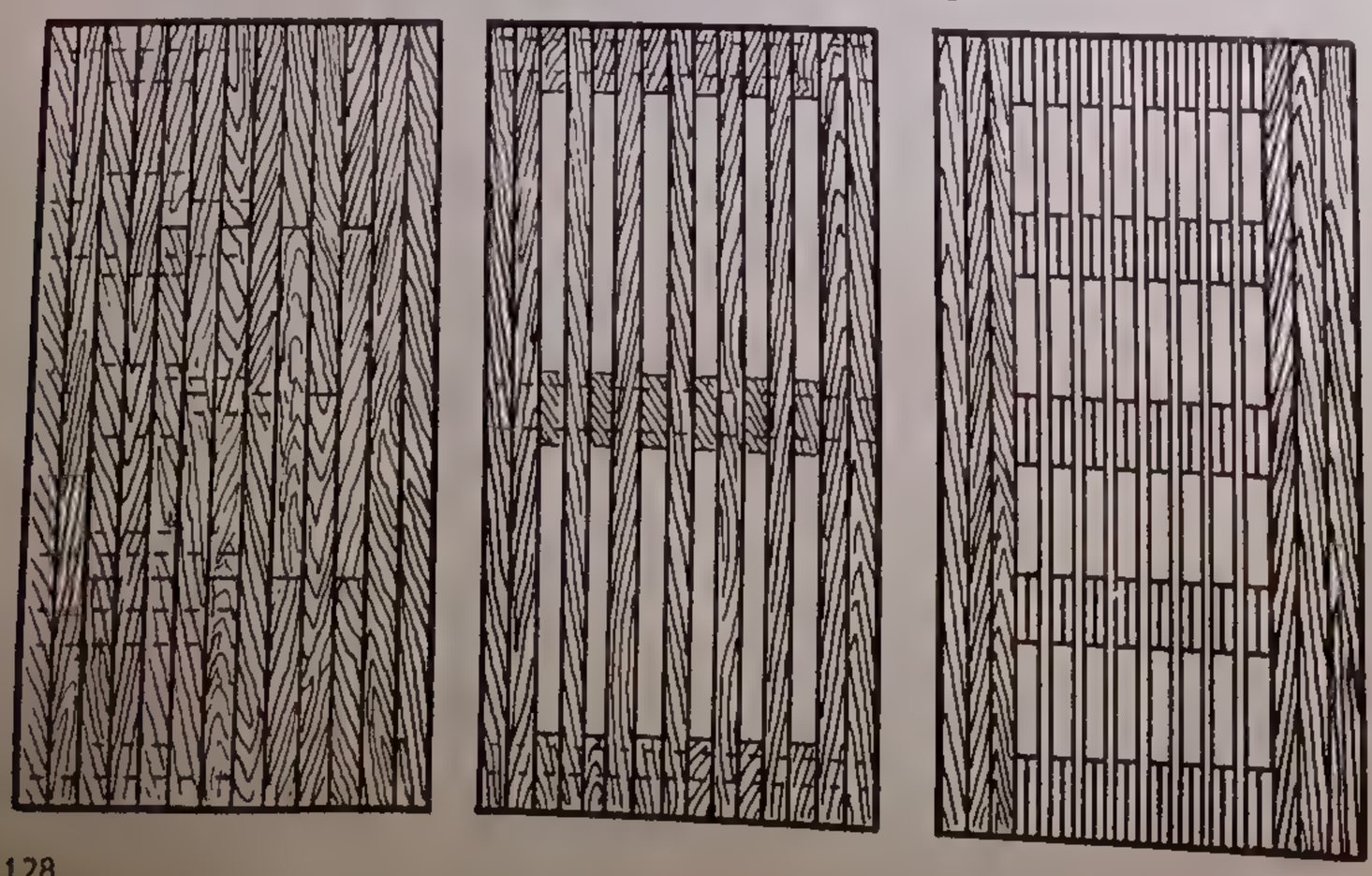
Изделия из фарфора, фаянса, пласт массы, дерева, а также металлические изделия — ведра, баки и другие, кроме посуды, в которой готовят пищу, можно отремонтировать с помощью клея Бф-2. Общее правило: следите, чтобы при работе в клей не попала вода.

Поверхности склеиваемых изделий тщательно очистите: неметаллические изделия вымойте горячей водой с содой, а металлические обработайте наждачной шкуркой и промойте бензином. После просушивания деталей места склейки смажьте тонким слоем клея и высушите. Затем нанесите второй, толстый слой клея, слегка подсушите и соедините детали, зажав их в струбцину. Можно их крепко связать веревкой или бинтом. Склеенные предметы необходимо после высушивания прогреть. Если изделия мелкие, лучше всего прокипятить их в кастрюле приме но три часа.

Для изделий из кожи можно приме нять клей БФ-4. Кожу в местах склеива ния очищают от пыли и грязи, пото проводят по ней рашпилем или наж дачной шкуркой. Склеиваемые мест намазывают клеем дважды, оба раз давая ему просохнуть 15—20 минут. За тем склеенные части тщательно соед няют и опускают на место «шва» слаб нагретый утюг. Через 5—10 минут утю снимают, склеенную деталь плотно пе ревязывают бинтом или веревкой оставляют на два-три часа.

Чтобы восстановить водоотталкиваю щие свойства палатки из брезента, над пропитать брезент теплым мыльны раствором (100 г хозяйственного мыл на литр воды). Ткань, не выкручи слегка отжать, а затем погрузить в на сыщенный раствор алюминиевых кваг цов. Извлеченную из такой «ванны» па латку не выкручивают. Сушат в рас правленном виде.

Рис.: 1 — сплошной щит из реек; 2, 3 — решетчатые щиты из реек, расположенных вертикально.



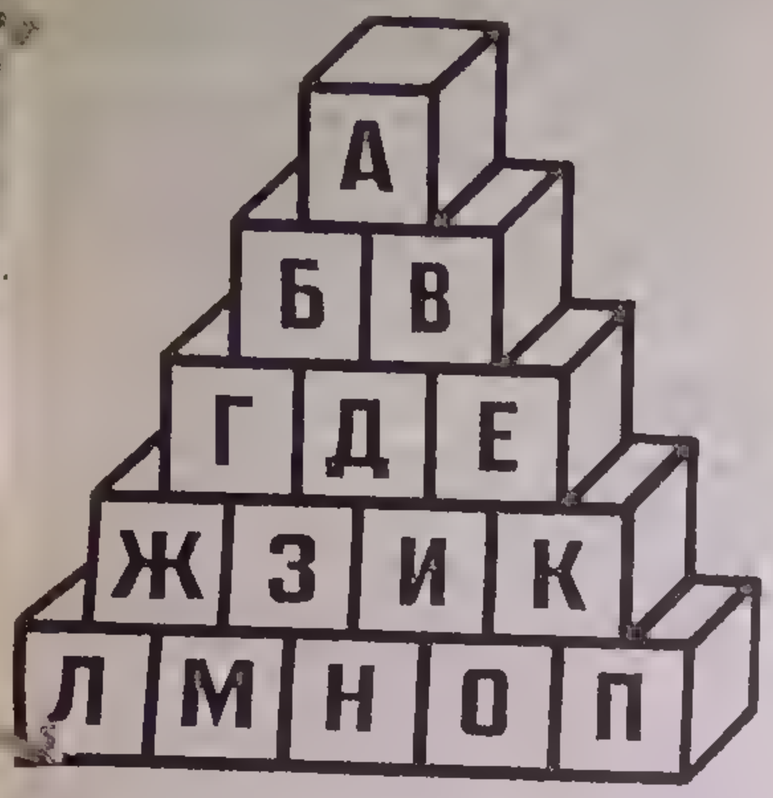
ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Название плодов и ягод	Длительность стерилизации с момента закипания воды в минутах	
	банки емкостью 0,5 л	банки емкостью 1 л
Абрикос	10—12	15—18
Айва	20—25	30—35
Виноград	10—12	15—18
Вишня	10—12	15—18
Груша	20—25	30—35
Персики	15—20	20—25
Слива	10—12	15—18
Яблоки	15—20	20—25

ГОЛОВОЛОМКА «ПИРАМИДА»

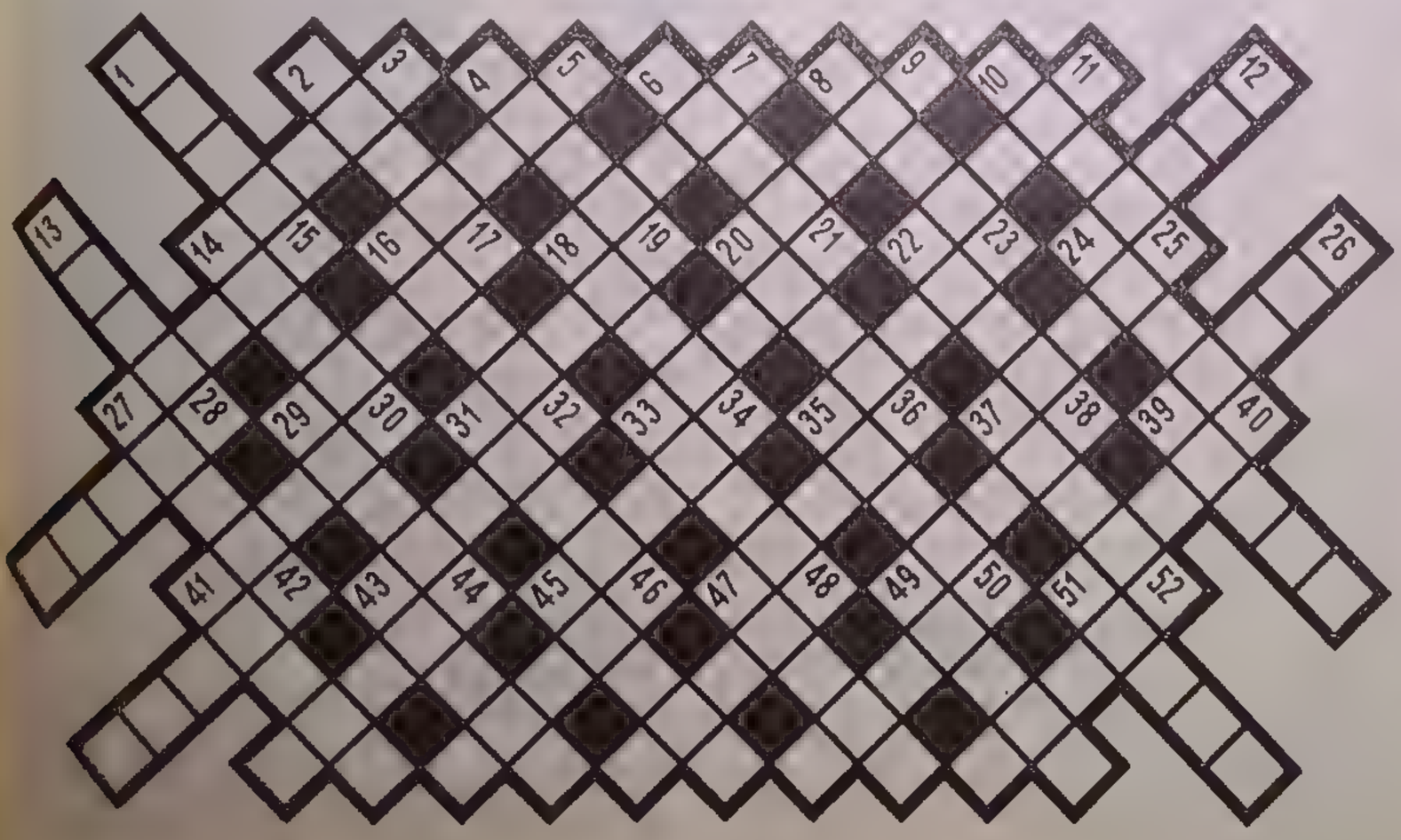
Из данного комплекта букв русского алфавита составьте четыре восьмибуквенных слова (нарицательные существительные единственного числа в именительном падеже). Включать дважды одну и ту же букву нельзя.

Найдите эти слова!

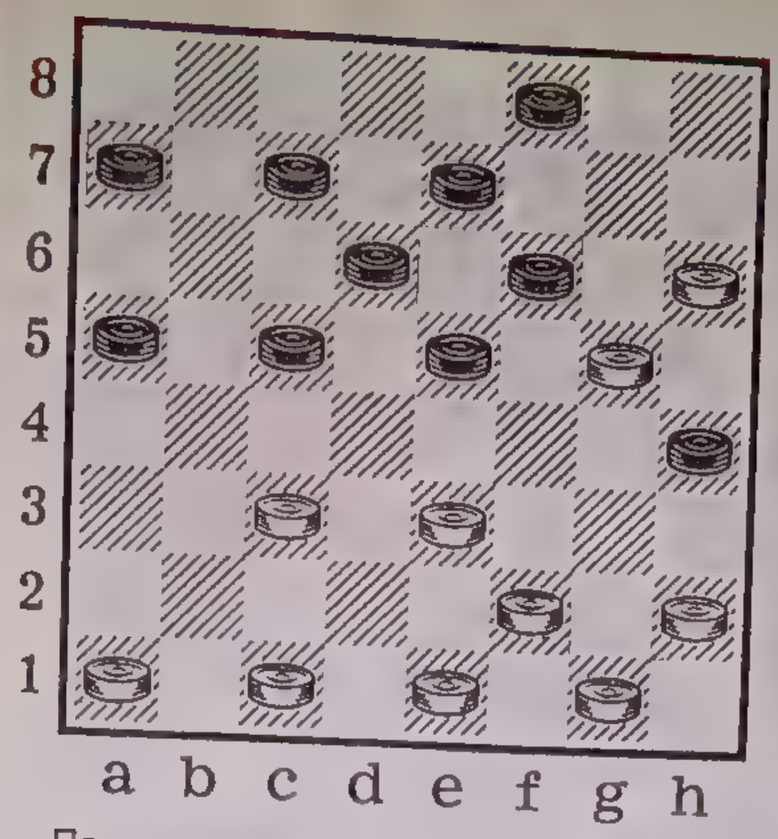


КРОССВОРД

1. Вид строительного материала. 2. Концентрированный раствор сахара. 3. Охотничья снасть для ловли птиц и мелких животных. 4. Огородное растение. 5. Сторона горы, холма. 6. Домашнее животное. 7. Старинный танец. 8. Город во Владимирской области. 9. Речная рыба. 10. Кулинарное изделие. 11. Сумма или разность двух алгебраических выражений. 12. Неядовитая змея. 13. Ковровое изделие. 14. Предмет восхищения, преклонения. 15. Непарнокопытное животное. 16. Элемент одежды. 17. Морское неподвижное животное. 18. Молодая ветка, стебель. 19. Занавеска, загораживающая кро[illegible]. 20. Часть от целого. 21. Город в Таджикской ССР. 22. Оптическое явление в атмосфере. 23. Музыкальный лад. 24. Затвор огнестрельного орудия. 25. Подвесное ложе из сетки. 26. Обещание не делать чего-либо. 27. Рыболовная снасть. 28. Время года. 29. Распространение огня. 30. Народный духовой музыкальный инструмент. 31. Населенный пункт. 32. Насекомое. 33. Часть судна. 34. Огородное растение. 35. Литературное произведение. 36. Войлочный ковер. 37. Небольшая легкая постройка для торговли. 38. Африканское жвачное животное. 39. Морское путешествие. 40. Вид спортивного соревнования. 41. Стеклянный сосуд для химических работ. 42. Производственное сооружение для выплавки чугуна. 43. Разумное основание, довод. 44. Спортивная игра. 45. Низкая температура воздуха. 46. Мысль, приводимая в доказательство. 47. Мера длины. 48. Инертный газ. 49. Внешняя форма каких-либо изделий. 50. Рыба семейства тресковых. 51. Грызун семейства беличьих. 52. Отрезной талон ценной бумаги.



ШАШКИ



Подскажем: в результате комбинации остается по две шашки у каждой из сторон.

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ДРЕВНИХ

Борьба с пьянством у многих народов началась, пожалуй, вместе с возникновением самих напитков и насчитывает длительную историю.

Еще за две с лишним тысячи лет до нашей эры в Китае был принят закон, карающий за злоупотребление хмельными напитками. Китайский император Ву Вонг в 1220 году до нашей эры издал эдикт, согласно которому лиц, уличенных в пьянстве, казнили.

В Древнем Египте лиц, замеченных в пьянстве, подвергали унизительным наказаниям и изгоняли из страны. Чтобы люди меньше напивались на пирах, египтяне приносили скелет и ставили его перед пирующими как предостережение от излишеств.

Народ Древней Спарты прославился в истории как физически сильный и ловкий. Жители Спарты, по преданию, отличались суровым образом жизни, воздержанием, выносливостью и терпеливостью. С ранних лет каждый спартанец — будь то юноша или девушка — проходил школу физического воспитания. В Спарте оберегали молодежь от пьянства. Согласно распоряжению властей, один из выборных чиновников должен был напиваться и пьяным бродить, шатаясь, по улицам города в качестве наглядного урока для молодых граждан.

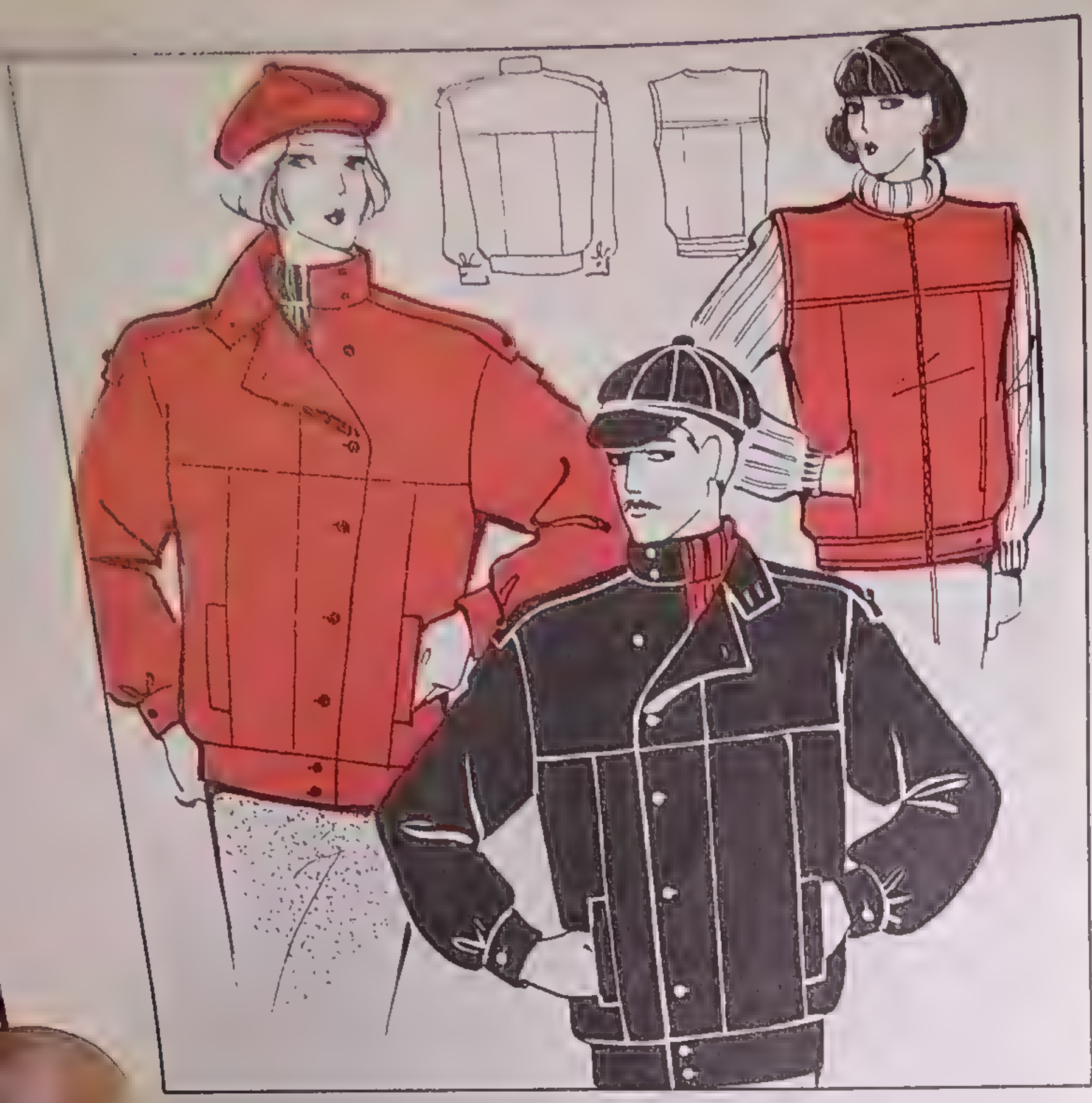
Спартанцы твердо придерживались мнения, что пить вино имеют право только старики. Любопытно, что такой же взгляд существовал и среди древнего коренного населения Мексики, отдаленного от спартанцев расстоянием в тысячи километров. Среди ацтеков бытовали и другие весьма своеобразные и жесткие законы в отношении пьянствующих. Причем наказание находилось в прямой пропорциональной зависимости от социального положения провинившегося: чем оно было выше, тем тяжелее была кара. Так, простого раба подвергали только телесному наказанию, свободного — обращали в рабство, а знатного — безжалостно казнили.

Античные греки презирали пьянство. Оно осуждалось не только морально: история знает немало случаев, когда к пьяницам применялись строгие меры наказания, вплоть до смертной казни. Так, древнегреческий законодатель Солон велел однажды казнить государственного служащего, который явился на работу пьяным.

Осуждалось пьянство и в Древнем Риме. В I веке нашей эры вывеска у входа в одно питейное заведение в Помпее изображала скелет человека с кувшином в руке. В Риме пить вино было разрешено только мужчинам, достигшим тридцатилетнего возраста.

В средневековой Европе пьяницам отсекали уши, сажали в тюрьмы...

Из книги П. Лычака
«Вечный обманщик»



ШЕЙТЕ САМИ

Куртка из плащевой ткани. Перед, спинка на кокетке. В линиях соедин ния отрезных бочков с передом ра положены карманы. Воротник стойк Застежка проходит по краю асимме ричного борта, пришитого к середин переда. В зависимости от того, н какую сторону сделаете застежку куртка будет мужская или женская. Ни куртки на поясе.

Чертеж дан без припусков на швы Размер 176—96—85—102. Расход ткан 2 м при ширине 140 см.

В данной модели перед и спинка име ют отрезные кокетки, бочка, борт. Дл их кроя можно использовать вышедши из моды плащ, пальто. Аккуратно рас порите, постирайте и отутюжьте дета ли плаща, пальто. Разместите на ни детали куртки. Если рукав плаща ока зался узким и выкройка рукава курт на нем не помещается, то сделайте клин любой ширины, но обязательно расположите его на задней части ру кава.

По этой выкройке можно сделать жи лет. Застежка «молния» по линии сере дины переда.

Из остатков ткани можно сшить ке ку из восьми клиньев. Желательно с сделать на подкладке, чтобы лучш держала форму. В двойной козыре проложите прокладку из картона. Бе рет из шести клиньев. Поля двойные Кепка и берет пришиваются к околышу От его длины зависит размер головно го убора.

ПИ

ЗВ

Звезда поле
Остановивш
Уж на часа
И сон окута

Звезда поле
Я вспомина
Она горит
Она горит

Звезда поле
Для всех т
Своим луч
Всех городо

Но только

Она восход
И счастлив
Горит, гори

Когда закат
Косынку вы
Пойду к зн
По запылен

И будет ту
И будут пт
И я со стен
Наедине по

И постою
Средь ость
И будет ве
Как руки м

Иллюстрац
Ху

ЗВЕЗДА ПОЛЕЙ

Звезда полей во мгле заледенелой,
Остановившись, смотрит в полынью.
Уж на часах двенадцать прозвенело,
И сон окутал родину мою...

Звезда полей! В минуты потрясений
Я вспоминал, как тихо за холмом
Она горит над золотом осенним,
Она горит над зимним серебром.

Звезда полей горит, не угасая,
Для всех тревожных жителей земли,
Своим лучом приветливым касаясь
Всех городов, поднявшихся вдали.

Но только здесь, во мгле
заледенелой,
Она восходит ярче и полней,
И счастлив я, пока на свете белом
Горит, горит звезда моих полей...

Николай Рубцов

* * *

Когда закат последним блеском
Косынку высветлит свою,
Пойду к знакомым перелескам
По запыленному жнивью.

И будет тучка плыть лениво,
И будут птицы петь зарю,
И я со степью молчаливой
Наедине поговорю.

И постою под звездным небом
Средь остывающих полей,
И будет вечер пахнуть хлебом,
Как руки матери моей.

Виктор Кочетков

Иллюстрация к лирике А. С. Пушкина. Художник А. Осташев

Иллюстрация к рассказу А. Яшина «Угощаю рябиной». Художник П. Караченцов

ОСЕНЬЮ

Свежим октябрьским вечером, наполненным ветром, шорохом листьев, запахами близких холодов, гулял по аллее совершенно один под остро блещущими в черноте зигзагами созвездий; свет фонарей качался по забору, по осыпающимся листьям — и слева от меня сквозь этот непрерывный шелест где-то плыла отдаленная музыка, пел женский голос, как показалось мне, об ушедших днях, об утраченном лете: играло радио или была включена радиола, видимо, в санатории.

Остановился с мгновенным ознобом на спине от внезапных и неясных воспоминаний.

Долго смотрел в чащу деревьев, на отсветы фонарей, на странно и знакомо освещенный забор, словно все это — и забор, и деревья, и музыка — перенеслось на много лет назад, куда-то туда, в юность — пору, навсегда ушедшую и полузабытую, которой словно бы никогда и не было. И запахло так же сладостно, то ли угольной паровозной гарью, то ли осенним двором с освещенными окнами, где меня ждали. Где это было?

Да, ведь тогда была война, осень, окраина, заборы, редкие фонари, скрипящие на ветру, и я шел по хрустящим листьям мимо этих заборов на окраине, семнадцатилетний курсант пехотного училища, голодный, влюбленный, еще не знающий, что такое атака, не знающий, что такое война, но мечтающий совершать подвиги так, как может мечтать искренний мальчик в семнадцать лет, с чистой верой в свое бессмертие, славу, в восхищенные от любви и радости глаза той, которая терпеливо ждала меня вечерами за освещенными в маленьком актюбинском дворе окнами.

Но тогда я еще не знал, что такое смерть, и что такое любовь женщины, и что такое первые слезы.

Я ждал впереди целую жизнь. Я верил в бесконечность своей юности, и все было юным: и она, и я, и тусклые фонари на ветру, и окраина, и осень...

Юрий Бондарев

ЮРИДИЧЕСКИЕ СПРАВКИ

ПОСОБИЯ ПО УХОДУ ЗА БОЛЬНЫМ ЧЛЕНОМ СЕМЬИ

При отпуске для ухода за заболевшим членом семьи выдается пособие, если отсутствие ухода грозит опасностью для жизни или здоровья заболевшего и если при наличии медицинских показаний его невозможно поместить в больницу, а среди членов семьи нет другого лица, которое может ухаживать за заболевшим. Пособие по уходу за заболевшим членом семьи выдается не более чем за 3 календарных дня. Продление этого срока допускается в исключительных случаях в зависимости от тяжести заболевания и бытовой обстановки и не более чем до 7 календарных дней в общей сложности.

Пособие по уходу за заболевшим ребенком, не достигшим 14 лет, выдается на период, в течение которого ребенок нуждается в уходе, но не более чем за 7 календарных дней.

В настоящее время расширены льготы при выплате пособия по уходу за больным ребенком в возрасте до семи лет. Теперь по уходу за ним пособие выдается на период до 10 календарных дней не только одиноким матерям, вдовам и разведенным женщинам, но и воспитывающим детей одиноким мужчинам (вдовцам, разведенным), а также женам военнослужащих срочной службы.

Если ребенок нуждается в уходе дольше этих сроков, выдается справка установленной формы о временном освобождении от работы для ухода за ним. Справка выдается до выздоровления от острого заболевания или наступления ремиссии (улучшения) при обострении хронического заболевания. За время освобождения от работы по справке пособие не выплачивается. Матери, освобожденной от работы для нахождения вместе с больным ребенком в стационаре, пособие выдается за все время освобождения от работы.

А. Фастыковский,
заслуженный юрист РСФСР

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

ДВИЖЕНЬЕ — ЭТО ЖИЗНЬ

Кто много ходит, тот долго живет.
(Народная пословица)

Полезность, необходимость физических упражнений — всем известная истина. И все-таки... Как говорит академик Н. М. Амосов, «пока человек здоров, он упражнения делать не хочет». Однако необходимо, чтобы каждый задумался над своим образом жизни раньше, чем обнаружит симптомы различных заболеваний.

Самый доступный вид физических упражнений — ходьба. Особенно полезна она людям, ведущим малоактивный образ жизни. При ходьбе тренируются мышцы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Ходить можно в любую погоду, в любое время дня, но лучше спустя 1—1,5 ч после еды. Людям, желающим сбавить вес, выходить на прогулку разрешается сразу после приема пищи.

Начинающим тренироваться в ходьбе можно дать следующие советы. Прекратите пользоваться лифтом и всегда старайтесь подниматься на свой этаж по лестнице. Это хорошо развивает гибкость коленных и тазобедренных суставов.

Научитесь правильно ходить. Двигаться надо подавая вперед бедро ноги, совершающей шаг. При ходьбе пружините ногами, но не слишком расслабляя коленные суставы. Ноги на землю ставьте всей стопой. Руки при ходьбе следует слегка согнуть в локтях.

Помните, что ходьба полезна только в том случае, когда вы идете быстрым шагом. Медленная ходьба почти не дает нагрузки на организм. Поэтому лучше пройти меньше, но быстро. Начиная тренировки в ходьбе продолжительностью 10 мин, постепенно к концу третьего месяца занятий доводите ее до 40—50 мин. Если во время прогулки вы устанете, то пройдите небольшое расстояние медленным шагом.

Не забывайте о самоконтроле. В начале ходьбы пульс должен составлять не более 72—84 уд/мин, в середине дистанции — 120—140, в конце — 90—110 уд/мин. Если показатели пульса окажутся выше приведенных, надо снизить темп ходьбы, если ниже — увеличить.

Ю. Николаев, Е. Нилов

СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ

ГРИБНОЙ СУП

Чтобы приготовить грибной бульон, необходимо тщательно перебранные и промытые сушеные грибы положить в эмалированную посуду и залить холодной водой (из расчета два литра воды на 50 г сушеных грибов). Через 3—4 часа набухшие грибы варите в той же воде, пока они не станут мягкими. Готовый бульон процедите, а грибы еще раз промойте.

Чтобы приготовить на этом бульоне грибной суп, возьмите 80 г моркови, 20 г корня петрушки, 80 г репчатого лука и мелко порежьте. Все это спассеруйте на жире. Пока коренья будут пассероваться, нарежьте 800 г картофеля. В кипящий бульон положите пассерованные коренья и картофель и варите 15—20 минут. В процессе варки добавьте вареные нашинкованные грибы, а в конце посолите.

На грибном бульоне можно приготовить также суп с лапшой, с вермишелью или макаронами.

Летом можно приготовить суп из свежих белых грибов с кабачками. Морковь, коренья петрушки и сельдерея спассеруйте на жире и за 2—3 минуты до окончания пассерования добавьте 60 г нарезанного зеленого лука. Нарежьте 300 г белых грибов и положите в кипящий мясной бульон (примерно 2 л). Варите 20—30 минут, затем добавьте спассерованные коренья, 200 г нарезанного картофеля и варите еще 20 минут. За 10 минут до окончания варки положите 400 г нарезанных кабачков, два-три нарезанных помидора и соль.

К грибному супу обычно подают сметану и мелко нарезанные петрушку и укроп.

РЫБОЛОВУ

УЗЕЛОК ИЛИ ПЕТЛЯ!

При ловле спиннингом нередко возникает необходимость быстро заменить одно грузило другим. Можно ли это сделать, не снимая блесны?

Вполне, если привязывать грузило не обычным, стандартным узлом, а петелькой. Делается это так. Леска в 50—70 см от блесны складывается вдвое и вставляется в головное колечко грузила, а в образовавшуюся петельку пропускается блесна. Затем на леске делается еще одна петелька, которая проходит во второе колечко грузила. Блесна пропускается и в нее, петля затягивается.

Достоинство такого способа состоит еще и в том, что грузило можно без труда переместить на леске в любую сторону.

АФРИКАНСКАЯ ФИАЛКА

На окнах жилых домов и служебных помещений можно увидеть небольшое обильно цветущее растение. Цветки поднимаются над розеткой округлых листьев. Это африканская, или узамбарская, фиалка. И хотя цветки по форме действительно немного напоминают нашу лесную фиалку, родина ее Африка, горы Усамбара. Еще фиалку называют сенполией — в честь ботаников отца и сына Сен-Поль Иллеров, впервые открывших ее в конце прошлого века. С тех пор очень быстро распространившись в Америке и Европе, она стала излюбленным комнатным растением и у нас в стране. Это

неудивительно — ведь мало какое другое растение цветет до 8 месяцев в году даже при не слишком сильном освещении. Обилие сортов — простых и махровых, с цветами различной окраски: белые, розовые, свекольно-красные, сиреневые, голубые — удовлетворяет самые разнообразные вкусы.

Что особенно ценно — сенполию очень легко размножить. На протяжении всего года (но лучше весной и летом) можно срезать хорошо развитый лист с черешком, посадить в хорошо промытый песок или просто поставить в воду. Через 5—7 недель развиваются новые молодые листочки, а старый лист можно будет потом срезать и укоренить снова. Молодые растения рассаживают по небольшим горшочкам в питательную смесь из листовой, торфяной земли и песка, и при хорошем уходе растения зацветают через 6—9 месяцев после черенкования.

Основное, что необходимо для успешной культуры сенполий в комнате,— несолнечное, но светлое окно (можно на запад или даже на север) и достаточно влажный воздух зимой (особенно, если в доме центральное отопление). Поддоны с водой, мокрым песком или мхом, расставленные между растениями, помогут увлажнить воздух. Очень полезна зимой дополнительная подсветка, тогда растения могут цвести непрерывно до 9 месяцев в году.

Т. Клевенская

ЭКОНОМИЯ В БЫТУ

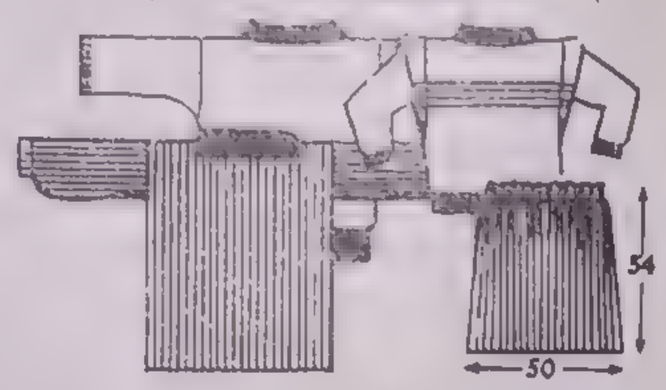
ИЗ СТАРОГО — НОВОЕ

Проявив немного терпения и сноровки, можно продлить «жизнь» старых, деформированных от стирки, растянувшихся свитеров и кофточек. Для предлагаемого комплекта лучше всего подходят одинаковые по форме и толщине вещи похожей вязки, но разного цвета.

Из самого большого свитера сделайте юбку «мини» (см. схему). По линии талии пришейте широкую резинку. Из одного распоротого рукава выкройте «крылышки» шириной около 6 см, а из другого смастерите шарфик. Комплект получится еще более эффектным, если у свитера, который пойдет на его верхнюю часть, сильно растянуты рукава и плечи. Под крылышки подложите подплечики, чтобы расширить плечи.

Другой вариант оформления верхней части комплекта — жилет со слегка спущенным плечом. Под жилет можно надевать блузку или пуловер из трикотажа.

Из журнала «Болгарская женщина»



ОГОРОДНИКУ

ТЫКВА

В севооборотах тыкву размещают, как огурец, кабачок, патиссон, в интенсивном плодосмене или на теплом участке по пласту многолетних трав, по картофелю, помидорам.

Под предпосевную перекопку вносят 3—4 кг/м^2 навоза, по 20—30 г/м^2 аммиачной селитры и суперфосфата и 15—20 г/м^2 хлористого калия.

Вегетационный период тыквы — 120—130 дней. Культуру ведут, как правило, рассадой, высаживая растения по схеме 1,4×1 м; 1,4×2 м; 2×2 м. Расход семян — 1,8—3 г на 10 м^2.

С учетом вегетационного периода и развития длинноплетистых растений делают прищипку верхушки плетей, оставляя три-четыре плода и более. В южных районах Нечерноземной зоны, а также на теплых припарниковых и притепличных участках получают урожай тыквы и посевом семян в грунт (или в торец — в крайней раме парника). Плети тыквы полезно после раскладки присыпать землей для образования дополнительной корневой системы.

Я. Пантиелев,
кандидат сельскохозяйственных наук

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Чтобы подсолнечное масло не прогоркло, лучше всего хранить его не в плотно закупоренной посуде, а в слегка прикрытой. Хорошо добавить в него немного поваренной соли.

Для устранения у подмороженного картофеля неприятного вкуса предварительно подержите его в холодной воде, а потом опустите в кипяток, добавив ложку уксуса.

Поскольку бобовые варятся долго, их нужно заранее замочить в холодной воде (в теплой воде они закисают).

Поскольку капуста при тушении часто пригорает, нужно следить за тем, чтобы на дне посуды всегда была жидкость, чаще перемешивать.

Чтобы печеные яблоки не растрескивались и не прилипали к сковороде, каждое из них надо наколоть в нескольких местах, а на сковороду налить немного воды.

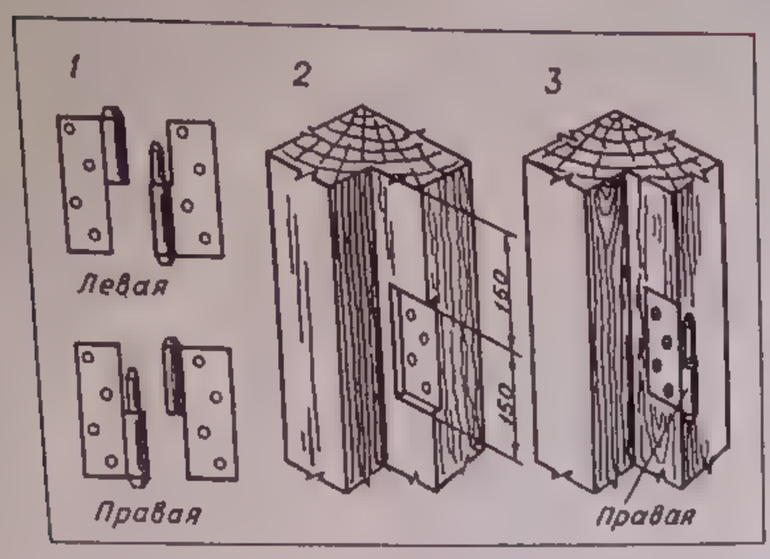
Апельсины и лимоны долго остаются свежими, если смазать их растительным маслом, положить в целлофановый мешочек или закрытую посуду и хранить в прохладном месте.

Прежде чем добавлять сырое яйцо в смесь, разбейте его над пустым стаканом или чашкой и, только убедившись в его свежести, выливайте в смесь.

Творог для приготовления многих блюд — творожников, вареников — нужно перед использованием спрессовать: на творог, помещенный в чистый мешочек из ткани и положенный на тарелку, положите какую-нибудь тяжесть.

ДОМАШНЕМУ МАСТЕРУ

НАВЕШИВАНИЕ ПЕРЕПЛЕТОВ И ДВЕРЕЙ



1 — петли; 2 — вырезка гнезда под петлю; 3 — постановка правой половины петли

Навешивая двери и переплеты, лучше всего применять съемные петли, которые делятся на левые и правые. Последовательность постановки петель следующая. Приставляют петлю к створке или двери на расстоянии от края, равном длине петли. Намечают места для петель. Стамеской вырезают древесину на толщину карты петли и привертывают ее шурупами так, чтобы ось петли была параллельна кромке бруска.

Укрепив две петли на створке или двери, их раскрывают, приставляют дверь или створку к коробке, плотно прижимая к верхнему бруску, и очерчивают по раскрытым картам, оставляя риски под петли на четверти коробки. По рискам выбирают древесину под карты петель, намечают места для шурупов, привертывают петли одним шурупом и проверяют, как прикрывается створка или дверь.

Если требуется, делают исправления и укрепляют петли всеми шурупами.

А. Шепелев

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТА ДЛЯ КОМПОСТА

Остатки пищи, кухонные отходы, помои, мусор, ботву, листья, сорняки и другие хозяйственные отбросы закладывают в компостные кучи для получения ценного органического удобрения.

Яму делают глубиной не более 50 см, произвольных размеров. По краям ее возводят бортики высотой 20—30 см из досок, кирпича или бетона. На дно укладывают слой рыхлого торфа толщиной 10—15 см, а по мере накопления отбросов слоем 20—30 см пересыпают торфом и землей и обильно поливают фекальной жижей. Компост изредка перелопачивают, добавляя при этом суперфосфат и фосфоритную муку, при кислой почве на участке — известь или древесную золу. Через год-полтора его можно использовать как удобрение. Еще удобнее складывать компост в штабеля; в этом случае процесс гниения идет интенсивнее и сроки готовности сокращаются до шести — восьми месяцев. В качестве обрешетки компостного штабеля можно использовать съемные конусные короба из досок, соединенных по углам во встречный паз, что позволяет обильно смачивать всю компостную кучу для значительного ускорения процесса перепревания отбросов. Кроме того, съемные короба удобны при закладке и использовании компоста.

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТА ДЛЯ КОСТРИЩА

Множество древесных отходов и бумаги, срезанные ветки, сушняк, как правило, сжигают на кострах, устраиваемых где придется, на любом удобном месте. Такую практику следует категорически исключить, поскольку это наносит непоправимый вред природе — ведь места, на которых разводят костер, выжигаются и на этой почве долгое время ничего не растет. Для кострища оборудуют постоянное место, безопасное в противопожарном отношении,— подальше от построек, деревьев, кустов и т. д. Лучше, когда кострище устраивают на каком-либо металлическом поддоне, приподнятом над почвой.

В. Шматов

Рис. Утилизация отходов (компост и кострище): А — сборная секция деревянного короба для компоста: 1 — боковые доски; 2 — соединение во встречный паз; Б — разрез разборного компостного ящика: 1 — колья основания; 2 — съемные короба; 3 — приямок; В — сечение кострища: 1 — кирпич; 2 — раствор с наполнителем из кирпича; 3 — бутобетон

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

При хранении многим продуктам противопоказана влага. Поэтому перед хранением муку, крупу, соль, сухофрукты не мешает подсушить. Для этого лучше всего подержать их на противне в приоткрытой духовке при температуре 40—50° С или разложить тонким слоем в сухом теплом помещении. Хранить такие продукты лучше в тканевых мешочках, бумажных пакетах, в металлических или стеклянных банках с хорошо подогнанными крышками. Но и в этой таре со временем у продуктов могут появиться специфический привкус и запах. Поэтому банки надо время от времени проветривать.

Хлеб долго сохранит вкус и приятный запах, если держать его в эмалированной кастрюле, на дно которой нужно бросить щепотку ванилина, а поверх постелить полиэтилен.

КЛЮЧ ОТ КНИЖНЫХ СУНДУКОВ

Живут по городам и весям нашей страны увлеченные люди... Зовут их то краеведами, то летописцами, то следопытами, то искателями. Не жалеют они ни времени, ни сил, охотясь за редкими книгами, неизвестными рукописями, выискивают портреты, альбомы, рисунки, берут на заметку всякое упоминание о родном крае в старинных текстах, записывают рассказы старожилов...

В числе таких увлеченных людей был и Евгений Дмитриевич Петряев. «История культурной жизни Сибири, Урала и Вятской земли не обойдется без работ Евгения Дмитриевича Петряева. С неутомимостью ищет он своих героев и не только успешно находит их, но и обогащает других своими находками»,— сказал о нем известный писатель В. Г. Лидин.

Тот, кому попадут в руки книги, написанные Петряевым, может подумать, что написали их разные люди. Вот лишь некоторые из них: «Лекарственные растения Забайкалья», «Исследователи и литераторы старого Забайкалья», «Литературные находки», «Живая память», «Записки книголюба», «Люди, рукописи, книги», «Нерчинск», «Салтыков-Щедрин в Вятке».

Сначала Евгений Дмитриевич, врач по образованию, занимался историко-медицинскими разысканиями, а затем втянулся в краеведческие поиски. Кандидат биологических наук, член Союза писателей СССР, один из инициаторов проведения «краеведческих четвергов» в Кирове, основатель клуба «Вятские книголюбы» — он внес большой вклад в изучение культурного прошлого Вятского (ныне Кировского) края.

Благодаря стараниям, настойчивости Евгения Дмитриевича Петряева и других энтузиастов в Чите появился литературный музей, а в Кирове — мемориальные музеи М. Е. Салтыкова-Щедрина и А. С. Грина.

Свою книгу «Записки книголюба» Евгений Дмитриевич закончил словами: «Провинциальный «книжный сундук» несомненно порадует терпеливого исследователя большими и приятными неожиданностями». Порадует непременно. Ведь ключ к этим сундукам у людей увлеченных.

В. Бушинский

ПЕРСТЕНЬ ВЕНЕВИТИНОВА

Короткой и яркой была жизнь Дмитрия Владимировича Веневитинова. Он обладал талантом многогранным — поэзия и философия, музыка и живопись были близки и интересны ему. Его любили при жизни и о нем, безвременно угасшем, скорбели А. С. Пушкин и М. Ю. Лермонтов, А. А. Дельвиг и Н. М. Языков, А. И. Одоевский и А. В. Кольцов. «Проживи Веневитинов хотя десятью годами более — он на целые десятки лет двинул бы вперед нашу литературу»,— писал Н. Г. Чернышевский.

Судьба подарила Веневитинову встречу с княгиней Зинаидой Волконской. Певица, музыкантша, поэтесса, художница, она восхищала всех, кто ее знал. А. С. Пушкин и Е. А. Баратынский, П. А. Вяземский и А. Мицкевич посвятили «царице муз и красоты» вдохновенные строки. Ее облик запечатлел Карл Брюллов. Ее голосом восхищался Россини. Беседами с нею дорожил Гёте.

Веневитинов был частым гостем салона «северной Коринны», как называли Волконскую современники. Любовь к Волконской подарила Веневитинову незабываемые минуты, вдохновила поэта на создание стихотворений, по праву вошедших в сокровищницу русской классической поэзии: «Завещание», «Кинжал», «Италия», «К моему перстню», «Элегия», «К моей богине».

Стремясь положить конец безответной любви поэта, родные и друзья Веневитинова способствуют его переезду из Москвы в Петербург. «В горький час прощанья» Волконская подарила ему как талисман, призванный хранить от горестей и бед, бронзовый перстень, найденный при раскопках Помпеи. Поэт обещал надеть его только в день свадьбы или в день смерти.

Лишь четыре месяца прожил вдали от любимой и друзей Д. В. Веневитинов. 15 марта 1827 г. его другу Федору Хомякову выпала горькая участь надеть на палец умирающего заветный перстень. Придя в себя, поэт спросил: «Разве я женюсь?» «Нет»,— отвечал Хомяков, еле сдерживая слезы.

Все было так, как писал в стихотворении «К моему перстню» Веневитинов:

Когда же я в час смерти буду
Прощаться с тем, что здесь люблю,
Тебя в прощаньи не забуду:
Тогда я друга умолю,
Чтоб он с моей руки холодной
Тебя, мой перстень, не снимал,
Чтоб нас и гроб не разлучал.

История перстня Веневитинова не окончилась с его смертью. Поэт словно предвидел ее продолжение:

Века промчатся, и быть может,
Что кто-нибудь мой прах встревожит
И в нем тебя отроет вновь...

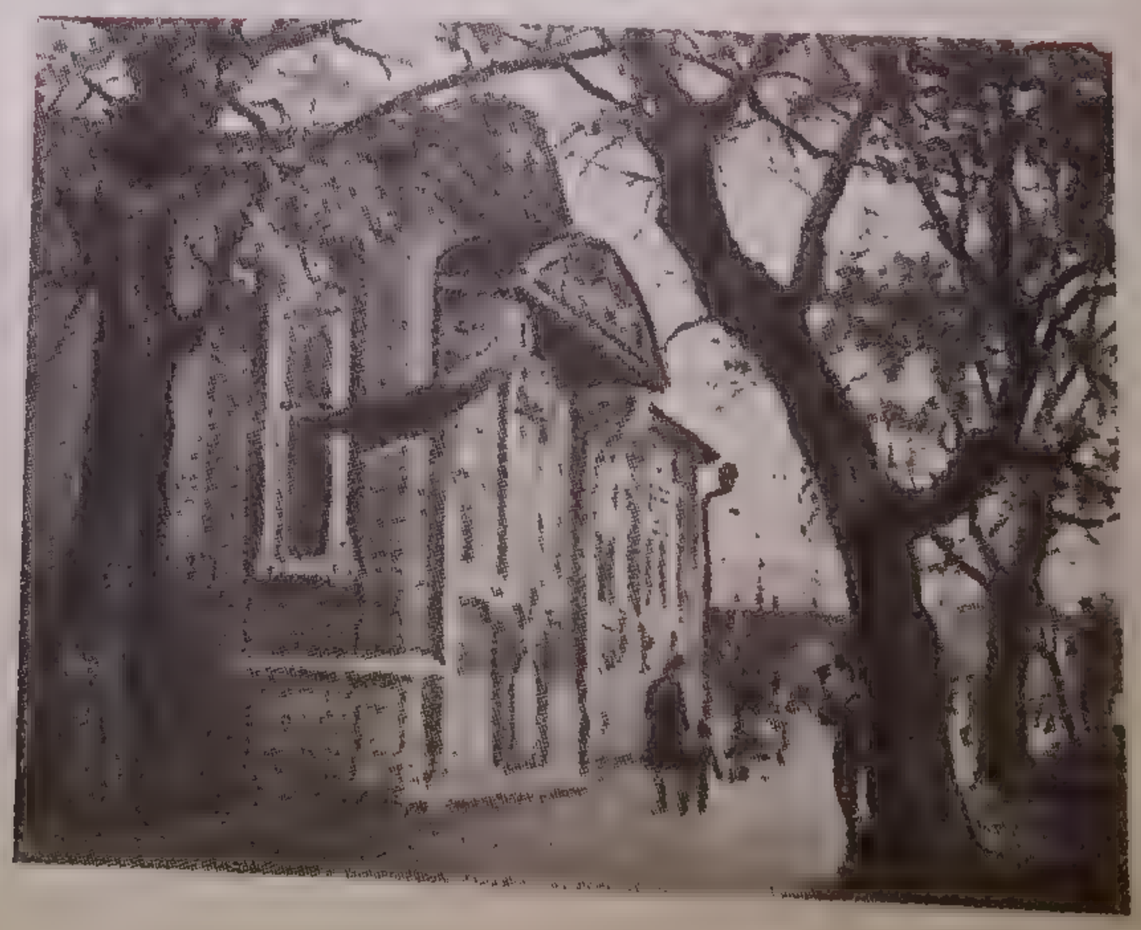
Спустя столетие после кончины Веневитинова, в 1930 г., его прах был перенесен на Новодевичье кладбище. А перстень теперь хранится в Литературном музее.

А. Корнеев

МУЗЕИ

Дом-музей И. И. Левитана на Волге. Город Плес. Фото

Штаб-квартира В. К. Блюхера. Тюмень. Художник В. Овчаров



ВЕСЕЛОЕ СЕМЕЙСТВО

Деревянные человечки в ярких одеждах давно поселились в доме Оны Баканаускене. Первую куклу для своей маленькой дочки она сделала еще лет тридцать назад. С тех пор мастерица, живущая в литовском городе Каунасе, создала немало забавных фигурок и тематических композиций. Среди них наиболее известны «Купишкские свадьбы», «Литовский национальный музыкальный ансамбль», «Дружба народов».

Особенно успешно начала работать О. Баканаускене с тех пор, как в Литве было образовано общество народного искусства. Оно объединяет в своих рядах более двух тысяч народных умельцев, помогает им материалами, организует выставки, печатает проспекты и буклеты.

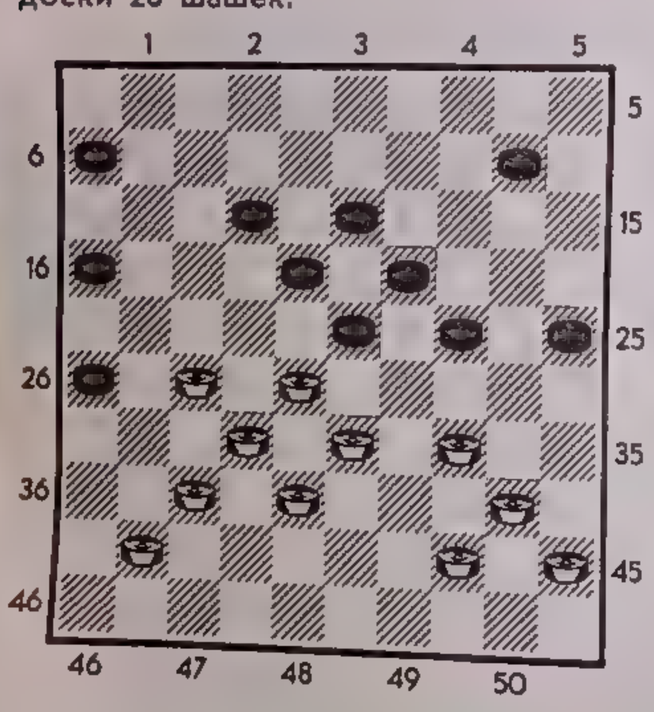
Часть коллекции мастерицы хранится в Каунасском государственном художественном музее им. М. К. Чюрлёниса.

Куклы из композиции «Народные музыканты»

ПОДУМАЙТЕ

ШАШКИ

Комбинационный вихрь сметает с доски 20 шашек.



ТУРИСТСКИЕ МАРШРУТЫ

АДЫГЕЙСКИЙ КОННЫЙ

Конный туризм стал поистине увлечением миллионов. Маршруты конных путешествий по нашей стране разнообразны. Алтайская тайга, живописные реки и леса Башкирии, величественные горы Кавказа...

Маршрут «Адыгейский конный» начинается на туристской базе «Романтика», расположенной у подножия горы Физиабго. Прежде чем отправиться в поход, туристы под руководством инструкторов осваивают навыки верховой езды, совершают две тренировочные конные прогулки. Одну — к живописным горным озерам, другую — в каньон реки Фарс.

Конников ждет восьмидневное путешествие. Им предстоит пройти 160 км по полям и предгорьям, взбираясь в горы, пересекая бурливые реки. В пути встретятся многочисленные пещеры и гроты, городища, погребальные курганы, древние захоронения — дольмены. Самое сильное впечатление, несомненно, останется от величественной панорамы, открывающейся с вершины горы Большой Тхач, откуда видны хребты и вершины Большого Кавказа. Затем спуск вниз в долину реки. И вскоре тропа приведет путешественников к турбазе «Романтика».

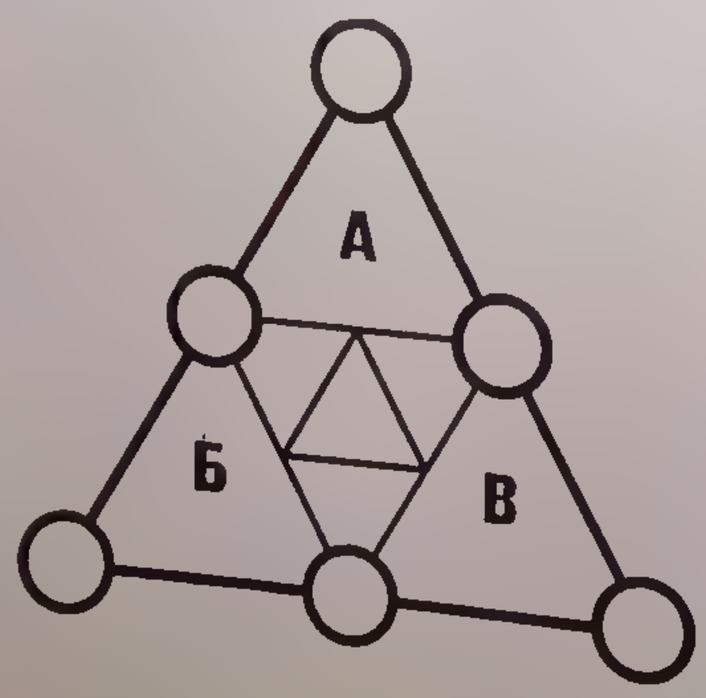
Необходимо отметить, что этот маршрут в отличие от других конных путешествий можно рекомендовать начинающим туристам-конникам.

В. Горбов

ПОДУМАЙТЕ

ГОЛОВОЛОМКА «МАГИЧЕСКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК»

В данной фигуре — шесть кружочков, в которые следует вписать цифры от 1 до 6 с таким расчетом, чтобы сумма чисел по каждой стороне внешнего треугольника составила 11. Сумма чисел на углах каждого из трех малых треугольников, обозначенных А, Б, В, должна составить 10.



ДОМАШНЕМУ МАСТЕРУ

САМОДЕЛЬНЫЕ МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Наряду с привычными нам музыкальными инструментами — скрипками, олончелями, фортепьяно, трубами т. д.— можно изготовить также и самодельные инструменты, которые украсят концерт в школе и дома. Ансамбль, соединяющий фабричные и самодельные инструменты, звучит необычно красиво, весело.

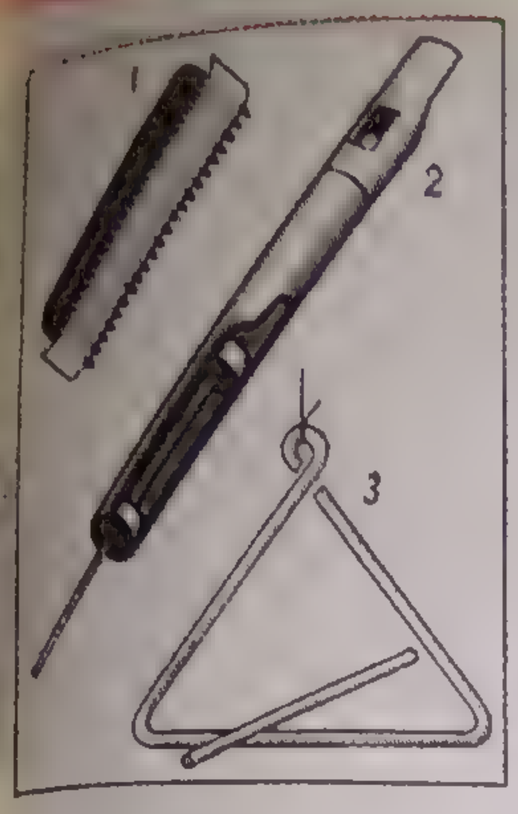
Вот какие музыкальные инструменты вы можете сделать из подручных средств.

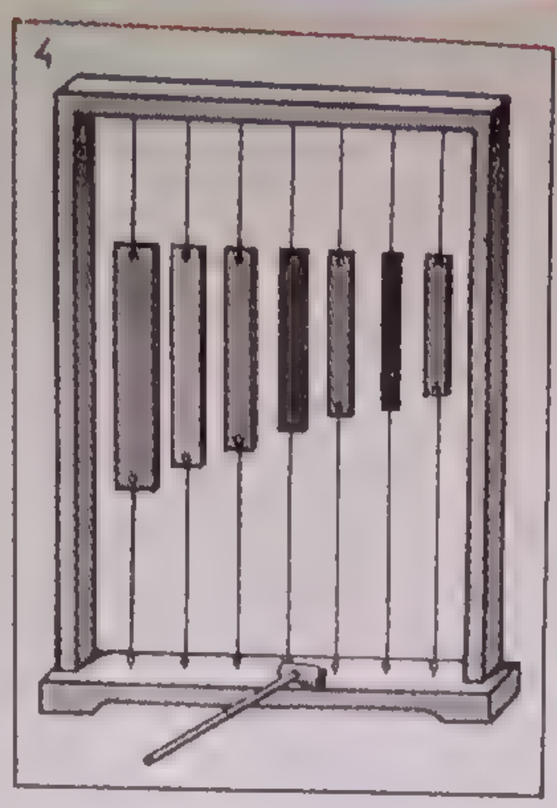
ГРЕБЕНКИ. Возьмите небольшой кусочек папиросной бумаги и длинной стороной положите ее вдоль гребенки, плотно прижимая к губам так, будто собираетесь засвистеть. Если при этом запоете мелодию, не произнося слов, бумажка будет дребезжать, придавая голосу оттенок, отдаленно напоминающий звук скрипки (рис. 1).

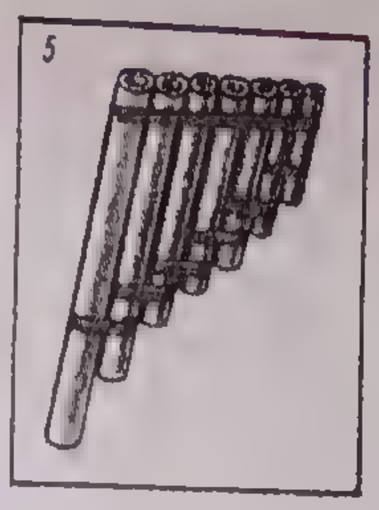
Для ЦУГ-СВИРЕЛИ вам потребуется небольшая металлическая трубочка с клювообразным мундштуком, похожим тому, какие бывают на детских игрушках — флейтах. Кроме того, соберите механизм из резиновой пробки, металлического штырька и второй небольшой пробочки, свободно передвигающейся по всей длине трубки под воздействием рук исполнителя. Перемещая внутри трубки штырек с пробкой, называемой цуг, или кулиса, вы изменяете высоту тона, на чем и основана игра на этом инструменте (рис. 2).

ТРЕУГОЛЬНИК. Железный прут с мизинец толщиной согните в треугольник и подвесьте за отогнутые ушки на бечевке. При ударе деревянной и железной палочкой он издает громкий звенящий звук (рис. 3).

КСИЛОФОН, МЕТАЛЛОФОН. Этот инструмент вы можете составить из палочек разной длины и ширины, например из сухой паркетной древесины, металлических пластин и трубочек. Под рукой имейте также гвозди нужного размера. Для получения желаемой высоты пластинку подпилите: чем меньше







масса пластинки, тем выше звук. Положенные в ряд по высоте тона или подвешенные на раме, они звучат вполне удовлетворительно. Играйте на инструменте деревянным или металлическим молоточком. Для лучшей звучности пластинки и палочки положите на два узких резиновых шнура (рис. 4).

СВИРЕЛЬ ПАНА. В народной музыке нередко используют инструмент, составленный из нескольких небольших трубочек разной длины, одно отверстие каждой трубки закрыто пробкой, а другое — открыто. В эти трубочки дуют сбоку так же, как свистят в ключ. Трубочки, настроенные по тонам гаммы, позволяют исполнять одноголосные мелодии. Изготовить инструмент вы можете из стволов камыша, тростника, бамбука, из древесины, кости, дюралюминиевых трубочек и других материалов (рис. 5).

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

ТРОПА ЗДОРОВЬЯ

Тропы здоровья — терренкуры — чаще всего организуются при санаториях, домах отдыха, туристических базах. Тропа здоровья — определенная дистанция (2—4 км), разграниченная участками с разными способами передвижения: спортивная ходьба, бег. Кроме этого устанавливаются так называемые «станции» (3—4), на которых занимающиеся выполняют различные комплексы упражнений.

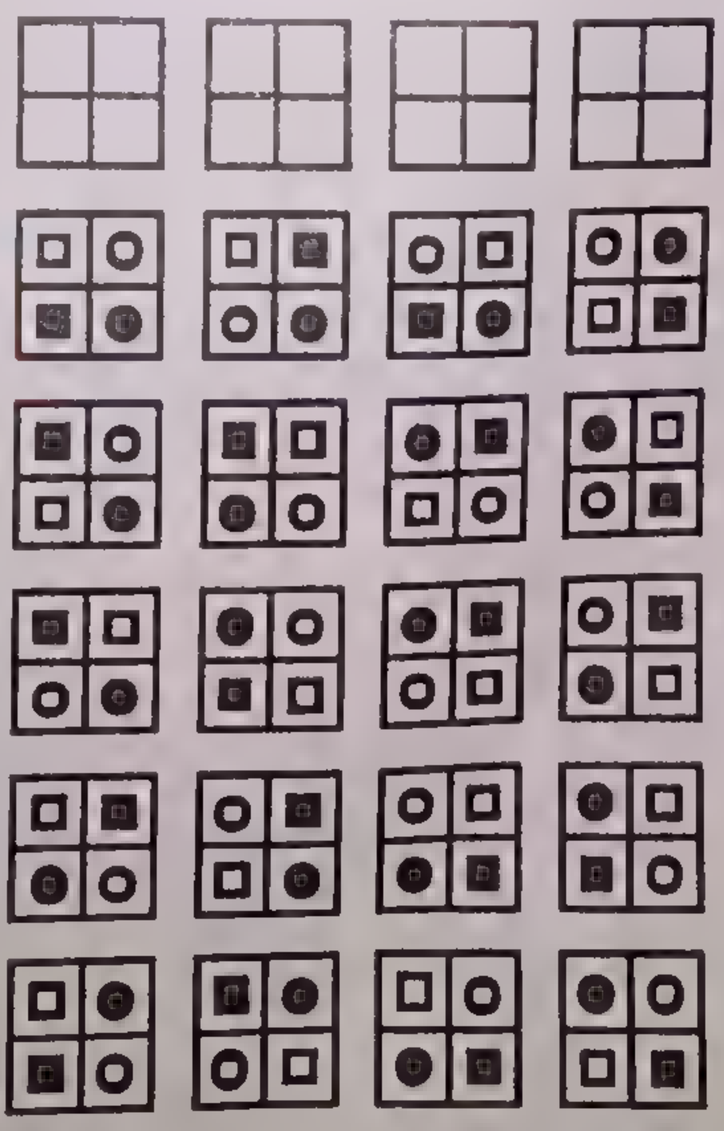
Можно самостоятельно организовать тропу здоровья. Для этого нужно промерить дистанцию вблизи дома (в парке, саду, на аллее и т. д.) и разбить ее на участки с запоминающимися ориентирами, определить места — «станции» для проведения общеразвивающих упражнений. Создание собственной тропы здоровья сделает занятия более разнообразными, но и более нагрузочными. Поэтому, перед тем как выходить на свою тропу здоровья, должна быть проведена достаточно длительная тренировка с использованием обычной ходьбы с различной скоростью. В свою очередь, установив и регламентировав длину отдельных участков и способы передвижения, следует строго варьировать скорость обычной ходьбы, спортивной и бега трусцой в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности.

В. Ухов

ПОДУМАЙТЕ

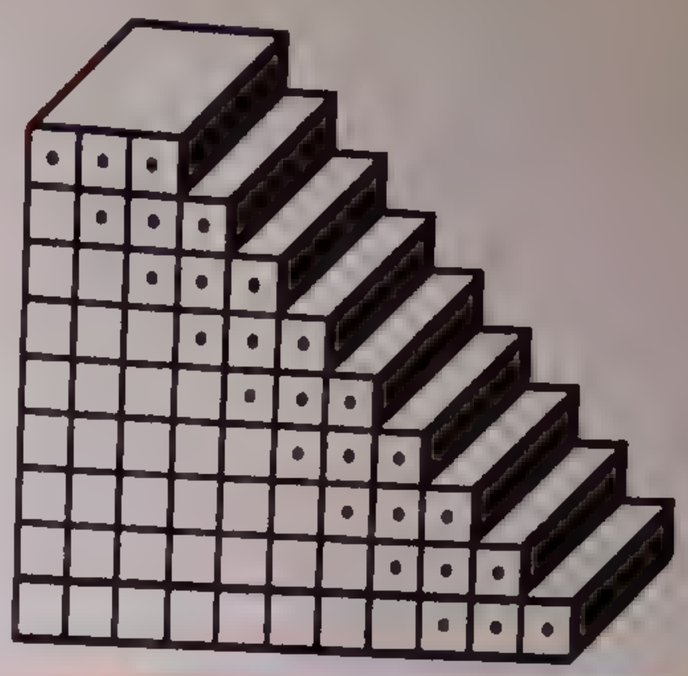
ГОЛОВОЛОМКА

Исходя из принципа размещения данных элементов, заполните четыре свободных квадрата недостающими вариантами.



ГОЛОВОЛОМКА «ЛЕСЕНКА»

Чтобы решить эту головоломку, надо сначала придумать слово из трех букв и вписать его вместо трех точек на верхней ступеньке «лесенки». Это слово должно стать окончанием других придуманных вами слов, которые надо вписать по горизонтали во все ступеньки «лесенки».



ЮМОР

— Лужу́, паяю, ЭВМ починяю.
Рисунок Г. Андрианова

— Специально для тебя я построил этот график!
Рисунок В. Милейко

ШЕЙТЕ САМИ

Жилет со спущенной линией плеча, «V»-образным вырезом горловины на широком двойном поясе внизу. Обтачку проймы выкраивать по пунктирным линиям, показанным на чертеже. Притачать обтачку с изнаночной стороны, отвернуть на лицевую и настрочить.

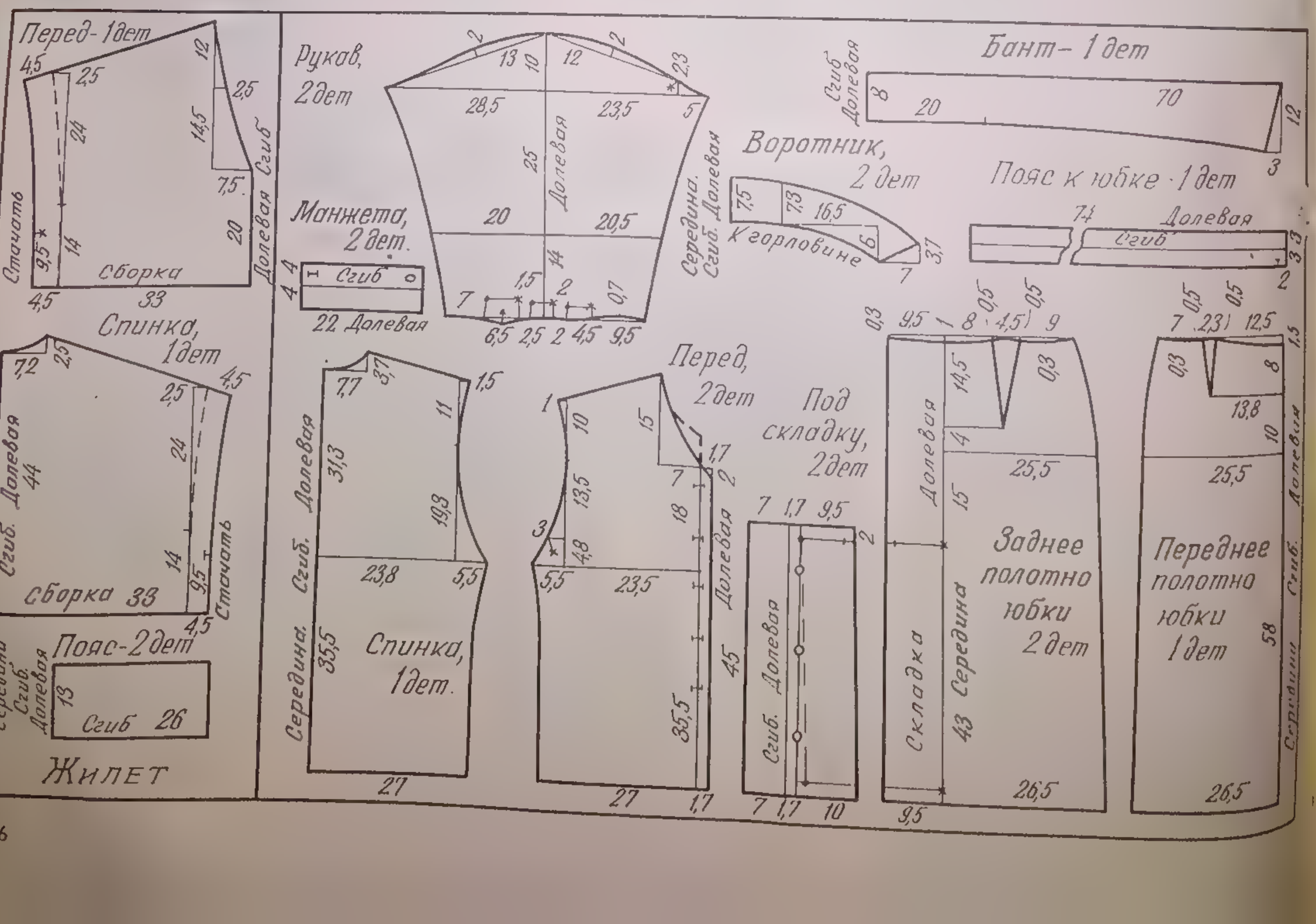
Блуза с углубленной линией проймы. Рукава на манжетах. Удлиненный воротник вшит в глубоко вырезанную горловину. Вместо воротника можно пришить бант. Горловину для него нужно кроить по пунктирной линии. Юбка спереди прямая. Сзади — встречная складка, в которую вшиты две детали с застежкой посередине.

Чертеж дан без припусков на швы. Размер 164—92—72—98. Расход ткани на блузу — 2,7 м при ширине 90 см, на юбку — 1 м при ширине 150 см, на жилет — 1,6 м при ширине 100 см.

Жакет с отложными бортами, удлиненным воротником и двубортной застежкой. В глубокую пройму вшиты рукава, присборенные у плеча. Узкий кожаный пояс и шарфик придают строгому жакету нарядный вид. Носить такой жакет можно как с широкой присборенной юбкой, так и с любой узкой.

Блуза из крепдешина. Воротник отложной, застежка на планке. На обеих полочках застрочены защипки. Их надо застрочить на прямом куске ткани, отгладить и потом кроить полочки.

Юбка четырехшовная. Перед и спинка на фигурной кокетке. В шве переда застежка «молния», на боках подрезные карманы.



...ри. года. расположены прямо в лесу, у мест для ...ения огня. В сосновом бору есть

ЛЕ...

...ЮМОР

...АТИР...

...ЯК, УДРУЖИЛ!

...НУ, ЗЕ...

Мамы ...аши в роддоме рядом лежали. Я ем... по такому поводу соску свою отдал. Импортную, на батарейках. А он мне за это — колготки. Чистый хлопок, страшный дефицит. А я ему тогда уступил место в яслях. Специализированных, арабский язык во сне. А он мне — в детском саду. С фигурным катанием и племянником Боярского.

Я ему пятерку в году по алгебре устроил. Он мне — жвачки килограмм, вкусом, как черная икра. Я ему — диск «Бони М». Они его еще записать не успели, а я уже достал. А он мне — билеты экзаменационные заранее и репетитора-лауреата.

Я ему — подписку на «Искатель». Он мне — очки «хамелеон». Я ему — джинсы-бананы, цвет — «коррида». Он мне — девушку, манекенщицу в ГУМе. Я ему — жену из хорошей семьи. Он мне — жену из Грузии. Я ему — пятую модель. Он мне — гарнитур из Сингапура. Я ему — гараж в центре. Он мне — кооператив в зеленом районе. Я ему — билеты на Хазанова. Он ...е — унитаз розового камня.

Я его сына, балбеса, в аспирантуру пристроил. Он мою квартиру на сигнализацию поставил. Я ему место на Новодевичьем устроить пообещал. Он мне — венок из эдельвейсов и Большой симфонический оркестр на похо...

Только стойте. Чего ж это я? Выходит, ради этого оркестра всю жизнь старался? Себя не щадил, а?

Ну, земляк, удружил!..

Олег Назаров

— Я же тебе говорю, что я иду домой.
Рисунок А. Коршакевича

— Мама, а может, мне записаться в кружок «Умелые руки»?
Рисунок В. Ширяева

Рисунок М. Вайсборда

ПЕТУШИНАЯ ОТВАГА

Басня

Калитку грудью отворив,
Петух на птичий двор ворвался.
(Он выпил чуть не за троих
И дня уж три ни с кем не дрался...)
Почтенный старый Гусь
по шее получил,
Два Индюка живыми чуть остались.
А пьяный хулиган уж
птичники громил.
Весь птичий двор дрожал.
Все в страхе разбегались.
И только лишь одна
цыпляток желтых мать,
Злодея не боясь,
бежать не захотела.
Осталась, как была,
среди двора стоять
И смело на врага хмельного
посмотрела.
— Не связывайся с ним!
Уйди ты от греха! —
Со всех концов двора родня
ей голосила.—
Он заклюет тебя!
Ан нет. Не тут-то было.
Уж Курица сама трепала Петуха.

Н. Лучинский

ПРО СТАРИКА И ЗОЛОТУЮ РЫБКУ

Забросил старик невод в синее море. Вытащил его — глядь, а в неводе золотая рыбка. Пожалел ее старик, отпустил обратно в воду. Опять закинул невод, и снова в нем была золотая рыбка. И на этот раз отпустил он ее с миром. Последний раз невод забросил. Вытянул и аж крякнул с досады: та же золотая рыбка в нем.

Только взял ее в руки, а та и взмолилась: «Что хочешь для тебя сделаю, только не бросай меня больше в воду. Дышать нечем от грязи и мазута, лучше я в бабкином корыте жить буду!»

Валерий Храмов

ОСКОЛКИ

Не берите от жизни все. Не донесете!

Был главой нескольких семейств.

Работал, как заводной: только когда накручивали.

Если каждого посадить на свое место, это сколько же освободится кресел!

Конечно, и я бываю не прав. Но так не бывает.

Берегите здоровье тех, кто болеет за дело.

Отчет о списании нового оборудования начинался словами: где наше не пропадало...

Новую сельхозтехнику освоил детально — с чужих машин мог снять любые детали.

Предпочитал замораживать средства, а не бросать их на ветер.

— Будь здорова, мамуля, и не спускай с них глаз.
Рисунок Л. Коцева (НРБ)

БЛУЗЫ

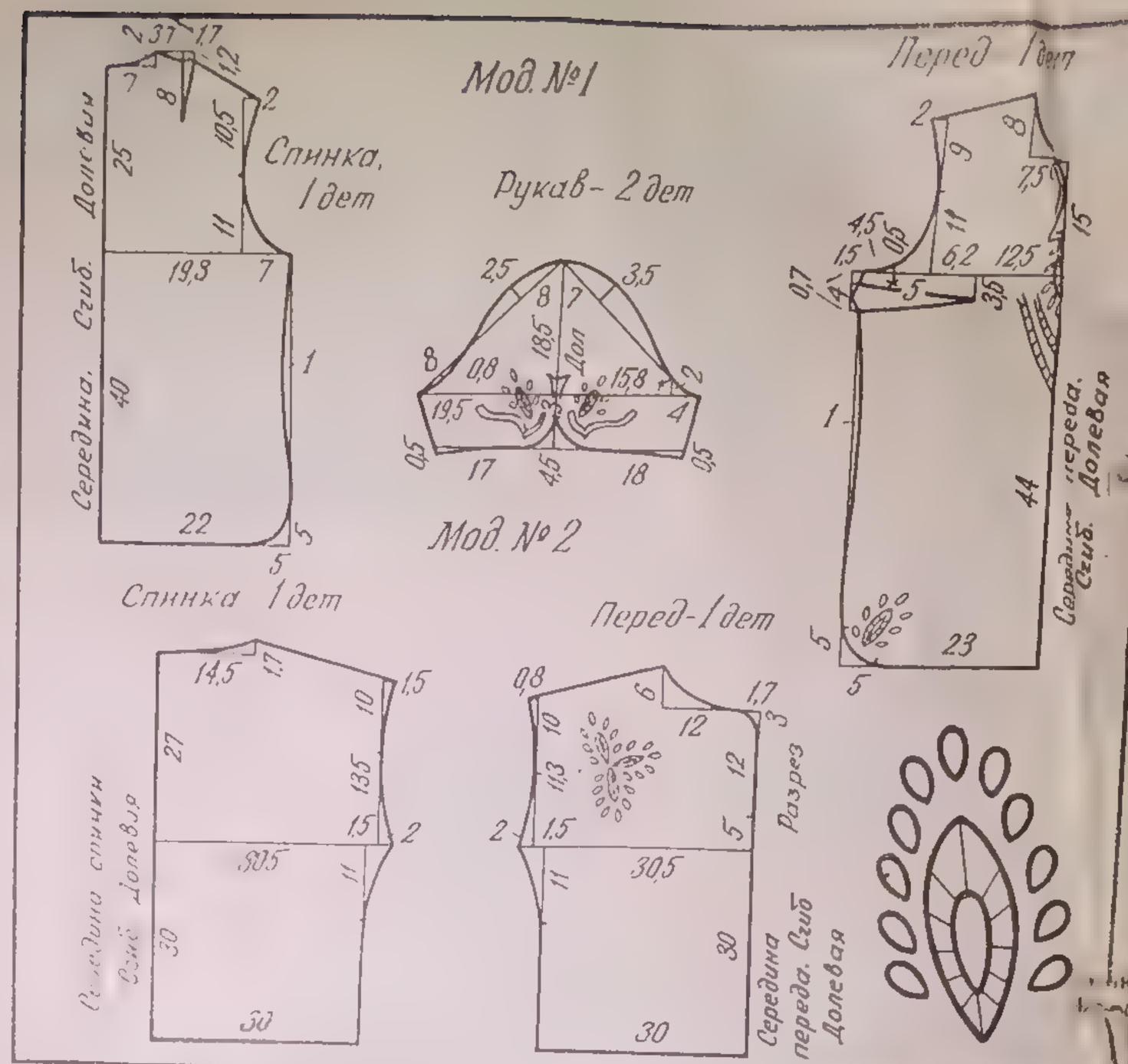
1 — Блуза из однотонной цветной ткани. Вышивка ришелье расположена на груди, на закругленных боковых швах, по низу втачных коротких рукавов.

Чертеж дан без припусков на швы. Размер: 164—92—72—98. Расход ткани: 1,8 м при ширине 90 см.

2 — Блуза с короткими рукавами покроя «японка». Для вышивки можно использовать рисунок предыдущей блузы, но расположить его на плече и по низу.

Чертеж дан без припусков на швы. Размер: 164—100—80—106. Расход ткани: 1,3 м при ширине 90 см.

3 — Блуза из ткани в полоску. Короткие втачные рукава рубашечного покроя. Вырез горловины — лодочка. Карманы накладные.



ЛЕГЕНДА О ВРЕДЕ ТАБАКА

Давным-давно, когда табак был только завезен в Армению, жил в долине Арарата мудрый старик. Все его очень любили и считались с его мнением.

Однажды на ярмарке купцы на все лады расхваливали свой товар. Они уверяли, что курящие имеют много преимуществ перед некурящими. Первые, дескать, не стареют, к ним ночью не проберется вор, а собака никогда не покусает.

Слушали люди похвалу табаку и решили обратиться за советом к мудрому старику. Они спросили его, правду ли говорят купцы.

— Конечно,— ответил он,— тот, кто курит, никогда не постареет, ибо умрет смолоду, к нему никогда не заберется вор, ибо курящий всю ночь кашляет: кто же рискнет проникнуть в комнату, где бодрствуют? И наконец, собака в самом деле не укусит курильщика, ибо курение вызывает боль в суставах и человек вынужден ходить с палочкой. Какая же собака не боится палки?..

ТЕСТО ДЛЯ КУЛЕБЯК, ПИРОГОВ

Стаканом теплого молока разведите дрожжи, добавьте столовую ложку сахара и стакан муки. Замесите полужидкое тесто и поставьте его в теплое место на 2 часа. Когда опара подойдет, положите в нее остальные продукты — масло, сахар, яйца, соль, муку. Тщательно вымесите тесто. Снова поставьте в теплое место на 2 часа. В процессе брожения тесто два раза обомните.

На 1 кг муки — 1 1/2 стакана молока, 100 г маргарина или сливочного масла, 100 г сахара, 2 яйца, 20—25 г дрожжей, 1/2 чайной ложки соли.

ЛЕСНИК С ОЗЕРА ЛОХЬЯ

Увлеченно рассказывает о своем обходе Кюлаотса в лесничестве Локса лесник Эдгар Кристонович Алаярв. Владения эти — заповедные. Много лет минуло с тех пор, как в здешних краях создали первый в стране национальный Лахемааский парк. Создавали его не только для того, чтобы сохранить в первозданном виде типичные для Эстонии уголки природы, а чтобы учить любить ее, общаться с ней. Летом непременно увидишь автобусы, машины путешественников у озера Лохья, которое Э. Алаярв считает жемчужиной «своих» владений.

До Эдгара Кристоновича лесники работали тут всего по два-три года. Слишком, мол, много людей, некогда за всеми уследить. А вот Э. Алаярв как раз нашел себя в общении с ними. Первое, что он «выкинул», так это соорудил на берегу... танцевальную площадку. Молодежь мигом облюбовала местечко для отдыха. Странный метод? Обычно, когда хотят что-то сохранить в природе, думают как бы оградиться от туристов. У Эдгара Кристоновича другая позиция: «Запрещать легко, да и не всегда это удается. Ведь если кто-то решил развести костер, то непременно чиркнет спичкой — не здесь, так по соседству, не открыто, так тайно. Выход простой — надо создавать места для костров». Теперь таких кострищ немало вдоль всего берега Лохья, как и печей для копчения рыбы, оборудованных курилок. Заранее заготовленные поленницы дров расположены прямо в лесу, у мест для разведения огня. В сосновом бору есть приют, где можно переночевать. Официальная «хозяйка озера» — жена Э. Алаярва Элви. У нее можно получить постельное белье, посуду, котелки для ухи, прочую утварь. Вдоль всего берега расставлены лодки, ждущие рыбаков и любителей прогулок на веслах. Моторки запрещены.

Теперь у лесника много добровольных помощников. И среди первых — учащиеся местной поселковой школы. Ее директор, давний друг Алаярва, известный в республике педагог, Герой Социалистического Труда Р. Адамсон, организовал лесную школу. Ребята устанавливают скворечники, собирают лекарственные травы, заготавливают корма для зверья, охраняют муравейники...

Д. Кленский

Зимняя фантазия.
Фото П. Носова

* * *

Чудная картина,
Как ты мне родна:
Белая равнина,
Полная луна,

Свет небес высоких,
И блестящий снег,
И саней далеких
Одинокий бег.

А. Фет

Бурундук.
Художник В. Фролов

МУЗЕИ

МУЗЕЙ ДЕДА МОРОЗА

В Эстонии есть маленький остров Хийумаа. Сюда можно добраться на большом белом пароме, который тоже называется «Хийумаа». Перед Новым годом многие пассажиры держат путь в краеведческий музей. Музей расположился на самом краю острова, на котором живет около 11 тыс. человек. Перед Новым годом краеведческий музей преобразуется в музей Нового года, или, как его называют дети, музей Деда Мороза. Гости узнают здесь много интересного: как украсить дом, не срубая елки, как самому нарисовать, вырезать и склеить поздравительную открытку, елочную игрушку. А детишки обязательно звонят по специальному старинному волшебному телефону, по которому сокровенное желание можно шепнуть на ушко самому Деду Морозу.

В одном из залов музея посетители могут познакомиться с тем, как в старину накрывали торжественные столы, готовили новогодние блюда. У работников музея можно получить и старинные рецепты. Вот один из них (из поваренной книги за 1824 г.): «Сварите две картофелины, почистите их. Возьмите две селедки, выньте все косточки. Положите селедку в кастрюлю к картошке, добавьте две луковицы, сливки, посыпьте перцем и немного поварите. Получится замечательное блюдо к новогоднему столу!»

Как же возникает уникальный музей Нового года? В начале декабря работники краеведческого музея начинают создавать новую специальную новогоднюю экспозицию. Она в каждом году новая и неповторимая. Можно узнать о многих обычаях, ритуалах, связанных с праздником встречи Нового года на острове Хийумаа. Некоторые из них соблюдаются и сейчас, а некоторые возрождаются благодаря музею Нового года. Какие платья надевали в новогоднюю ночь? Какая была посуда на столе? Обо всем рассказывают экспонаты музея Нового года. В киоске при нем можно купить свечи, сувениры, подарки для близких, спички с новогодними этикетками...

и дедов. Трудно определить: какую основную роль выполняет этот уникальный музей — нравственное ли воспитание ведется на его основе, патриотическое ли, художественное? Скорее все вместе.

Н. Целищева

ЮРИДИЧЕСКИЕ СПРАВКИ

СВОБОДНЫЙ ДЕНЬ ДЛЯ УЧЕБЫ

Для успешного сочетания производственной работы с обучением в школах рабочей и сельской молодежи учащимся IX—XI классов устанавливается сокращенная рабочая неделя. Для учащихся школ рабочей молодежи — на один день, а школ сельской молодежи — на два рабочих дня (или соответствующее количество рабочих часов в течение недели). Однако законом определено, что освобождение от работы не может превышать 36 рабочих дней при шестидневке. При пятидневке количество свободных от работы часов (число свободных от работы дней) изменяется в зависимости от продолжительности рабочей смены. Так, при 8-часовой смене — 31,5 дня, при продолжительности смены 8 часов 12 минут — 31 день.

Если по условиям производства (сезонный, подвижной характер работы и т. п.) учащиеся школ не имеют возможности регулярно пользоваться свободными днями, дни могут предоставляться учащимся в суммированном виде в межсезонный период или в период наименьшей занятости на производстве, но в пределах общего количества свободных дней, о которых говорилось выше.

За указанные свободные от работы дни выплачивается 50% заработной платы по основному месту работы, но не менее установленного минимального размера.

Кроме того, по желанию учащихся руководители предприятий (учреждений, организаций), если позволяют условия производства, имеют право предоставлять им в течение учебного года еще один-два свободных от работы дня в неделю без сохранения заработной платы.

Студенты вечерних и заочных вузов и учащиеся вечерних и заочных средних специальных учебных заведений за 10 месяцев перед началом выполнения дипломного проекта (работы) или сдачи государственных экзаменов имеют право при шестидневке получить один свободный от работы день в неделю для подготовки к занятиям с оплатой его в размере 50% получаемой заработной платы, но не ниже минимальной. При пятидневке количество свободных от работы дней изменяется в зависимости от продолжительности рабочей смены (при сохранении количества свободных от работы часов).

Суммирование свободных от работы дней в связи с обучением в этих учебных заведениях, как правило, не допускается.

А. Фастыковский,
заслуженный юрист РСФСР

ТУРИСТСКИЕ МАРШРУТЫ

КРАСНОЯРСКИЙ ГОРНОЛЫЖНЫЙ

Горы издавна манили человека недоступностью своей, величавой и суровой красотой. Огромная армия любителей активного отдыха стремится провести свой отпуск именно в горах. И среди них все больше людей, предпочитающих горы зимние. Они специально планируют отпуск зимой, чтобы отдохнуть на горнолыжных трассах.

Горные лыжи требуют определенного умения. Набраться опыта спуска по крутым склонам можно на горнолыжных туристских маршрутах. Их в стране много, и среди них есть «Красноярский горнолыжный».

Пятнадцать дней живут туристы в Красноярске в двухместных номерах гостиницы «Турист». Конечно же основное время любители горных лыж проводят на живописных склонах гор. Здесь к их услугам канатно-кресельная и канатно-буксировочная дороги. Опытные инструкторы сопровождают горнолыжников-любителей при выездах в горы, группы формируются с учетом подготовленности туристов.

Ждут участников маршрута и интересные экскурсии по городу, его окрестностям, например в знаменитый заповедник «Столбы».

В. Горбов

ЭКОНОМИЯ В БЫТУ

КАК ЭКОНОМИТЬ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЮ ПРИ ГЛАЖЕНИИ

Прежде чем включить утюг в сеть, подготовьтесь к работе. Рассортируйте и аккуратно разложите белье по видам тканей и в порядке очередности глажения, соответствующей увеличению температуры, например: сначала белье из капрона, нейлона и лавсана, требующее минимальной температуры, затем из натурального и искусственного шелка, шерсти с лавсаном, чистой шерсти, хлопка и льна с лавсаном. Последними гладят накрахмаленное белье, вещи из плотных тканей.

Утюг — прибор весьма энергоемкий, поэтому не стремитесь одновременно делать другие домашние дела. Вы не заметите, как перегреете утюг, растратите впустую электроэнергию и время: ведь он нагревается значительно быстрее, чем остывает. Подошва утюга разогревается до рабочей температуры 2—3 минуты, а остывает в 10 раз медленнее.

Организация рабочего места — тоже важный момент. Если размеры стола недостаточны, к тому же он загроможден посторонними предметами, шнур утюга перекручен, белье приходится выбирать из общей кучи — в этом случае не приходится рассчитывать на экономию электроэнергии, не говоря уже о вашем личном времени и силах.

Если вы гладите накрахмаленное белье, вещи из плотных тканей, пересушенное белье, то без утюга с паро-

ЗАГАДКИ

увлажнителем или хотя бы без простейшей брызгалки быстро и качественно погладить белье не удастся. Практичная хозяйка старается приобрести утюг с пароувлажнителем: он экономит силы, время, электроэнергию и дает отличное качество.

Выполняя эти рекомендации, вы сэкономите свой труд, время и электроэнергию до 20%.

А. Кузьмин,
кандидат технических наук,
И. Куликов, инженер

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

ЖЕСТКИЙ ВОРОТНИЧОК

У рубашек и блузок, купленных в магазине, воротнички и манжеты жесткие: внутри проложена специальная ткань с полимерным покрытием.

Такую прокладку можно изготовить и самим дома. На марлю или тонкую хлопчатобумажную ткань нанесите лекала выкройки будущего воротника или манжеты. Теперь на одну выкроенную половинку воротника наложите выкройку из полиэтилена, а затем из марли и прогладьте получившийся «бутерброд» горячим утюгом. Обработанная таким образом половинка воротника станет жесткой, и окончательно сшитый воротник будет хорошо лежать. Блузку с такими прокладками можно стирать в умеренно горячей воде, при этом не следует выкручивать и сгибать жесткие детали. Полимерная прокладка хороша не только для воротников и манжет, но и для придания жесткости планкам, бортам, карманам.

Используя этот принцип, легко сделать аппликацию из ткани, например на фартуке или детской одежде. На ткани располагают полиэтиленовые фигуры аппликации, накрывают их аналогичными из цветных лоскутков и проглаживают утюгом. Просто, быстро и красиво.

ПРО СТОЛОВЫЙ УКСУС

Чтобы:

— удалить с рук или посуды неприятный запах селедки, вымойте их водой, в двух литрах которой растворена одна столовая ложка уксуса;

— очищенные грибы не чернели, положите их в подсоленную воду, добавив в нее немного уксуса;

— не чернели руки при чистке молодого картофеля, предварительно протрите их уксусом и дайте высохнуть;

— удалить накипь со стенок эмалированной посуды, прокипятите ее два часа с водой, в литре которой растворены пять столовых ложек уксуса;

— исчезли желтые пятна на ванне и раковине, образованные оседающей из воды ржавчиной, протрите их подогретым уксусом, в который добавлено немного соли;

— устранить специфический запах несвежего хлеба в хлебнице, протрите ее стенки уксусом.

ВСЕГО ЗА ПОЛЧАСА

Можно увеличить размер курточки или комбинезона, из которых ребенок вырос. Для этого у шерстяных изношенных носков, которые уже трудно заштопать, отрежьте верхнюю часть, как правило совершенно целую, и пришейте отрезанным концом к обшлагу комбинезона или куртки резинкой вниз. Получится удобная вязаная манжета с резинкой, плотно облегающая запястье. Так же можно удлинить низ брючек.

...из детских колготок с изношенным следом получаются отличные трусики. Места среза лучше обшить полоской тонкой яркой ткани.

...из ползунков, которые ребенок конечно же не успевает снашивать, можно сделать так называемые «песочники» для малыша, только научившегося ходить. После того как вы обрежете ползунки чуть выше колена и украсите срез тесьмой, эти мягкие штанишки с лямками или тесемочками (в зависимости от того, каким был покрой ползунков) еще прекрасно послужат ребенку.

...легко выкроить квадратные или овальные заплатки из потертой кожаной сумки, перчаток, ботинок. Особенно хорошо они смотрятся на вязаных вещах — свитерах, пуловерах, причем поставить такие заплатки можно еще до того, как шерсть протрется. Если у сына или дочери прохудились брюки на коленках, также сгодятся кожаные заплатки.

СПРАВКИ

По поручениям вкладчиков сберегательные кассы переводят вклады в другие сберегательные кассы для зачисления на счета по вкладам или для выплаты их наличными деньгами. Перевести можно как весь вклад, так и часть его. В сберегательную кассу могут быть внесены и наличные деньги для перевода их в другую сберегательную кассу, которая зачислит их в соответствии с поручением во вклад на имя самого вкладчика или на имя другого лица. По просьбе вкладчика центральная сберегательная касса может истребовать перевод вклада в сумме до 500 руб. по телеграфу.

Плата за перевод вклада на имя самого вкладчика не взимается, если перевод осуществляется в пределах одного административного района или города либо со счета, остаток которого в течение последних трех месяцев составлял не менее 10 рублей. Не удерживается плата и в случае приема наличных денег для перевода в другую сберегательную кассу на счет, по которому вкладчиком предъявляется сберегательная книжка для записи переводимой суммы.

ЗАГАДКИ

Художник Е. Маршакова

ВМЕСТО НОВОГОДНЕЙ ЕЛКИ

Новогодний праздник связан у нас со смолистым запахом елки, яркими елочными украшениями, огоньками свечей и лампочек. Всегда хочется к этому дню празднично украсить комнату, но для этого совсем не обязательно покупать большую елку — очень оживляют любое помещение одна или несколько зимних композиций.

Основу их обычно составляют ветки ели, сосны или другого хвойного растения — подойдут и туя, и можжевельник, и кипарис. Очень красивый силуэт образует лиственница с небольшими округлыми шишками. Не следует увлекаться количеством веток — лучше выбрать одну или две, но красиво изогнутые, с изящными очертаниями. Если они слишком густые, их надо немного проредить, чтобы более четко выявился силуэт. На фоне веток особенно ярко будут выделяться цветы — гвоздики, розы, каллы. Можно использовать цветущие в комнатах цикламены, примулы или морозник, который в это время привозят с юга.

Если нет цветов — не беда, можно воспользоваться растениями, приготовленными с осени для сухих букетов,— яркими фонариками оранжевого физалиса, тонкими перламутровыми плодиками лунарии, ягодами шиповника, снежноягодника, рябины, сухими соцветиями гомфрены или тысячелистника. Чтобы композиция была более яркой, в нее можно включить несколько пестрых листьев комнатных растений (хлорофитум, аукуба — «золотое дерево» с золотыми точками на листьях, различные пеперомии, антуриумы, сансевьеры). Ветки украшают нитями золотой мишуры или блестками искусственного снега. Очень удачным дополнением будут одна или несколько декоративных свечей.

Цветы лучше размещать в низких плоских вазах или в блюде. Хороши они и в плоских плетеных корзиночках.

Очень своеобразно выглядит композиция, в которой для основания использован природный материал — береста, грибы-трутовики, спилы пней. Укрепляют растения на наколках, если их нет, используют подушечку из мха, обвязанную проволокой и прикрепленную этой же проволокой к основанию. Сухие ветви легко укрепить с помощью пластилина, а цветущие побеги можно поместить в небольшие пробирки с водой, замаскировав их среди зелени.

Если композиция размещается на столе, то она должна красиво выглядеть со всех сторон и быть не очень высокой. Хороша односторонняя аранжировка, помещенная у стены. В подвесных настенных вазочках особенно декоративно будут выглядеть небольшие хвойные ветки с одним-двумя блестящими шариками. Совсем маленькие веточки можно разложить и на празднично накрытом столе.

Т. Клевенская

Для встречи Нового года пригласите тех людей, которые приятны не только вам, но и остальным членам семьи и друзьям. Постарайтесь не испортить настроение гостя, который первым появился у вас в доме,— не исчезайте надолго, оставляя его одного. Не все готово к торжеству? Можете подключить и гостя к вашим хлопотам, ведь речь идет о встрече Нового года, а не о сугубо семейном торжестве. Для каждого помощника необходим фартук.

Даже когда вы спешите, не рискуйте своим здоровьем и не включайте электрические приборы мокрыми руками, а также не протирайте влажной тряпкой люстры, торшеры и лампы, когда они включены.

Чтобы новогодняя елка сохранилась как можно дольше, поставьте ее в ведро с песком или глиной и время от времени поливайте ствол холодной водой.

УТКА ФАРШИРОВАННАЯ

Фаршированная утка — популярное праздничное блюдо.

Разделанную утку нафаршируйте яблоками и гречневой кашей. Гречневая каша хорошо гармонирует со вкусом утиного мяса. Отверстие в брюшке зашейте ниткой. Положите утку спинкой на противень и поставьте в духовой шкаф жариться. Во время жарения утку необходимо поливать вытопившимся жиром и соком. Жарить нужно час-полтора, а затем из готовой утки удалить нитки, вынуть часть яблок и каши, поместить их на блюдо вокруг утки, хорошо добавить моченую бруснику.

КОНФЕТЫ «КАШТАНЫ»

Отварите пять яиц, вытащите из них желтки (белки можно использовать для фаршированных яиц и для любых салатов). Растопите пачку маргарина, положите в него 3 ст. ложки сметаны, соды на кончике чайной ложки, ванилин, растертые желтки и всыпьте 2—2,5 стакана муки; тесто тщательно вымешайте и поставьте в холодильник на 40 минут. Затем накатайте шарики с грецкий орех и запекайте в духовке при температуре 150—200° 30—40 минут. Далее приготовьте глазурь: возьмите 100 г молока, 1 ст. ложку сахарного песку, 3—4 ст. ложки какао и 100 г сливочного масла. Все это прокипятите до полного растворения сахара, остудите. Натрите на терке любые вафли. Готовые шарики обмакивайте в глазурь и обваливайте в вафлях. (Вафли можно заменить домашними панировочными сухарями из белого хлеба подсушенного до золотистого цвета в духовке.) Готовые конфеты положите в конфетницу.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ

Рыбу разделывают на филе и варят в небольшом количестве подсоленной воды или с добавлением огуречного рассола. Затем ее охлаждают и нарезают небольшими кусочками. Вареный очищенный картофель, яблоки, огурцы, помидоры нарезают ломтиками. Рыбу и овощи кладут на блюдо, добавляют нарезанный зеленый салат или лук или то и другое, слегка солят и перчат. Перед подачей на стол салат заправляют майонезом с добавлением томатного пюре. Заправленный салат кладут в салатницу и украшают листиками салата, ломтиками огурцов, помидоров, яблок и др. Сверху посыпают укропом.

200—300 г филе рыбы, 2 шт. картофеля, 1—2 свежих или соленых огурца, 2 яблока или помидора, 50 г зеленого салата или лука, майонез, соль, перец по вкусу, укроп.

ГОЛЛАНДСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ЯБЛОК

Приготовьте тесто, размешивая на медленном огне масло с молоком, сахаром, лимонной цедрой и мукой до тех пор, пока тесто не будет отставать от кастрюли. После того как смесь немного остынет, добавьте желтки, натертые яблоки и взбитые в пену белки. Выпекайте в течение часа на среднем огне на смазанном прямоугольном листе.

100 г масла, 70 г муки, 250 г молока, 5 ст. ложек сахарного песку, тертая лимонная цедра, 2 яйца, 1 полная тарелка тертых на крупной терке яблок.

ТОРТ «МУРАВЕЙНИК»

Растопите 1 пачку маргарина, всыпьте $^1/_2$ стакана сахарного песку, размешайте, вбейте 2 яйца, добавьте $^1/_4$ чайной ложки питьевой соды, погашенной 10 каплями уксуса или лимонного сока, 3—4 стакана муки. Все размешайте. Тесто должно быть крутое, рассыпчатое; проверните его через мясорубку, уложите на противень в один слой, выпекайте при температуре 150° 20—25 минут, остудите и поломайте на кусочки. Банку сгущенки варите 1,5 часа. 6 чайных ложек мака заварите кипятком и оставьте его для набухания. Кусочки печеного теста выложите в миску и высыпьте $^3/_4$ части от всего мака, затем введите сгущенку и перемешайте как следует. Полученную массу выложите на блюдо в виде горочки, верхушку посыпьте оставшимся маком. Готовый торт поставьте в холодильник.

ПЕЧЕНЬЕ ЛИМОННОЕ

Яйца разотрите с сахарным песком и лимонной цедрой, перемешайте с просеянной мукой до однородной массы. Тесто выкладывайте небольшими порциями чайной ложкой на лист, смазанный маслом. Печенью придайте круглую или овальную форму. Выпекайте при температуре 260—280° в течение 8—10 минут.

2 стакана муки, 6 яиц, 1 стакан сахарного песку, цедра с 1 лимона.

ДЕСЕРТ ИЗ СЫРА — ФРАНЦУЗСКОЕ БЛЮДО

Сыр и очищенные яблоки нарежьте ломтиками, добавьте толченый миндаль, майонез и перемешайте. Подавайте с поджаренными ломтиками хлеба.

100 г твердого сыра, 1 сладкое яблоко, 1 ст. ложка майонеза, немного толченого миндаля.

ПРИГОТОВЬТЕ НАПИТКИ

НАПИТОК «МОРКОВКА»

100 г молока, 1—2 моркови средних размеров, 2 чайные ложки сахарного песку.

Морковь помойте, очистите и натрите на терке. Все компоненты смешайте в миксере. Напиток подайте с чайной ложкой в высоком стакане без льда.

«СТАРИК ХОТТАБЫЧ»

В миксере взбейте кефир и малиновый сироп. Добавьте корицы. Подают в высоком стакане с соломинкой.

120 г охлажденного кефира, 30 г малинового сиропа, молотая корица на кончике ножа.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ КРЕМ

100 г кефира, 50 г апельсинового сока, 3 столовые ложки сиропа шиповника, ломтик апельсина.

Все компоненты взбейте в миксере. Готовый напиток украсьте ломтиком апельсина.

ХВОЙНЫЙ АЙС-КРИМ

Несколько еловых или сосновых иголок разотрите в ступке, добавив туда же малиновый сироп. Затем иголки удалите, а сироп перелейте по лезвию ножа на дно стакана. Осторожно, так, чтобы отдельные слои напитка не перемешивались, влейте в стакан охлажденный апельсиновый сок. Сверху в стакан положите мороженое. Украсьте веточкой хвои. Пьют напиток через соломинку.

50 г мороженого, 70 г апельсинового сока, 30 г малинового сиропа, веточка хвои.

ЦИТРУСОВЫЙ ФРАППЕ

В миксере взбейте мороженое с лимонным сиропом. Перелейте в стакан и добавьте напиток «Фанта». Затем все тщательно перемешайте ложкой.

80 г мороженого, 10 г лимонного сиропа, 60 г напитка «Фанта».

АЛЬПИЙСКИЙ ДЖУЛЕП

Два побега мяты вместе с сахарным сиропом разотрите на дне стакана. Затем мяту удалите и заполните стакан на $^1/_2$ измельченным льдом. Добавьте мороженое, лимонный сок и тщательно перемешайте напиток. Подавайте напиток с чайной ложкой, украсив веточкой мяты.

50 г мороженого, 20 г лимонного сока, 2 чайные ложки сахарного сиропа, свежая мята.

ГОРЯЧИЙ МЕДОВЫЙ ЭГ-НОГ

Яичный желток с медом взбейте в миксере. Взбитый желток переложите в стакан. Тонкой струей, тщательно перемешивая смесь, постепенно вливайте горячее молоко.

Яичный желток, 40 г меда, 90 г горячего молока.

ФЛИП «АЛИСА»

Взбейте в миксере лимонный сок, мед, яйцо. Подают напиток в стакане безо льда с соломинкой, украсив ломтиком лимона. Сверху посыпают тертым мускатным орехом, шоколадом, молотым кофе или какао.

50 г лимонного сока, 30 г меда, яйцо, ломтик лимона.

ФЛИП «ДОМЕНИК»

Готовят в миксере, куда закладывают все компоненты одновременно. Подают в стакане с ложкой.

50 г тертого сыра, 50 г томатного сока, яйцо, соль и перец по вкусу.

ВИШНЕВЫЙ КОБЛЕР

В высокий стакан, наполненный на $^2/_3$ измельченным льдом, влейте все полагающиеся по рецептуре компоненты, положите фрукты, ягоды и тщательно перемешайте напиток. Вместо вишневого сока и сахарного сиропа можно использовать консервированный вишневый компот. Подают коблеры с соломинкой и чайной ложкой для фруктов.

60 г вишневого сока с мякотью, 20 г лимонного сока, 20 г сахарного сиропа, 50 г вишни.

ОТВЕТЫ
К РАЗДЕЛУ «ПОДУМАЙТЕ»

К стр. 14
ШАШКИ

2. cd6! c:e5 (сразу проигрывает 2... e:c5 cd4 3. f:d2 d:d8 4. de1 gh2 5. e:g3 h:f8) 3. cd4! e:c3 4. cd2 c:g3 5. gh2 f:d2 6. h:e1 x. (Автор — Д. Сухоруков).

ЧАЙНКРОССВОРД

1. Издание. 2. Сарафан. 3 направо. Заметка. 3 налево. Загадка. 4 направо. Акробат. 5 направо. Аптека. 5 налево. Артист. 6 направо. Амплуа. 7 направо. Тракт. 7 вниз. Труба. 8 направо. «Слава». 8 направо вверх. Спирт. 8 вниз. Силос. 9. Тында. 10 направо. Агент. 10 направо вниз. Анапа. 11. Анданте. 12. Талант. 13. Аргамак. 14. Пастила. 15. Тактика. 16 вверх. Слива. 16 направо. Скала. 17. Телега. 18. Квадрат.

II. Одинаковые шишки 5 и 11.

III. Варианты ответов: «Е» — племя, перевес, дрель; «О» — апорт, молоток, скоба; «А» — барабан, карагач, сарафан; «О» — посол, топот, поток.

К стр. 46
КРОССВОРД «8 МАРТА»

По горизонтали: 6. Пирог. 8. Ребро. 9. Лопух. 12. Кристалл. 13. Камертон. 14. Осака. 15. Лимонад. 17. Светлов. 18. Марафон. 20. «Теремок». 22. Армада. 23. «Премия». 24. Консерватория. 28. Кошмар. 29. Сегмент. 31. Автомат. 33. Америка. 34. Казна. 35. Секстет. 36. Кеманча. 37. Статистика. 40. Краевед. 42. Кибальников. 44. «Яма». 45. Отсек. 47. Нигер. 50. Консервация. 51. Бадминтон.

По вертикали: 1. Награда. 2. Рябина. 3. Шалимов. 4. Крыло. 5. «Тоска». 6. Партизанка. 7. Раскова. 10. Пирит. 11. Хронология. 16. Деньга. 17. Сатрап. 19. Фигаро. 21. Рефери. 24. Кашпо. 25. Стратостат. 26. Обстановка. 27. Ярмарка. 28. Ковалевская. 30. Наконечник. 32. Мост. 34. Камень. 37. Сова. 38. Андроников. 39. Таксономия. 40. Каменщик. 41. Пудра. 43. Вершинин. 46. Корунд. 47. Низами. 48. Купон. 49. Фурье.

К стр. 47
ШАШКИ

1. 30—43! 32—37 2. 43—25! 37—41 (не спасает и 2... 37—42 3. 25—48) 3. 25—14 41—46 4. 14—5 x.

К стр. 78
ШАШКИ

1. dc5! d:b4 2. a:c3 c:a5 3. cb4 a:c3 4. ed4 c:e5 5. gh2! x. (Из партии мастера В. Голосуева).

ГОЛОВОЛОМКА

Для застекления каждой рамы потребуется пять цветов.

МАЛЕНЬКИЕ РЕБУСЫ

Закат. Канада. Наволочка. Вокзал. Начало. Наказание. Канализация. Подарок. Спорт. Карнавал. Передовик.

СТАРИННАЯ ЗАГАДКА

Четверо.

К стр. 110
КРОССВОРД

По горизонтали: 3. Платина. 8. Пантера. 9. Бандура. 10. Монолог. 11. «Надежда». 14. Армавир. 18. Плавка. 20. Пролог. 21. Бодайбо. 22. Танкер. 23. Грузин. 25. Криптон. 28. Терраса. 29. Картинг. 30. Фарандола. 34. Корфу. 35. Морфи. 37. Дамба. 40. Пианино. 41. Патефон. 42. Суперфосфат. 43. Вариант. 46. Варенье. 49. Набросок. 51. Незнамов. 53. Корсика. 54. Сливки. 55. Супник. 56. Аванпост. 57. Антитело.

По вертикали: 1. Капитан. 2. «Манфред». 3. Пирамида. 4. Тремоло. 5. Авангард. 6. Ахундов. 7. Стартер. 12. Амплуа. 13. Ежевика. 15. Автобус. 16. «Истоки». 17. Транспарант. 19. Абрикос. 20. Поганка. 22. Трактовка. 24. Навигация. 26. Триер. 27. Минер. 30. Фурнитура. 31. Рондо. 32. Остап. 33. Амфитеатр. 36. Гитара. 38. Марфа. 39. Корень. 44. «Работница». 45. Носилки. 47. Арзамас. 48. Намерение. 49. Невеста. 50. Кларнет. 51. Новинка. 52. Волокно.

ШАШКИ

2. 28—23! 19:48 3. 44—39! 48:44 5. 50:26 x. (Автор — Я. Вармедам).

К стр. 143
ГОЛОВОЛОМКА «ПИРАМИДА»

Гвоздика, подливка, заложник, молибден.

КРОССВОРД

1. Песок. 2. Сироп. 3. Силок. 4. Укроп. 5. Склон. 6. Баран. 7. Галоп. 8. Муром. 9. Судак. 10. Пирог. 11. Бином. 12. Полоз. 13. Палас. 14. Кумир. 15. Кулан. 16. Носок. 17. Полип. 18. Побег. 19. Полог. 20. Кусок. 21. Нурек. 22. Мираж. 23. Минор. 24. Замок. 25. Гамак. 26. Зарок. 27. Невод. 28. Сезон. 29. Пожар. 30. Рожок. 31. Город. 32. Комар. 33. Корма. 34. Горох. 35. Роман. 36. Кошма. 37. Киоск. 38. Жираф. 39. Круиз. 40. Кросс. 41. Колба. 42. Домна. 43. Резон. 44. Регби. 45. Холод. 46. Довод. 47. Аршин. 48. Аргон. 49. Фасон. 50. Налим. 51. Сурок. 52. Купон.

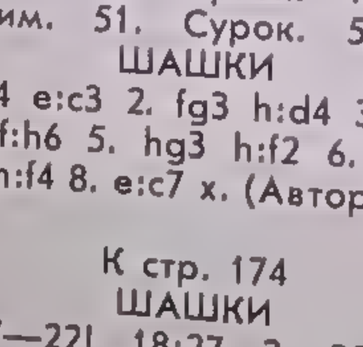
ШАШКИ

1. cd4 e:c3 2. fg3 h:d4 3. cb2 f:h4 4. hg7! f:h6 5. hg3 h:f2 6. g:e3 d:f2 7. b:g5! h:f4 8. e:c7 x. (Автор — Р. Кетлер).

К стр. 174
ШАШКИ

1. 27—22! 18:27 2. 32:21 23:43 3. 37—31! 16:47 4. 44—39 47:29 5. 34:5 43:34 6. 40:20 25:14 7. 5:17 26—31 8. 17—26 (только так!) 31—36 9. 26—37 x. (Автор — Г. де Ионг).

МАГИЧЕСКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК



К стр. 175
ГОЛОВОЛОМКА

ГОЛОВОЛОМКА «ЛЕСЕНКА»

Вариант ответа: ток, сток, поток, росток, молоток, отросток, подросток, перерослок, перекресток.

СОДЕРЖАНИЕ

ТАБЕЛИ-МЕСЯЧНИКИ

Январь — 3. Февраль — 17. Март — 33. Апрель — 49. Май — 65. Июнь — 81. Июль — 97. Август — 113. Сентябрь — 129. Октябрь — 145. Ноябрь — 161. Декабрь — 177.

ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ (перечень)

Январь — 4. Февраль — 18. Март — 34. Апрель — 50. Май — 66. Июнь — 82. Июль — 98. Август — 114. Сентябрь — 130. Октябрь — 146. Ноябрь — 162. Декабрь — 178.

ВРЕМЯ ВОСХОДА, ЗАХОДА СОЛНЦА, ЛУНЫ, ФАЗЫ ЛУНЫ

Январь — 3. Февраль — 17. Март — 33. Апрель — 49. Май — 65. Июнь — 81. Июль — 97. Август — 113. Сентябрь — 129. Октябрь — 145. Ноябрь — 161. Декабрь — 177.

ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ (Статьи, высказывания, стихи)

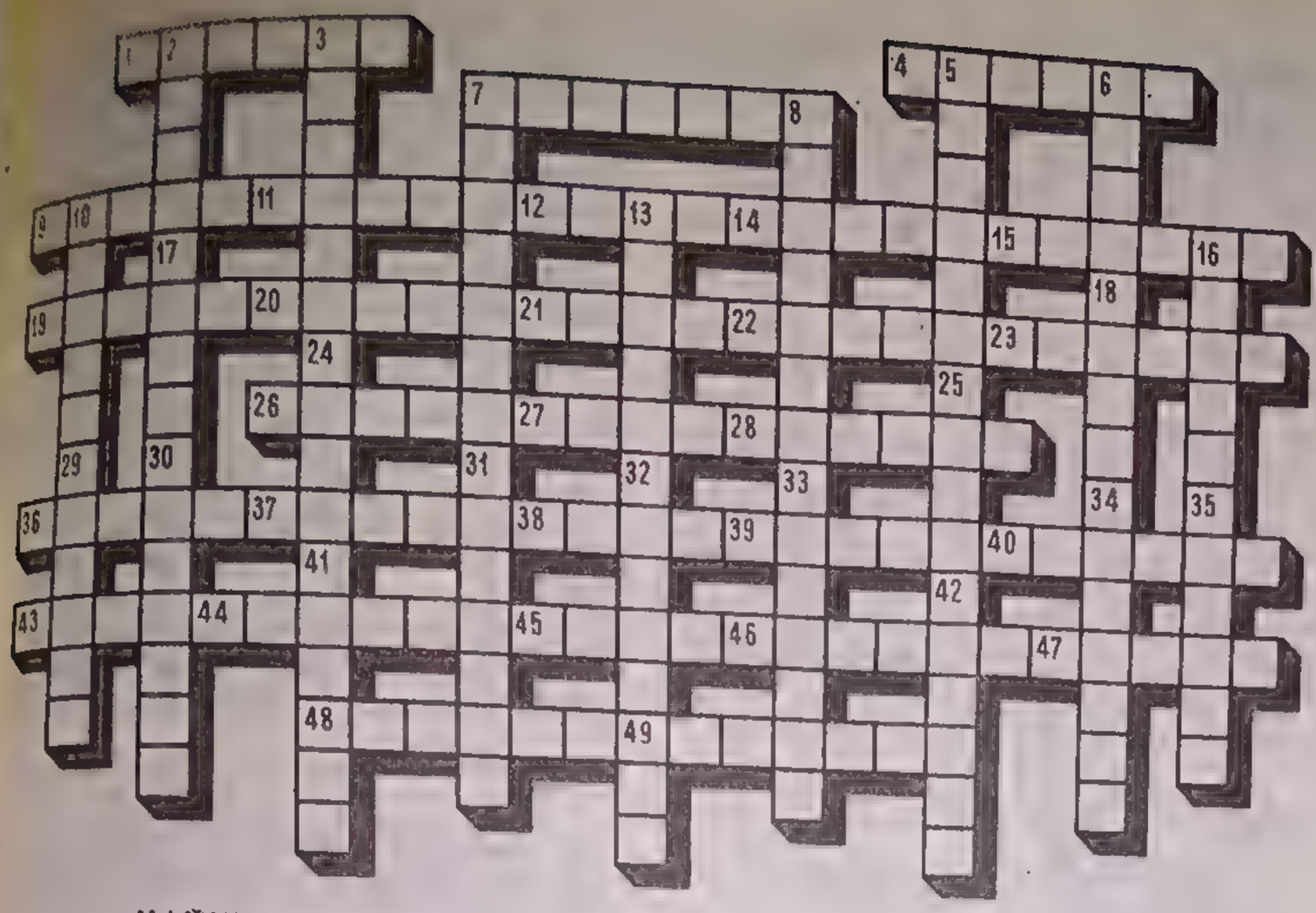
В. И. Ленин — 52, 53. Карл Маркс — 68,69. Фридрих Энгельс — 164.

ВСЕНАРОДНЫЕ ПРАЗДНИКИ И ПАМЯТНЫЕ ГОДОВЩИНЫ

День Советской Армии и Военно-Морского Флота — 22,23. Международный женский день — 35. День международной солидарности трудящихся — 67. Праздник Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941—1945 годов — 70. День Конституции СССР — 147. 71 год Великой Октябрьской социалистической революции — 163. День образования СССР — 179.

В СОЮЗЕ РАВНЫХ

Литовская ССР — 12. Таджикская ССР — 13. Молдавская ССР — 56. Узбекская ССР — 57. Киргизская ССР — 58. Латвийская ССР — 59. Белорусская ССР — 85. Азербайджанская ССР — 85. Украинская ССР — 102. Грузинская ССР — 103. РСФСР — 118. Туркменская ССР — 132. Эстонская ССР — 133. Казахская ССР — 181. Армянская ССР — 181.



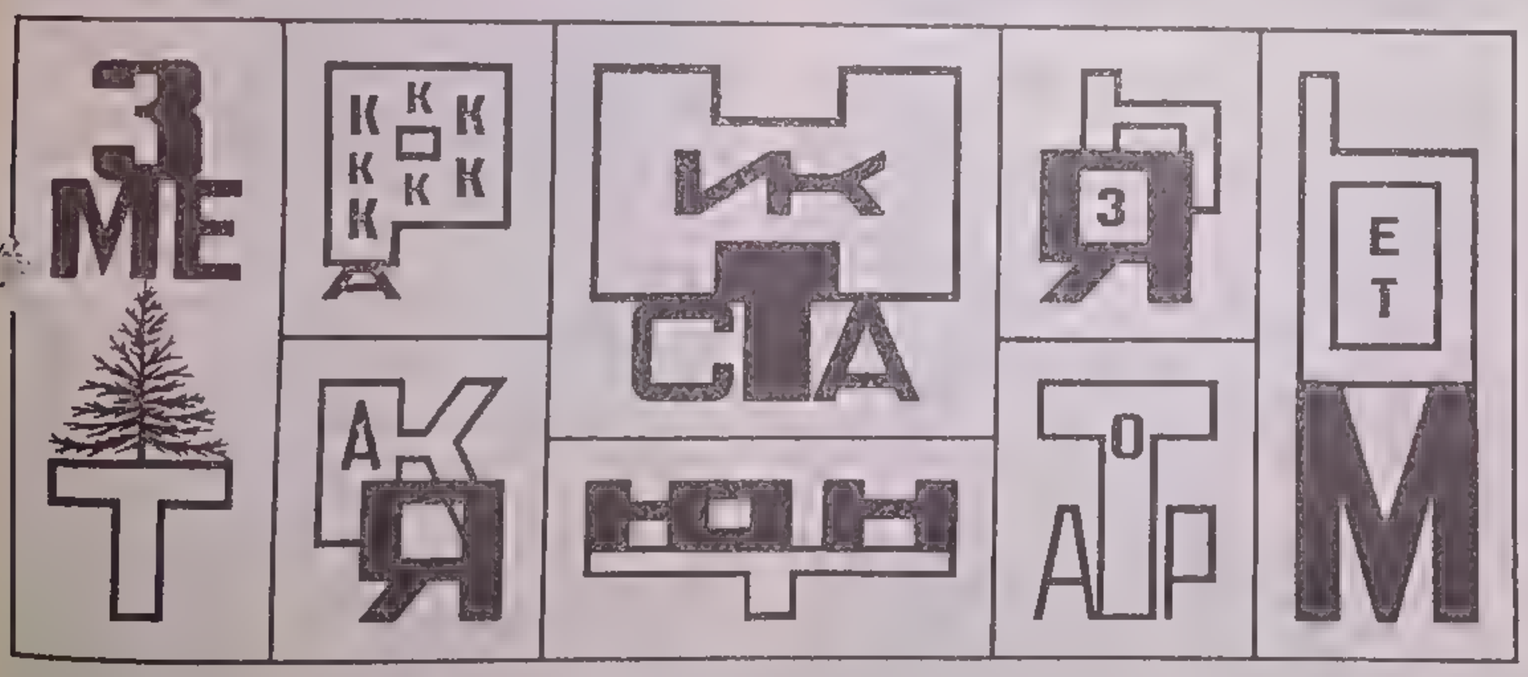
ЧАЙНКРОССВОРД

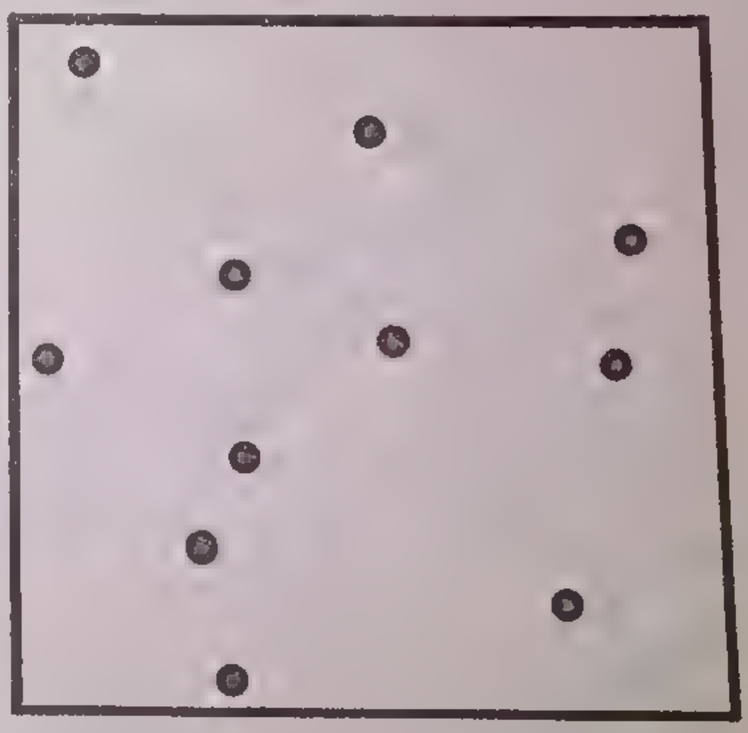
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Вид графики. 4. Деталь упряжи для верховой езды. 7. Правильное, налаженное состояние. 9. Излишняя самоуверенность. 11. Озеро в Сибири. 12. Открытый прилавок для торговли на улице. 14. Узкая полоса по краю ткани. 15. Учреждение, в котором изготовляются и продаются лекарства. 19. Немецкий писатель. 20. Государство в Северной Америке. 21. Инертный газ. 22. Морское млекопитающее семейства дельфиновых. 23. Мелководный залив, бухта. 26. Опорный пункт в полевом или долговременном укреплении. 27. Американский парный танец импровизационного характера. 28. Столица союзной республики. 36. Кондитерское изделие. 37. Быстрый танец, сопровождаемый пением. 38. Знаменитый артист цирка, один из основателей династии цирковых артистов. 39. Химический элемент, металл. 40. Амплуа актера. 43. Обработанная при помощи солей бумага. 44. Травянистое растение с крупными соцветиями. 45. Маленький мешочек, затягиваемый шнурком. 46. Спортивное общество. 47. Результат решения математической задачи. 48. Полевой цветок. 49. Музыкальное произведение или часть его в умеренном темпе.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Земноводное растение с крупными красивыми цветками. 3. Прибор, техническое устройство. 5. Научное сочинение. 6. Предмет желаний, стремлений. 7. Выходной, нерабочий день. 8. Народный праздник с шествием и маскарадом. 10. Группа выдающихся деятелей одного направления. 13. Денежная единица в Монгольской Народной Республике. 16. Административно-территориальная единица в некоторых странах. 17. Рыба семейства тресковых. 18. Представитель учреждения, уполномоченный. 24. Рубящее и колющее оружие с широким и недлинным обоюдоострым клинком. 25. Среднеазиатский полководец, эмир в XIV веке. 29. Посредник, третейский судья. 30. Музыкальная пьеса, являющаяся вступлением к одному из действий спектакля. 31. Судоходство вблизи и вдоль берегов. 32. Твердое тело, имеющее определенное, упорядоченное строение. 33. Прохладительный напиток. 34. Совокупность средств и приемов для достижения цели. 35. Химический элемент, металл. 41. Советский актер, народный артист СССР. 42. Садовое травянистое растение с пахучими цветками.

РЕБУСЫ

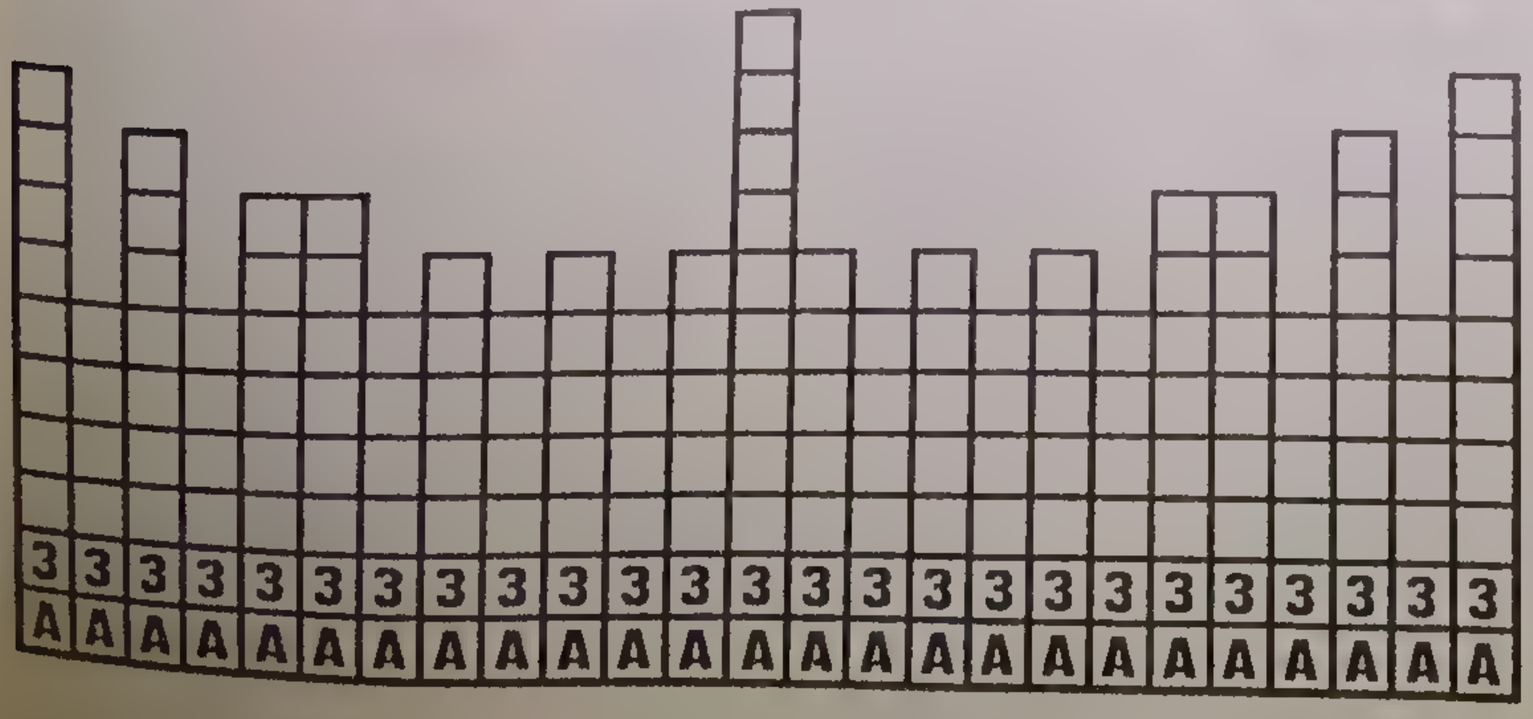
В этих маленьких ребусах зашифрованы слова. Расшифруйте их.





ГОЛОВОЛОМКА

Четырьмя прямыми линиями разделите квадрат на 11 частей с таким расчетом, чтобы в каждой части было по одному кружку.



ГОЛОВОЛОМКА

Проверьте свою память и словарный запас. Используя уже имеющиеся две буквы, заполните по вертикали данную форму словами (существительными единственного числа в именительном падеже).

Составитель И. Эпштейн

ТЕПЛЫЕ ВАРЕЖКИ И НОСКИ

ВАРЕЖКИ обычно вяжут по кругу на пяти спицах: на четырех находятся петли, а пятой — вяжут. Такое вязание называется круговым или трубчатым. На одну пару женских варежек требуется 75—100 г шерстяной пряжи, мужских — 100—130 г, детских — 40—75 г. Для тренировки свяжите правую варежку на женскую руку, ориентируясь на следующие мерки (рис. 1).

1. Окружность кисти —19 см — измеряют самую широкую часть по косточкам, туго натягивая сантиметровую ленту.

2. Длина кисти от запястья до конца среднего пальца — 18,5 см.

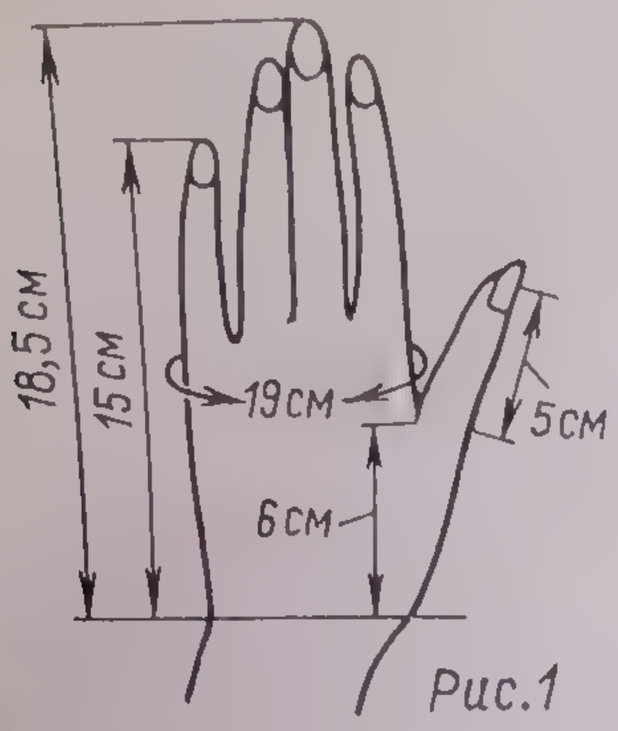


Рис.1

3. Длина кисти от запястья до конца мизинца — 15 см.

4. Длина кисти от запястья до основания большого пальца — 6 см.

5. Длина большого пальца от основания до середины ногтя — 5 см.

Спицы № 2,5. Вязание чулочное. Свяжите основным узором контрольный образец и определите по нему плотность вязания, например, 3 петли в 1 см. Подсчитайте число петель для начала работы:

3 п. × 19 см (окружность кисти) = 57 п.

Результат округлите в сторону уменьшения до цифры, которая делится без остатка на 4 (на число спиц) — 56. На каждой спице — 14 петель.

ВЯЗАНИЕ ВАРЕЖКИ начинают с манжеты, выполняя ее резинкой, или чулочной вязкой с орнаментом, или плотным узором с бахромой. Начнем варежку с резинки. На 2 спицы, сложенные вместе, наберите 56 петель и освободите одну из спиц. Затем очень туго (иначе петли соскальзывают и спицы падают) провяжите 1 ряд резинкой 1 × 1, одновременно распределяя петли на 4 спицы следующим образом: провяжите первые 14 петель 1-й спицей, 2-й спицей свяжите еще 14 петель, далее 3-й — следующие 14 и, наконец, последние 14 петель провяжите 4-й спицей. Таким образом провязаны все 56 петель и в работу введены 4 спицы, свободная 5-я — рабочая.

К петлям 1-й спицы приколите булавку — она будет ориентиром в работе. На 1-й и 2-й спицах — петли верхней части варежки, на 3-й и 4-й — нижней (ладонь).

Вязанье замкните вкруг, соединив нить от клубка с концом, оставшимся от набора петель («хвостик»). Кромочных петель нет — это одна из особенностей трубчатого вязания.

Теперь вяжите по часовой стрелке по внешней стороне круга резинку 1 × 1 (6—9 см), а затем 6 см чулочной вязкой до основания большого пальца.

Примечание. Начинающие любители вязания часто допускают ошибку, пытаясь вязать по внутренней стороне

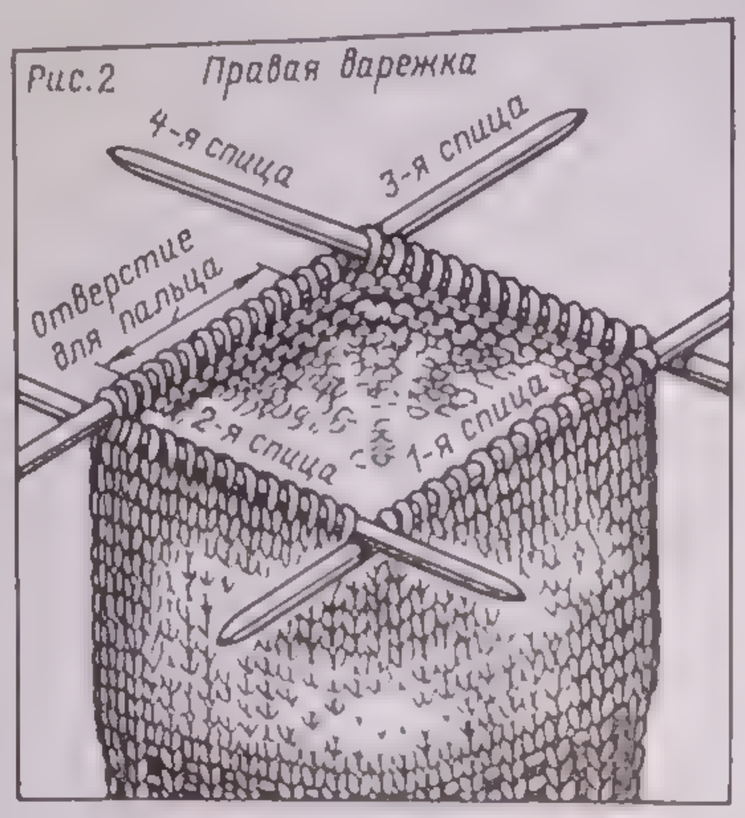


Рис.2 Правая варежка

круга — это крайне неудобно и трудоемко.

ОТВЕРСТИЕ ДЛЯ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА (рис. 2). Для правой варежки отверстие образуют на 3-й спице, для левой на 4-й. Ширина его равна числу петель на одной спице минус 4 петли (14 петель — 4 = 10 петель). Лучше всего для выполнения отверстия использовать вспомогательную нить: на 3-й спице провяжите первые 2—3 петли лицевыми, затем следующие 10 (петли отверстия) — лицевыми вспомогательной нитью и оборвите ее. Теперь 10 вспомогательных петель верните на 3-ю спицу и после этого все петли этой спицы провяжите лицевыми рабочей нитью. Далее вяжите варежку до конца мизинца.

УБАВЛЕНИЯ ПЕТЕЛЬ В КОНЦЕ ВАРЕЖКИ. Их можно сделать одним из старинных способов: петли сокращают по краям ладони, отчего конец варежки приобретает форму треугольника. На 1-й и 3-й спицах первые 2 петли провязывают вместе лицевой за задние стенки, на 2-й и 4-й — последние 2 петли вместе лицевой за передние.

Убавления делайте в каждом ряду или через ряд. Когда на спицах станет по 2—3 петли, переведите петли верхней части варежки на одну спицу, а нижней — на другую и продолжайте убавления, пока не останется всего 2 петли. Нить оборвите, протяните петли одну через другую и затяните. Конец нити спрячьте крючком на изнанке варежки и отутюжьте не через 2 слоя влажной марли.

ВЫВЯЗЫВАНИЕ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА. Осторожно удалите вспомогательную нить — образовалось отверстие. Его нижний ряд — 10 петель, а верхний — 9 (рис. 3). Разница в одну петлю получается из-за особенностей структуры трикотажного полотна. Петли нижнего ряда, разделив поровну, наденьте на 2 спицы и прибавьте на каждую по одной петле, вытянув их с боков. Верхние петли также посадите на 2 спицы: на одну — 5, на другую — 4. Первой спицей (на ней 5 петель) подцепите с бокового края отверстия одну

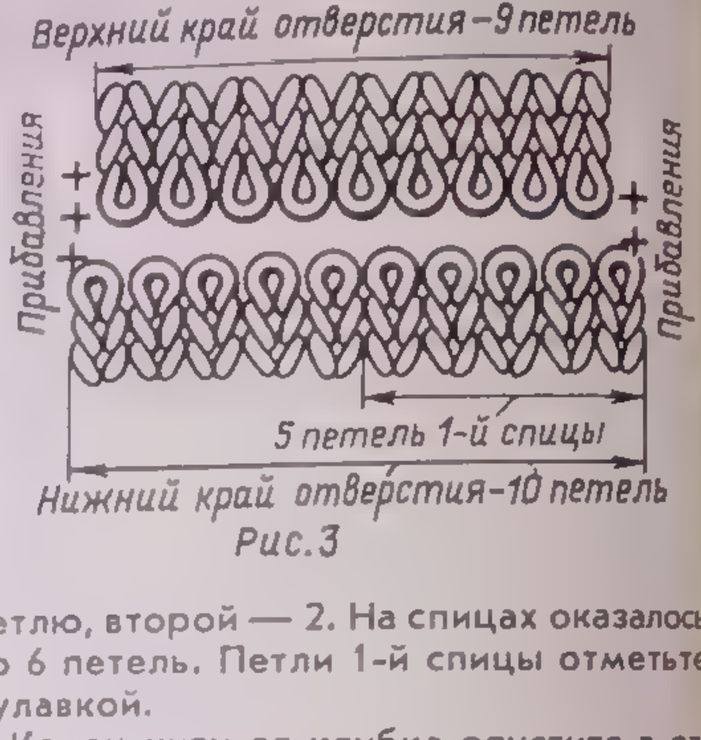


Рис.3

петлю, второй — 2. На спицах оказалось по 6 петель. Петли 1-й спицы отметьте булавкой.

Конец нити от клубка опустите в отверстие и, начиная с 1-й спицы, вяжите по часовой стрелке лицевыми петлями. Довязав до середины ногтя, сделайте убавление точно так же, как на варежке.

НОСКИ вяжут по кругу на 5 спицах, чаще всего чулочной вязкой, начиная их с орнаментированной манжеты или резинки. На одну пару женских носков расходуется 100—120 г пряжи, мужских — 120—150 г и детских — 70—80 г.

РАСЧЕТ. Измерьте объем ноги у щиколотки — 23 см. По контрольному образцу узора основной части носка (не манжеты) определите плотность вязания. Например, 3 петли в 1 см, спицы № 2,5. Подсчитайте число петель, необходимое для начала работы:

3 п. × 23 см = 69 п.

Это число (69) округлите до четного в сторону увеличения. Удобнее, если оно будет делиться на 4 без остатка, так как петли распределяют на 4 спицы. В данном примере лучше взять число 72, тогда на каждой спице будет по 18 петель (носки 36—37-го размера).

НАЧАЛО ВЫВЯЗЫВАНИЯ НОСКА. Для тренировки свяжите небольшой носок на 40 петель. Наберите их на две чулочные спицы, сложенные вместе. Освободите одну их них и очень туго провяжите один ряд резинкой 1 × 1, одновременно распределяя петли на 4 спицы следующим образом: провяжите первые 10 петель 1-й спицей, затем 2-й спицей свяжите еще 10 петель,

Далее 3-й — следующие 10 петель и, наконец, последние 10 петель провяжите 4-й спицей. Таким образом провязаны все 40 петель и в работу введены 4 спицы, свободная 5-я — рабочая. К петлям 1-й спицы приколите булавку или пришейте цветную нить: в дальнейшем эта спица будет ориентиром в работе. Затем конец нити («хвостик») свяжите узлом с рабочей ниткой, отчего вязанье замкнется вкруг (кромочных петель нет).

Далее вяжите по внешней стороне круга по часовой стрелке 4—5 см резинкой 1×1. Выполнив ее, переходите на чулочное вязание и свяжите 5 см (до щиколотки).

ФОРМИРОВАНИЕ ПЯТКИ. Разделите вязанье на 2 равные части и дальше вяжите только петли двух спиц: 3-й и

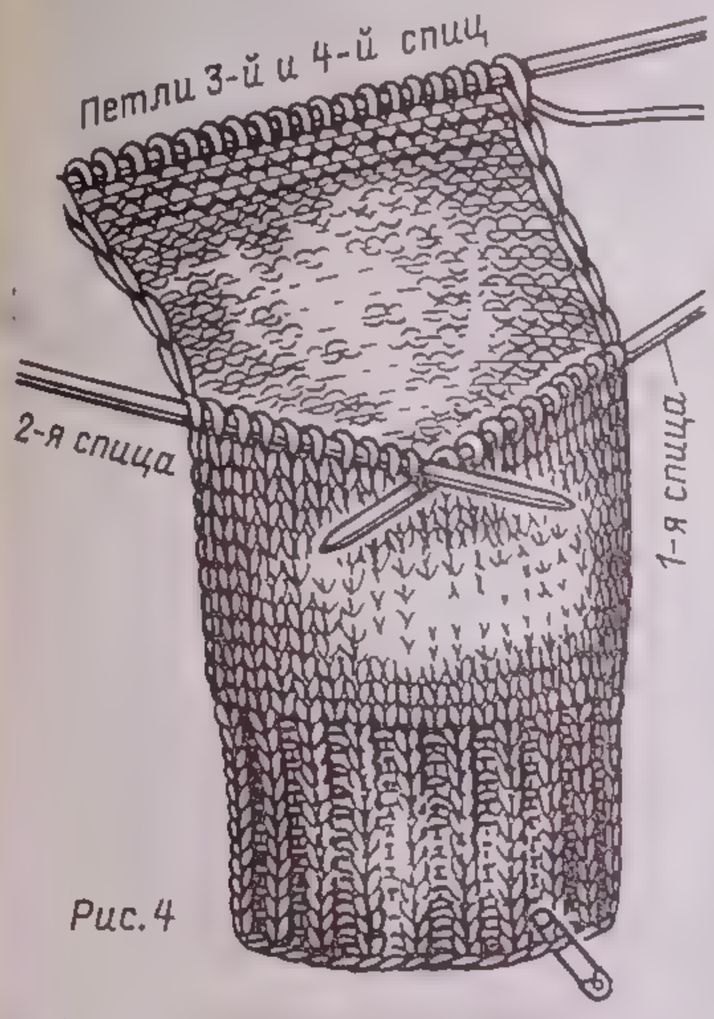


Рис. 4

4-й (петли 1-й и 2-й в образовании пятки не участвуют). Чтобы работать было удобнее, сначала провяжите петли с двух спиц на одну (с 3-й и 4-й) и затем свяжите прямое полотно чулочной вязкой — высоту пятки (рис. 4). Высоту полотна определяют так: число кромочных петель полотна должно равняться количеству петель на одной спице. В данном примере должно быть 10 кромочных (20 рядов). После этого вязание приостановите, закончив его лицевым рядом. Теперь полотну нужно придать форму пятки. Достигается это убавлением петель внутри полотна. Мысленно разделите петли, включая кромочные, на 3 равные части. Если число не делится на 3, то остаток прибавьте к средней части. В данном случае распределите петли так: по 6 петель для боковых частей и 8 петель — для средней. Начинайте убавления:

1-й ряд (изнаночная сторона полотна) — изнаночные петли: свяжите 6 петель 1-й боковой части, затем все петли средней части, кроме последней петли — ее провяжите изнаночной вместе с соседней петлей 2-й боковой части (5 петель 2-й боковой части остались непровязанными). Вязанье поверните.

2-й ряд (лицевая сторона полотна) — лицевые петли: кромочную снимите и туго подтяните к спице, далее свяжите все петли средней части, кроме последней петли — ее провяжите вместе с соседней петлей 1-й боковой части лицевой за заднюю стенку. Вязанье поверните.

Повторяйте 1-й и 2-й ряды, пока все петли боковых частей не провяжете с крайними петлями средней части (работа должна закончиться провязыванием лицевого ряда). На спице остались только петли средней части (8 петель).

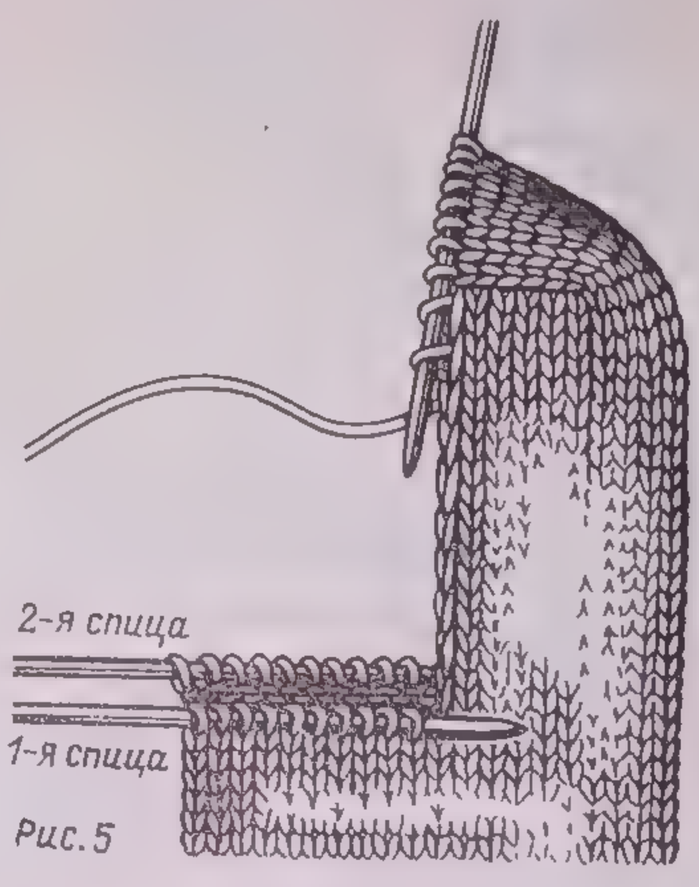


Рис. 5

Примечание. При образовании пятки к шерстяной нити можно присоединить капроновую или другую прочную нить. Закончив вывязывание, ее обрывают и продолжают вязание шерстяной нитью.

ВЯЗАНИЕ НОСКА ДО УБАВЛЕНИЙ НА МЫСКЕ. Эту часть носка вяжите опять по кругу лицевыми петлями. Начинайте работу так: спицей, на которой находятся петли средней части, наберите по лицевой стороне носка новые петли из кромочных пятки — из каждой кромочной по одной лицевой, всего 10 петель (рис. 5). Далее свободной спицей провяжите 10 петель на 1-й спице, затем другой спицей 10 петель — на 2-й, теперь свободной спицей наберите новые петли с края полотна (столько, сколько набрали с противоположного) и ею же провяжите половину петель средней части (4 петли). В работе опять оказались 4 спицы, причем на 3-й и 4-й должно быть обязательно больше петель, чем на 1-й и 2-й (лишние петли нужны для того, чтобы носок не стягивал подъем ноги). Теперь вяжите по кругу и одновременно убавляйте лишние петли на 3-й и 4-й спицах, провязывая их по 2 вместе изнаночной через 2 ряда (круга). Чтобы утолщения от убавлений не мешали при ходьбе, делайте их с краев ступни, то есть в начале 3-й спицы и в конце 4-й. Когда на них окажется первоначальное число петель (по 10 на каждой), убавления прекратите и вяжите носок до конца мизинца (в данном примере 6 см).

УБАВЛЕНИЯ ПЕТЕЛЬ НА МЫСКЕ. Убавления можно сделать так же, как на варежке, или по-другому: в каждом ряду (или через ряд) провязывайте по 2 петли вместе изнаночной в конце очередной спицы — мысок получается округлым. Убавляйте до тех пор, пока на спицах не окажется по 1 петле. После этого нить оборвите, прошейте ею петли, туго стяните и конец нити спрячьте крючком на изнанке носка.

М. Максимова

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

СТИРАЕТ «ВЯТКА-АВТОМАТ»

Сегодня мы не мыслим своего быта без механизации домашних работ. Электрические помощники натирают полы, убирают пыль и мусор, стирают белье, промалывают мясо, шинкуют овощи, отжимают соки и делают много другой работы, прежде выполнявшейся вручную. Из этого перечня одной из самых тяжелых и малопривлекательных домашних работ всегда была стирка белья. Первые бытовые стиральные машины состояли из деревянного бака, электродвигателя с редуктором для привода активатора (быстровращающегося ребристого диска) и производили только одну операцию — перемешивание моющего раствора с бельем.

И вот в наши дни серийно выпускаются машины, выполняющие полностью весь комплекс работ по обработке белья. «Вятка-автомат» рассчитана на загрузку 4 кг сухого белья. Всеми процессами стирки управляет программное запоминающее устройство, подающее команды на элементы автоматики. Машина нагреет воду до нужной температуры, подаст в стиральный раствор моющие средства, синьку и крахмал, выстирает, прополощет, отожмет белье и сама выключится. Залив и слив воды для всех операций также происходят автоматически. Набор программ (а их 12) позволяет стирать ткани разной загрязненности, прочности и структуры — от воздушных занавесок до грубой рабочей одежды.

Вручную только загружают белье и моющие средства, выбирают программу, включают машину и вынимают чистое белье. Все остальные работы идут без вмешательства человека.

«Вятка-автомат» устанавливается в квартире стационарно. К ней делают постоянный подвод воды и слив в канализацию, в электрическую сеть включают с заземляющим проводом.

Д. Лепаев

ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

2 февраля — 70 лет со дня открытия (1919) первого рабфака в Москве.

1918 — Совнарком принял декрет об отделении церкви от государства и школы от церкви.

3 февраля — 90 лет со дня рождения Лао Шэ (1899—1966), китайского писателя.

4 февраля — 70 лет назад (1919) Совнарком принял декрет об учреждении Совета защиты детей.

7 февраля — 90 лет со дня рождения А. Я. Пельше (1899—1983), советского партийного и государственного деятеля.

9 февраля — 65 лет со дня образования (1924) Нахичеванской АССР.

10 февраля — 80 лет со дня опубликования (1909) статьи В. И. Ленина «На дорогу».

11 февраля — 150 лет со дня рождения Джозайи Уилларда Гиббса (1839—1903), американского физика-теоретика.

160 лет со дня гибели А. С. Грибоедова (1795—1829), русского писателя и дипломата.

12 февраля — ДЕНЬ АЭРОФЛОТА

70 лет со дня основания (1919) Академии наук Украинской ССР.

14 февраля — 60 лет со дня рождения (1929) Мухаммеда Хармеля, Генерального секретаря Тунисской коммунистической партии.

70 лет назад (1919) опубликовано положение ВЦИК о социалистическом землеустройстве и о мерах перехода к социалистическому земледелию.

15 февраля — 425 лет со дня рождения Галилео Галилея (1564—1642), итальянского физика, механика, астронома, одного из основателей естествознания.

17 февраля — 1918 — Родился В. В. Щербицкий, член Политбюро ЦК КПСС, первый секретарь ЦК КП Украины.

45 лет назад (1944) советские войска завершили ликвидацию немецко-фашистских войск в районе Корсунь-Шевченковского.

18 февраля — 425 лет со дня смерти Микеланджело Буонарроти (1475—1564), итальянского скульптора, живописца, архитектора и поэта.

19 февраля — 70 лет со дня рождения (1919) А. А. Самарского, советского математика.

20 февраля — 20—25 февраля 1948 г.— Трудящиеся Чехословакии одержали историческую победу над реакцией.

100 лет со дня рождения Л. Н. Ревуцкого (1889—1977), советского композитора.

125 лет со дня смерти А. Х. Востокова (1781—1864), русского филолога и поэта.

130 лет со дня рождения Ф. А. Афанасьева (1859—1905), русского рабочего-революционера.

23 февраля — ДЕНЬ СОВЕТСКОЙ АРМИИ И ВОЕННО-МОРСКОГО ФЛОТА

60 лет со дня рождения (1929) Герберта Миса, Председателя Германской коммунистической партии.

24 февраля — Около 24 февраля 1848 г. вышел в свет «Манифест Коммунистической партии», написанный К. Марксом и Ф. Энгельсом.

25 февраля — 1986 — Открытие XXVII съезда КПСС.

1921 — Образование Грузинской ССР.

80 лет со дня рождения Л. А. Арцимовича (1909—1973), советского физика.

26 февраля — 120 лет со дня рождения Н. К. Крупской (1869—1939), советского государственного и партийного деятеля, жены В. И. Ленина.

27 февраля — 45 лет со дня основания (1944) Доминиканской коммунистической партии.

90 лет со дня рождения С. В. Руднева (1899—1943), одного из руководителей партизанского движения в Великую Отечественную войну, Героя Советского Союза.

28 февраля — 60 лет со дня рождения (1929) В. П. Никонова, члена Политбюро ЦК КПСС, секретаря ЦК КПСС.

100 лет со дня рождения П. Е. Дыбенко (1889—1938), советского военачальника.

В этом году исполняется 20 лет со времени основания (1969) Коммунистической партии Мальты.

ВОСХОД, ЗАХОД СОЛНЦА И ДОЛГОТА ДНЯ

Число	Восход	Заход	Долгота дня
1	8.25	17.03	8.38
2	8.23	17.05	8.42
3	8.21	17.07	8.46
4	8.19	17.10	8.51
5	8.17	17.12	8.55
6	8.15	17.14	8.59
7	8.13	17.16	9.03
8	8.11	17.18	9.07
9	8.09	17.20	9.11
10	8.07	17.22	9.15
11	8.05	17.24	9.19
12	8.02	17.26	9.24
13	8.00	17.29	9.29
14	7.58	17.31	9.33
15	7.56	17.33	9.37
16	7.53	17.35	9.42
17	7.51	17.38	9.47
18	7.49	17.40	9.51
19	7.46	17.42	9.56
20	7.44	17.45	10.01
21	7.41	17.47	10.06
22	7.39	17.49	10.10
23	7.37	17.51	10.14
24	7.34	17.53	10.19
25	7.32	17.55	10.23
26	7.30	17.57	10.27
27	7.27	17.59	10.32
28	7.25	18.02	10.37

ВОСХОД И ЗАХОД ЛУНЫ

Число	Восход	Заход	Восход
1	5.03	10.49	
5	8.21	15.41	
10	9.06	23.53	
15		5.47	10.59
20		7.47	17.34
25		8.13	23.57

ФАЗЫ ЛУНЫ

	Число	Часы
Новолуние	6	10.38
Первая четверть	13	2.16
Полнолуние	20	18.33
Последняя четверть	28	23.09

долларов. Это в 13 раз больше ежегодного валового национального продукта всех африканских стран.

По вине империалистов ежегодные военные расходы в мире увеличились с 1960 г. почти вдвое и превысили 900 млрд долларов.

И это в то время, когда в мире сотни миллионов людей голодают, неграмотны, страдают от тяжелых болезней, когда 40 тыс. детей умирают ежедневно, не дожив и до пяти лет. Как тут не вспомнить слова В. И. Ленина: «Куда ни кинь — на каждом шагу встречаешь задачи, которые человечество вполне в состоянии разрешить немедленно. Мешает капитализм».

Даже часть колоссальных средств, отнятая у чудовища милитаризма, могла бы существенно помочь решению самых насущных проблем человечества. Приведем две цифры. Если 200 млн долларов (стоимость стратегического бомбардировщика В-1) переключить на борьбу с неграмотностью в отсталых странах, это позволило бы ликвидировать ее в считанные годы. 1 млрд долларов (стоимость современного ударного авианосца) было бы достаточно, чтобы искоренить в развивающихся странах такие заболевания, как малярия и трахома.

В Программе КПСС отмечается, что развязанная империализмом небывалая по масштабам гонка ядерных и иных вооружений — величайшее преступление перед народами. Не наука и техника сами по себе несут угрозу миру. Ее несут империализм, наиболее реакционные милитаристские, агрессивные силы современности.

ПОЛИТИКА АГРЕССИИ

«Империализм в силу своей общественной природы постоянно генерирует агрессивную, авантюристическую политику»,— указывалось на XXVII съезде КПСС.

Вот краткий перечень лишь некоторых **агрессивных акций** империалистов после 1945 года.

1945—1954 гг. Индокитай. Французская колониальная война.
1947—1949 гг. Индонезия. Колониальная война Нидерландов.
1948—1953 гг. Филиппины. Колониальная война США.
1948—1957 гг. Малайзия. Интервенция Великобритании.
1950—1953 гг. Агрессия США в Корее.
1954 г. Гватемала. Вооруженная интервенция США.
1954—1962 гг. Алжир. Французская колониальная война.
1956—1957 гг. Англо-франко-израильская агрессия в Египте.
1960—1962 и 1964 гг. Конго (Киншаса), ныне Заир. Военная агрессия Бельгии, США и других стран НАТО.
1961 г. Куба. Вторжение наемников США в районе Плая-Хирон.
1961—1974 гг. Ангола, Мозамбик, Гвинея-Бисау. Португальская колониальная война.
1963—1966 гг. Доминиканская Республика. Военная интервенция США.
1964—1973 гг. Агрессия США во Вьетнаме.
1967 г. Агрессия Израиля против Египта, Сирии, Иордании.
С 1969 г.— Северная Ирландия. Карательные операции английских войск.
С 1975 г.— Ангола. Вторжение ЮАР при поддержке США и других стран НАТО.
1980 г. США сосредоточили в районе Персидского залива крупнейшую армаду из 6-го Индийского и 7-го Тихоокеанского флотов, которая находится там и поныне.
1982—1984 гг. Ливан. Соучастие США в организации агрессии Израиля в Ливане, а затем и прямое участие в ней.
1982 г. Военный конфликт между Великобританией и Аргентиной из-за Фолклендских (Мальвинских) островов, завершившийся захватом островов английскими войсками.
25 октября 1983 г. Гренада. Соединенные Штаты Америки, напав на маленькую беззащитную страну в Карибском море, захватили ее.
1986 г. Ливия. США совершили нападение на Ливию, причинив большие разрушения и жертвы в городах Триполи и Бенгази.
С 1981 г.— Никарагуа. Подготовка и осуществление операций вторжения сомосовских «контрас» под эгидой США. Эскалация агрессивных действий против республики.

ДОКТРИНА «НЕОГЛОБАЛИЗМА» — ПРИКРЫТИЕ АГРЕССИИ

США содержат в 32 странах 1500 военных баз, на которых находится до 500 тыс. военнослужащих. Военно-морские армады, оснащенные ядерным оружием, бороздят просторы трех океанов, Средиземноморья, Персидского залива. Им вменено в задачу играть роль международного жандарма, держать на прицеле народы, не желающие покоряться диктату Вашингтона.

Везде, где только можно, Пентагон поддерживает, финансирует, снабжает оружием самое реакционное отребье — афганских душманов, никарагуанских «контрас», бандитские формирования УНИТА в Анголе, расистов в ЮАР. На американские деньги формируются отряды «псов войны» — наемников, готовых за долларовые подачки разбойничать в любой стране. Под эгидой ЦРУ действуют неофашистские головорезы в ФРГ, Италии, Франции, Испании. В США тянутся нити все новых реакционных переворотов, дестабилизации обстановки в отдельных странах, политических убийств. Для оправдания своих неблаговидных действий на международной арене правители США придумали некую доктрину «неоглобализма», по которой США присвоили себе право творить в любой части земного шара что им вздумается якобы в защиту пресловутых «американских интересов». Но это слова. А суть в том, что США возвели террор на международной арене в ранг своей государственной политики.

ПЛАНЫ «ЗВЕЗДНЫХ ВОЙН»

Примером авантюризма милитаристской политики США является так называемая СОИ (стратегическая оборонная инициатива), более известная общественности как «программа звездных войн». С помощью вывода в космос многоэшелонированных боевых платформ с ядерным, лазерным и иным оружием стратеги Пентагона собираются уничтожить в случае возникновения военного конфликта ракеты противника и таким образом выиграть ядерную войну. В Вашингтоне не хотят считаться с тем, что такой «космический щит» не только чрезвычайно трудно было бы построить технически, но и невозможно сделать его неуязвимым. Они не задумываются над тем, что агрессору не уйти от сокрушительного ответного удара. Вашингтонские деятели озабочены больше всего тем, чтобы пролить буквально потоки золота в сейфы военных концернов. Так, те, кто тешат себя иллюзиями сверхобогащения, спекулируют на рассуждениях о «национальной безопасности», берут на себя тяжелую ответственность. С милитаризацией околоземного пространства нарушится стратегическая стабильность, откроются новые сферы гонки вооружений с непредсказуемыми последствиями.

Где же выход? Нужно остановить силы милитаризма, пока они не уничтожили саму жизнь на планете! Социализм безоговорочно отвергает войны как средство разрешения межгосударственных и экономических противоречий, идеологических споров. Наш идеал — мир без оружия, мир, в котором каждый народ свободно избирает путь развития, свой образ жизни. Борьба за безъядерный, ненасильственный мир — выражение глубокого гуманизма советской внешней политики. Еще 15 января 1986 г. СССР выступил с ясными и четкими предложениями: человечество должно войти в XXI век без ядерного, химического и всех других видов оружия массового уничтожения. Результатом последовательной миролюбивой политики СССР явились итоги советско-американской встречи на высшем уровне в Вашингтоне в декабре 1987 г., подписание Договора о ликвидации советских и американских ракет средней и меньшей дальности. Это весомый вклад в укрепление мира.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ИЗВЛЕЧЕНИЕ НЕТРУДОВЫХ ДОХОДОВ

В целях более эффективной охраны социалистической собственности и усиления борьбы с нетрудовыми доходами Указом Президиума Верховного Совета СССР от 23 мая 1986 г. установлено, что граждане, виновные в самовольном использовании в корыстных целях транспортных средств, машин либо механизмов, принадлежащих предприятиям, несут административную ответственность в виде штрафа до 100 рублей, а должностные лица — до 200 рублей. Водители транспортных средств несут ответственность в виде штрафа в размере до 100 рублей или лишения водительских прав на срок до одного года с возмещением имущественного ущерба.

Этим же Указом предусматривается усиление ответственности за взяточничество. Так, получение должностным лицом лично или через посредников взятки за выполнение или невыполнение в интересах дающего взятку какого-либо действия, которое должностное лицо должно было совершить или совершило с использованием своего служебного положения,— наказывается лишением свободы на срок до 10 лет с конфискацией имущества.

Этим же Указом предусматривается повышение ответственности, направленное на усиление борьбы с мелкими хищениями государственного или общественного имущества. Так, виновные в совершении хищения наряду с привлечением к административной или уголовной ответственности либо применением к ним мер общественного воздействия лишаются всех видов премий в течение периода, установленного администрацией по согласованию с трудовым коллективом или профсоюзным комитетом предприятия, его структурного подразделения или совета бригады. Наряду с этим они лишаются и вознаграждения по итогам годовой работы, льготных путевок в дома отдыха или санатории. По предложению трудового коллектива администрацией предприятия по согласованию с профсоюзным комитетом может быть перенесена очередность на получение жилой площади.

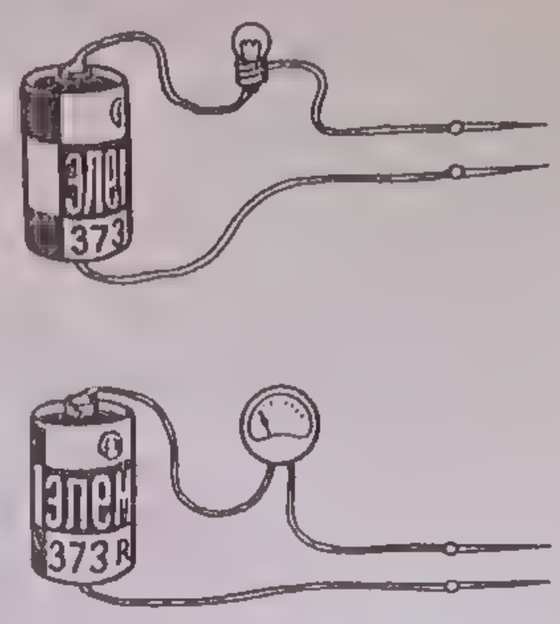
А. Фастыковский,
заслуженный юрист РСФСР

Простейший прибор для проверки электрических цепей можно изготовить из батарейки (гальванический элемент типа 373 или подобный ему) и лампочки для карманного фонаря.

Провода, соединяющие последовательно батарейку и лампочку, должны быть гибкими. Концы проводов надо залудить или лучше припаять к ним заостренные щупы-наконечники из жесткой медной проволоки.

Вместо лампочки можно использовать малогабаритный амперметр или вольтметр, предварительно сняв в нем шунт или добавочное сопротивление. Прикладывая щупы к цепи, легко обнаружить неисправность: если лампочка не горит — в цепи обрыв. Проверяют цепи, только отключив прибор от сети.

Д. Лепаев



РАССАДА ДЛЯ ТЕПЛИЦ

В последнее время все больше овощеводов-любителей выращивают огурцы в зимних разводочных или обогреваемых пленочных теплицах. Появились для этого и новые сорта. Особенно урожайными зарекомендовали себя гетерозисные гибриды типа Тепличный 40, Манул, Эстафета, Марафон, Граната и другие. В отличие, скажем, от Марфинского, который тоже выращивается в теплицах, у них больше (да и быстрее) появляется женских цветков на главной плети, что обеспечивает дружное получение раннего урожая. Некоторые овощеводы отдают предпочтение партенокарпическим сортам, то есть не требующим опыления пчелами и систематических прищипок (типа Московский тепличный, Сентябрьский и другие).

Рассаду огурцов для пленочных теплиц выращивают в горшочках размером 8×8 сантиметров (партенокарпические сорта — диаметром 13—15 сантиметров). На квадратный метр стеллажа ставят не более 50 горшочков, а при смыкании листьев — и того меньше (до 20—25 штук). Полиэтиленовые или гончарные горшки наполняют смесью из равных частей выветрившегося, но не пылящего торфа, навозного перегноя, дерновой земли. На ведро такой почвы добавляют стакан золы, почти половину спичечного коробка аммиачной селитры, столько же суперфосфата, треть коробка сернокислого калия. Горшочки наполняют почвой не на всю высоту, смесь подсыпают при появлении одного-двух настоящих листьев. После этого растения подкармливают раствором, состоящим из аммиачной селитры (половина спичечного коробка на 10 литров воды), суперфосфата (две трети коробка), калийной селитры (чуть больше трети) и сернокислого марганца (чайную ложку с верхом). Полив и подкормки лучше проводить в первой половине солнечного дня теплой водой (25—28 градусов). Если раствор попадет на листья, его смывают.

Очень важно при выращивании рассады соблюдать правильный температурный режим. До появления всходов температуру поддерживают в пределах 25—30 градусов, с появлением (5—7 дней) днем — 15—18, ночью — 12—16, а затем в солнечные дни — 25—26, в пасмурные — 18—22, ночью — 16—18 градусов.

Высаживают рассаду в фазе трех-четырех настоящих листьев (25—35-дневную). Перед этим ее обильно поливают. В средней полосе оптимальный срок высадки рассады в первом обороте — вторая половина февраля (на юге гораздо раньше), последний срок во втором обороте — 10 мая. Если вы выращиваете гетерозисные гибриды типа Манул, Эстафета, то к ним необходимо подсаживать сорта-опылители Тепличный 40, Марфинский и другие, под которые отводят 15 процентов площади. На каждый квадратный метр закрытого грунта высаживают до двух-трех растений.

Я. Пантиелев,
кандидат сельскохозяйственных наук

ЗИМА — НЕ ЛЕТО

Должно ли быть большим различие в «игре» блесной зимой и осенью? Да, обязательно. При зимнем блеснении надо учитывать не только тип, вес блесны, но и время года. В чем же состоит это отличие?

При зимнем блеснении надо стараться, чтобы все ваши движения удилищем были плавными, особенно при подъеме блесны. Опускать ее надо быстро, предоставляя блесне возможность свободно планировать в воде в отличие от резких движений летом и осенью. Если вы пользуетесь утяжеленной блесной, желательно делать взмах удилищем на 40—50 см.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

КАКОЕ СРЕДСТВО ВЫБРАТЬ ДЛЯ СТИРКИ?

Для стирки изделий из льняных и хлопчатобумажных тканей можно взять порошки «Астра», «Лотос», пасты «Пальмира», «Русана», «Триалон», а для сильно загрязненных — порошок «Робот», пасту ДАС. Запачканные жиром кухонные полотенца отстирает порошок «Юка». Порошки «Био-С», «Био-миг», «Ока» содержат энзимы, позволяющие стирать без кипячения (в том числе и синтетику). В порошках «Планета А», «Эра-А», пасте «Снежана» содержатся химические отбеливатели.

Шерстяные и шелковые вещи стирают специальными средствами — порошком «Славянка», жидкими средствами «Рица», «Каштан», «Прогресс-М». После стирки «Оланом»,

«Злюной» шерстяные вещи станут не только чище, но и пройдут антистатическую обработку. «Олан», «Рица» хорошо отстирывают и в холодной воде.

Выпускаются также универсальные средства, которыми (при соблюдении определенных правил, указанных на упаковке) можно выстирать изделия из любых тканей. Это порошки «Кристалл», «Нептун», пасты «Аэлита», «Ландыш», «Сюрприз», жидкие средства «Супераль», «Маричка», «Прогресс-М».

Ну а все-таки что лучше — стиральный порошок, паста или жидкое моющее средство? Все зависит от привычки и вида ткани. Заметим только, что жидкие средства легче дозировать, их лучше переносят люди, склонные к аллергии.

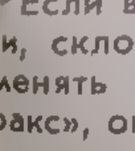
ТАРАКАНЫ

В помещениях встречаются два вида тараканов: рыжий, или прусак, и черный. Их можно обнаружить под плинтусами, за батареями, под раковиной, за плитой, в агрегате холодильника и в других темных и теплых местах. Все тараканы, а черные в особенности, предпочитают полумрак и сырость, они чаще поселяются в ванной и туалете. Именно эти места и следует обработать одним из имеющихся в продаже препаратов, таких, как жидкости «Хлороль», «Инсектолан», «Инсекта РМ», порошки «Сульфолан», «Фосфолан», «Неопинат». Удобны в применении аэрозольные баллоны «Прима», но они действуют в основном при непосредственном попадании на насекомое, в то время как жидкие средства сохраняют свое действие в течение недели, а порошки — месяц. Все указанные препараты действуют сравнительно быстро, уже в первые часы и даже минуты после обработки насекомые погибают.

Если в квартире есть маленькие дети, склонные к аллергии, лучше применять «Боракс» или «Инсекта «Боракс», они не имеют запаха, приготовлены на старом испытанном средстве — борной кислоте. Можно также устроить ловушки, для этого в баночку с широким горлом (например, из-под майонеза) наливают немного пива или воды, добавляют кусочек черного хлеба. Верхнюю часть банки на 1/3 смазывают изнутри очень тонким слоем вазелина, растирая. 5—6 таких банок расставляют вплотную к стене в темных, теплых и влажных местах кухни, несколько банок поставьте в ванной, туалете.

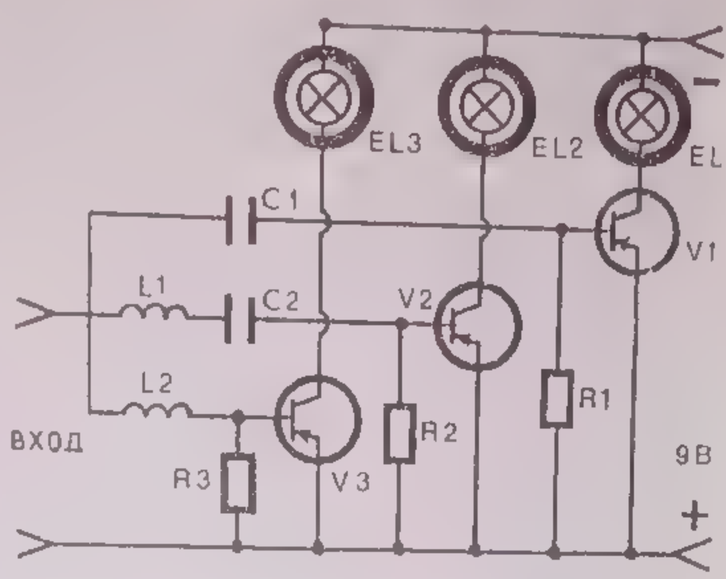
И. Гамазкова

КАК СДЕЛАТЬ СВЕТОМУЗЫКАЛЬНУЮ ПРИСТАВКУ



У себя дома удобно иметь светомузыкальную приставку, управляемую звуковым сигналом.

Работа большинства приставок основана на принципе разделения звукового спектра на несколько диапазонов. Звуки низких частот вызывают свечение «теплых» цветов — красного или оранжевого. С повышением частоты звука цвет становится более «холодным»: высокие звуки сопровождаются свечением синего цвета. Среди конструкций таких аппаратов есть довольно простые, их можно сделать и в домашних условиях. Схема трехканальной светомузыкальной приставки изображена на рисунке. Она работает совместно с радиолой, электрофоном или магнитофоном мощностью не менее 2 Вт. Вход схемы соединяют с гнездом соответствующего радиоустройства, предназначенным для подключения дополнительного громкоговорителя.



Для разделения частот по каналам служат фильтры: для низких частот L2 — R3, для средних частот L1 — C2—R3, для высоких частот C1—R1. Ток сигнала низкой частоты без потерь проходит по индуктивности L2 и создает на сопротивлении R3 падение напряжения, достаточное, чтобы открыть транзистор V3. Через транзистор начинает протекать ток, и загорается красная лампочка EL3. Так как для сигналов более высокой частоты индуктивность обладает большим сопротивлением, то падение напряжения на сопротивлении R3 от этих сигналов недостаточно, чтобы открыть транзистор V3.

Ток сигнала средней частоты проходит через цепочку L1 — C2 — R2 и открывает транзистор V2, в коллекторную цепь которого включена зеленая лампочка EL2. Высокочастотный сигнал, проходя через емкость C1, открывает транзистор V1, при этом зажигается синяя лампочка EL1.

Чтобы сделать приставку, необходимо иметь следующие детали: транзисторы V1... V3 типа П213 — П215, конденсаторы любого типа C1 емкостью 0,5 мкФ и C2 емкостью 2,0 мкФ, резисторы R1...R3 сопротивлением 75 Ом, лампочки EL1...EL3 типа НСМ 6,3, рассчитанные на напряжение 6,3 В. Катушки индуктивности L1 индуктивностью 1,1 мГц и L2 индуктивностью 2 мГц вы можете изготовить сами. Для этого на одну картонную гильзу диаметром 20 мм надо намотать 450—500 витков провода марки ПЭВ диаметром 0,47—0,51 мм (L2), а на другую гильзу — 250—300 витков такого же провода (L1).

Питание приставки осуществляют от двух последовательно соединенных батареек напряжением 4,5 В или от источника питания для переносного магнитофона. При изготовлении приставки проблем обычно не возникает; предусмотрите только возможность охлаждения корпусов транзисторов.

При конструировании и оформлении осветительного устройства вы можете дать волю фантазии. Самый простой вариант — лампочки, баллоны которых покрыты тонким слоем пасты для шариковых ручек,— установите за экраном из молочного оргстекла или прозрачного оргстекла с наклеенной на него калькой.

Настройку приставки проводите подбором резисторов, чтобы мигание лампочек происходило при умеренной громкости. Если лампочки начинают мигать при слишком громком звуке, увеличьте сопротивление резисторов; если мигают при малой громкости звука — уменьшите.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

ПОЛЕЗНЫЕ МЕЛОЧИ

Не лейте в горячую эмалированную посуду холодную воду и, наоборот, в холодную посуду — кипяток; от этого трескается эмаль.

Чтобы отмыть эмалированную посуду от остатков подгоревшей пищи, вскипятите в посуде воду со щепоткой питьевой соды.

Чтобы сковорода дольше служила и пища на ней не подгорала, прокалите новую сковороду с жиром, а затем протрите ее крупной солью.

Сковороду можно очистить так: протереть ее белой бумагой, почистить крупной солью и помыть водой.

Мясорубку не сушите на плите и вообще в теплом месте — от этого она темнеет и быстрее тупятся ножи.

Не оставляйте сложенным мокрый зонтик, а то он начнет пропускать воду. Раскройте его наполовину, чтобы не растянуть слишком ткань, и высушите.

Чтобы пуговицы дольше не отрывались, нитку, которой их пришивают, натирают воском.

Чтобы освежить краски ковра, его протирают после чистки влажной тряпкой, смоченной столовым уксусом.

Если столовые ножи покрылись ржавчиной, смажьте их растительным маслом и оставьте на полчаса. Протрите наждаком — от ржавчины не останется и следа.

Когда варите кофе, не выбрасывайте кофейную гущу. Смешанная с сахаром, она является отличным удобрением для комнатных растений.

МУЖСКОЙ ПУЛОВЕР

Размер 52—54. Шерсти: по 500 г черной и серой (пряжа № 32/2 в 10 нитей). Спицы № 5. Манжеты и планка «под горлышко» — платочное вязание в полоску: все ряды — лицевые петли, цвет нити меняйте через каждые 2 ряда.

Основной узор вязанья: для образца набрать 25 петель (число должно делиться на 14 плюс 9 дополнительных петель плюс 2 кромочные).

1, 5 и 9-й ряды (светлая нить) — лицевые петли.

2, 6 и 10-й ряды (светлая нить) — 9 лицевых, 5 изнаночных, 9 лицевых.

3, 7 и 11-й ряды (темная нить) — 9 лицевых, 1 снять (нить за петлей), 1 изнаночная, 1 снять (нить за петлей), 1 изнаночная, 1 снять (нить за петлей), 9 лицевых.

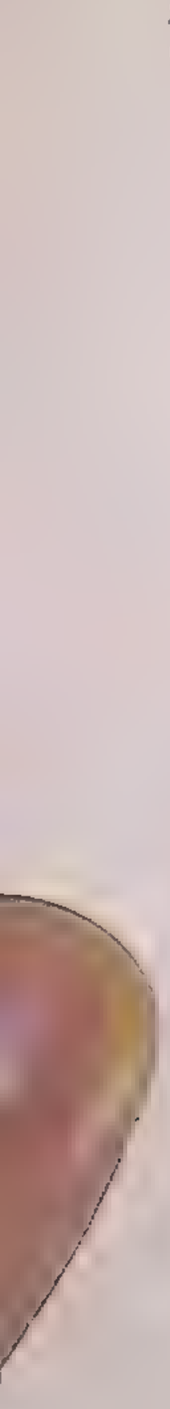
4, 8 и 12-й ряды (темная нить) — все петли из темной нити вязать лицевыми, петли из светлой нити снимать (нить перед петлей).

13-й и 14-й ряды (светлая нить) — лицевые петли.

15-й и 16-й ряды (темная нить) — лицевые петли.

17-й ряд — узор повторять с 1-го ряда.

Крой модели в народном стиле. Начало вязания — низ переда. Далее выполняйте перед и спинку без плечевых швов. Затем из кромочных петель пройм наберите петли для рукавов и свяжите их сверху вниз, закончив манжетами.



КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПОНЧИКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Отварите картофель и пропустите через мясорубку, добавьте яйцо, муку, соль, сахар и все перемешайте. Мелко нарежьте распаренный чернослив. Сделайте из картофельной массы лепешки, положите на них чернослив и слепите пончики круглой формы.

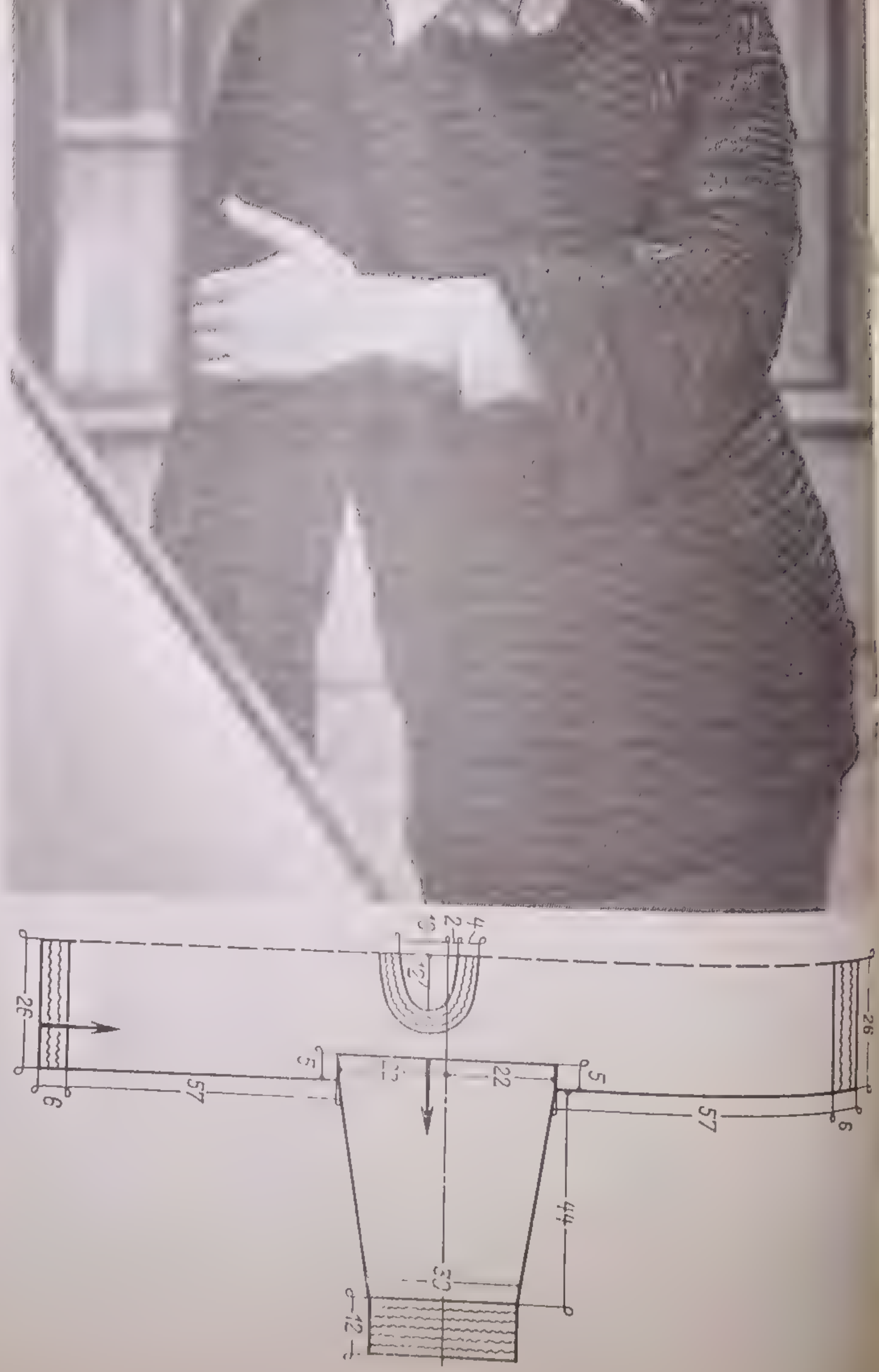
Обмакните пончики во взбитое яйцо, обваляйте в сухарях и жарьте в кипящем растительном масле. Горячие пончики подавайте со сметаной, холодные — посыпьте сахарной пудрой.

На 500 г картофеля (5 средних картофелин): стакан муки, 1 яйцо в тесто и 1 яйцо для смазки, 200 г чернослива, сахар и соль по вкусу.

МЕЛКИЕ ГАЛЕТЫ

Яйцо взбейте со сметаной. Масло смешайте с мукой и остальными компонентами и замесите тесто. Готовое тесто охладите около 30 мин в холодильнике, раскатайте пластом толщиной $^1/_3$ см. Из раскатанного теста мелкими формочками вырежьте галеты, уложите на смазанный маслом лист и выпекайте при 200°С.

Мука 250 г, крахмал 60 г, масло (маргарин) 50 г, яйцо, сметана 110 г, сода на кончике ножа, соль по вкусу.

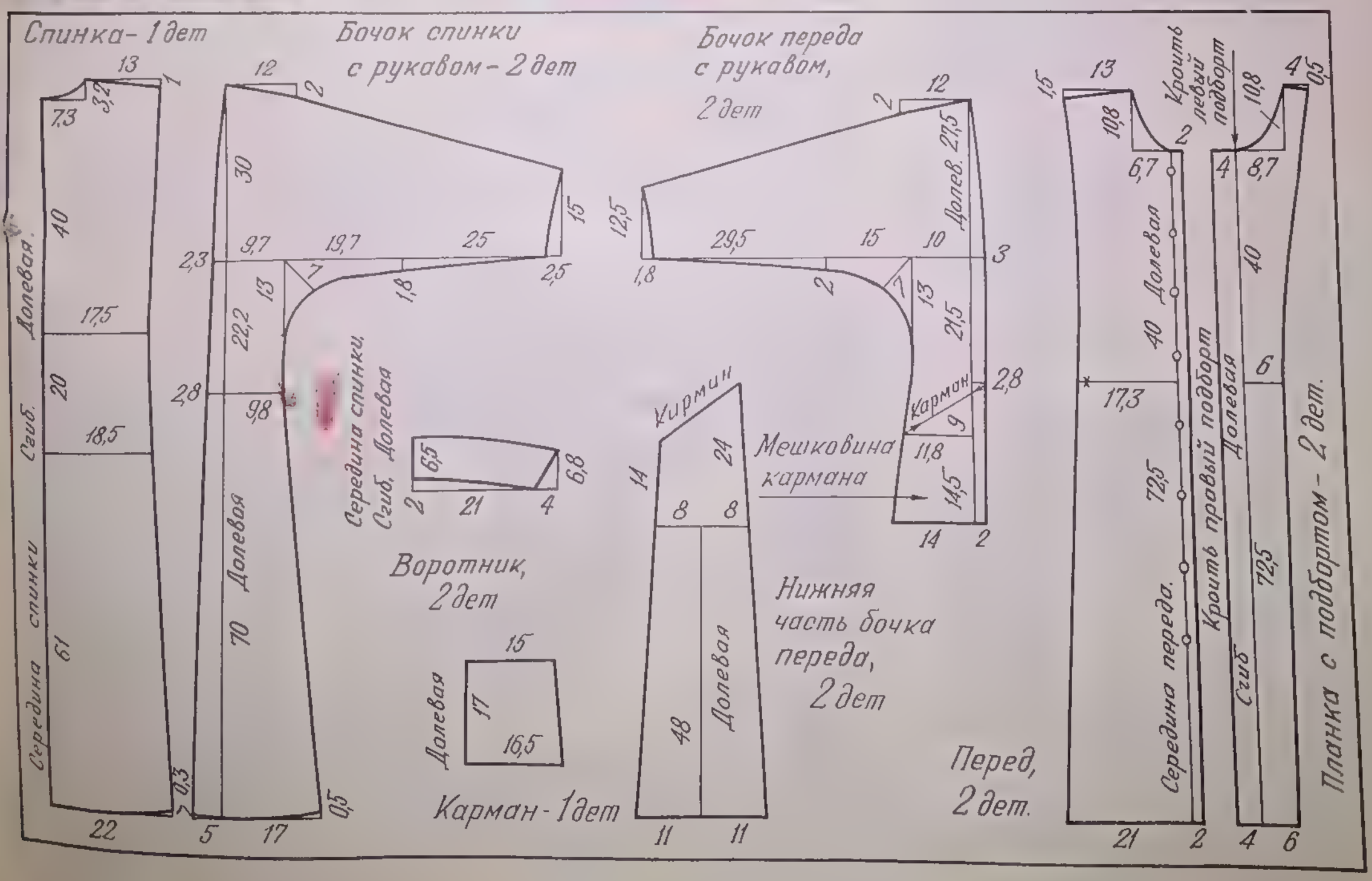


Платье для деловой женщины из однотонной шерстяной ткани. Перед и спинка с отрезными бочками, выкроенными вместе с рукавом. Нижняя отрезная часть бочка переда образует карман. Воротник притачной. Застежка на планке, выкроенной вместе с подбортом. Подборт для левой части переда кроить без припуска на планку. Верхний (накладной) карман расположен слева, почти у линии талии. Платье отделано строчкой. Чертеж дан без припусков на швы. Размеры: 158—96—76—102. Расход ткани 3 м при ширине 140 см.

Отрезное по талии платье со спущенной линией плеча. Спинка на кокетке, переходящей на перед. Воротник, борта, планка, листочки карманов, кокетка и низ платья отделаны строчкой.

Платье отрезное по линии талии. Вырез ворота отделан бейкой, переходящей в планку. Прорезные карманы с листочками. Втачные длинные рукава с присборенной головкой. Нижняя, отрезная часть юбки выкроена в виде клешевого волана.

Отрезное по талии платье с длинными втачными рукавами. Лиф переда с двубортной застежкой. Воротник апаш. На юбке спереди группа односторонних складок. На боках карманы.



ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

1 марта — 70 лет со дня начала (1919) народного восстания в Корее против японского империализма.

70 лет со дня гибели Жанны Лябурб (1877—1919), организатора и секретаря французской коммунистической группы в Москве в 1918 году.

2 марта — 1931 — Родился М. С. Горбачев, Генеральный секретарь ЦК КПСС.

35 лет назад (1954) Пленум ЦК КПСС принял постановление «О дальнейшем увеличении производства зерна в стране и об освоении целинных и залежных земель».

70 лет со дня открытия (1919) I (Учредительного) конгресса Коммунистического Интернационала в Москве.

3 марта — 45 лет со дня учреждения (1944) ордена Ушакова и ордена Нахимова.

90 лет со дня рождения Ю. К. Олеши (1899—1960), советского писателя.

5 марта — 60 лет назад (1929) в «Правде» было опубликовано обращение рабочих ленинградского завода «Красный выборжец» к рабочим всех предприятий СССР с призывом включиться в социалистическое соревнование.

175 лет со дня смерти А. Н. Воронихина (1759—1814), русского архитектора.

6 марта — 100 лет со дня рождения Хамзы Хакимзаде Ниязи (1889—1929), узбекского советского поэта, драматурга.

8 марта — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ

9 марта — 45 лет со дня гибели Н. И. Кузнецова (1911—1944), советского разведчика, Героя Советского Союза.

175 лет со дня рождения Т. Г. Шевченко (1814—1861), украинского поэта, художника, революционного демократа.

10 марта — 50 лет со дня открытия (1939) XVIII съезда ВКП(б).

11 марта — 425 лет со дня выхода в свет (1564) первой точно датированной русской печатной книги — «Апостол», изданной Иваном Федоровым и Петром Мстиславцем.

12 марта — 1951 — Верховный Совет СССР принял Закон о защите мира.

1917 — Февральская буржуазно-демократическая революция в России. Свержение царского самодержавия. Образование Петроградского Совета рабочих и солдатских депутатов.

80 лет со дня рождения Пятраса Цвирки (1909—1947), литовского советского писателя.

14 марта — 1883 — Умер Карл Маркс.

15 марта — 110 лет со дня рождения Я. С. Ганецкого (1879—1937), деятеля польского и российского революционного движения, советского государственного деятеля.

17 марта — 80 лет со дня рождения (1909) В. П. Бармина, советского ученого в области механики и машиностроения.

18 марта — ДЕНЬ ПАРИЖСКОЙ КОММУНЫ

1965 — Космонавт А. А. Леонов впервые в истории совершил выход в открытый космос с борта корабля «Восход-2», пилотируемого космонавтом П. И. Беляевым.

70 лет со дня открытия (1919) VIII съезда РКП(б).

19 марта — ДЕНЬ РАБОТНИКОВ ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНОГО ХОЗЯЙСТВА И БЫТОВОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

21 марта — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ЗА ЛИКВИДАЦИЮ РАСОВОЙ ДИСКРИМИНАЦИИ

70 лет со дня провозглашения (1919) Венгерской советской республики.

150 лет со дня рождения М. П. Мусоргского (1839—1881), русского композитора.

22 марта — 90 лет со дня рождения Джафара Джабарлы (1899—1934), азербайджанского советского писателя, драматурга.

23 марта — ВСЕМИРНЫЙ МЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ ДЕНЬ

70 лет со дня образования (1919) Башкирской АССР.

27 марта — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ТЕАТРА

31 марта — 55 лет со дня основания (1934) Иракской коммунистической партии.

70 лет назад, в марте 1919 г., была основана Коммунистическая партия Израиля.

В этом году исполняется 225 лет со времени основания (1764) Эрмитажа в Петербурге.

ВОСХОД, ЗАХОД СОЛНЦА И ДОЛГОТА ДНЯ

Моменты восхода и захода Солнца и Луны с 26 марта по 23 сентября включительно даны по московскому летнему времени

Число	Восход	Заход	Долгота дня
1	7.22	18.04	10.42
2	7.20	18.06	10.46
3	7.17	18.08	10.51
4	7.14	18.10	10.56
5	7.12	18.12	11.00
6	7.09	18.14	11.05
7	7.06	18.16	11.10
8	7.04	18.19	11.15
9	7.01	18.21	11.20
10	6.58	18.23	11.25
11	6.56	18.25	11.29
12	6.54	18.27	11.33
13	6.51	18.29	11.38
14	6.49	18.31	11.42
15	6.46	18.33	11.47
16	6.44	18.35	11.51
17	6.41	18.37	11.56
18	6.38	18.39	12.01
19	6.35	18.41	12.06
20	6.33	18.44	12.11
21	6.30	18.46	12.16
22	6.27	18.48	12.21
23	6.24	18.50	12.26
24	6.22	18.52	12.30
25	6.19	18.54	12.35
26	7.16	19.56	12.40
27	7.14	19.58	12.44
28	7.12	20.00	12.48
29	7.09	20.02	12.53
30	7.06	20.04	12.58
31	7.04	20.06	13.02

ВОСХОД И ЗАХОД ЛУНЫ

Число	Восход	Заход	Восход
1	4.01	9.20	
5	6.40	14.40	
10	7.22	23.00	
15		4.37	9.56
20		6.04	16.39
25		6.31	23.03
30	4.48	10.08	

ФАЗЫ ЛУНЫ

	Число	Часы
Новолуние	7	21.20
Первая четверть	14	13.12
Полнолуние	22	12.59
Последняя четверть	30	14.22

УСТАРЕЛО!..
(Домашнее задание)

Прочитайте. Выделите устаревшие словосочетания, которые выражают уже не существующие понятия, подчеркните их одной чертой; сохранившиеся в употреблении — двумя чертами:

Хлопотать о пенсии; стоять в очереди; окрик начальника; выбросили сапоги; паюсная икра; подпольный миллионер; дешевый, но добротный костюм; я начальник — ты дурак; кто тут крайний?; объективный подход; компетентный специалист; начальник жэка, заботящийся о людях; скромная, но веселая свадьба; в одни руки по два кило не давать; золотая свадьба; совхозу рабочие не требуются; оперативный ответ на письмо; благодарность за критику; доктор наук едет на сбор урожая; что дают?; бедный завмаг; родственник начальника был строго наказан; пятиминутка длилась пять минут; автобус пришел по графику; абсолютно честный управдом; добровольное страхование; достал по блату; честного человека бить не будут; устроился по протекции; неминуемая расплата; одеколон после бритья; быстро вставили пронку человеку без связей; отлынивать от работы; коллектив всегда прав; у нас в коллективе никто не поддержит начальника, если тот не прав; выбивать стройматериалы; хороший труженик не получил премии; написано пером — не вырубишь топором; необычность сюжета не смутила редактора.

Дополните эти словосочетания другими, слишком рано исчезнувшими или слишком долго сохраняющимися понятиями.

Р. Кенгерли

О ЧЕМ ПОЮТ ДРОЗДЫ

Живу, как птица! Никаких забот. Проснулся, перышки почистил — и на ветку. Пою, чирикаю, что в голову влезет. На землю спускаюсь только поклевать... Так устроился — себе не верю. Лето круглый год!

Я теорией занимаюсь. Отдел развития называется. Планирую завтрашний день. Перспективы, возможные варианты, ориентировочные замыслы... Ни за что конкретно не отвечаю. Смотрю только вперед. За горизонт и на солнце. Вижу только светлое, радостное, поразительно интересное!

Лучше меня только заместитель директора устроился. Вот птица! Орел! Твердо знает, что Земля круглая. В остальном сомневается. Или с чем-то путает...

А на моем рабочем календаре уже двухтысячный год. Все проблемы решены. Полный ажур... Магазины повсеместно закрыты... Все выносим с работы, со строек, прямо со складов. Там теперь и продавцы. Взял, заплатил — и тащи! Как привык, так и делай. Но без оглядки, нервотрепки, перебрасывания хрупких вещей через забор...

Билеты в театр и на концерты — только с рук! Только с рук! И с переплатой. Но торгуют наши, и выручка идет в карман страны. Вроде пустяк, зато милиция следит теперь исключительно за чистотой рук. В прямом смысле. И чтоб одежда опрятная. И галстук в тон. И чтоб бритые все. И маникюр гладкий. А что? Это серьезный плюс...

Пиво в палатках разбавляем. Но по вкусу. Шампанским для дам, коньяком — артистам, водой — пенсионерам. Строго по прейскуранту. Прямо на глазах. И все довольны!

Стерты все границы между городом и деревней. Горожане живут в деревнях — на молоке и свежем воздухе. Крестьяне — в городах. Прямо в музеях, театрах, Лужниках и варьете, о чем раньше только мечтали.

На одну зарплату вообще уже никто не живет. Получают сразу две. Одну в кассе, другую в подвале дома напротив. В конвертиках. Но все учтено налогами и взносами. По ведомости.

Работаем только там, где приятно! Привык на даче — там и трудись. Решаешь вопросы в ресторане — там и решай. Любишь сидеть с начальством в бане — и сиди. Будешь нужен — знаем, где искать. Поставим стол, привезем секретаршу, телефон и холодильник. Это просто...

Далеко вперед шагнула наука. По количеству кандидатов наук на гектар пашни далеко обошли Бразилию.

Наконец, семейная жизнь... И здесь — порядок!

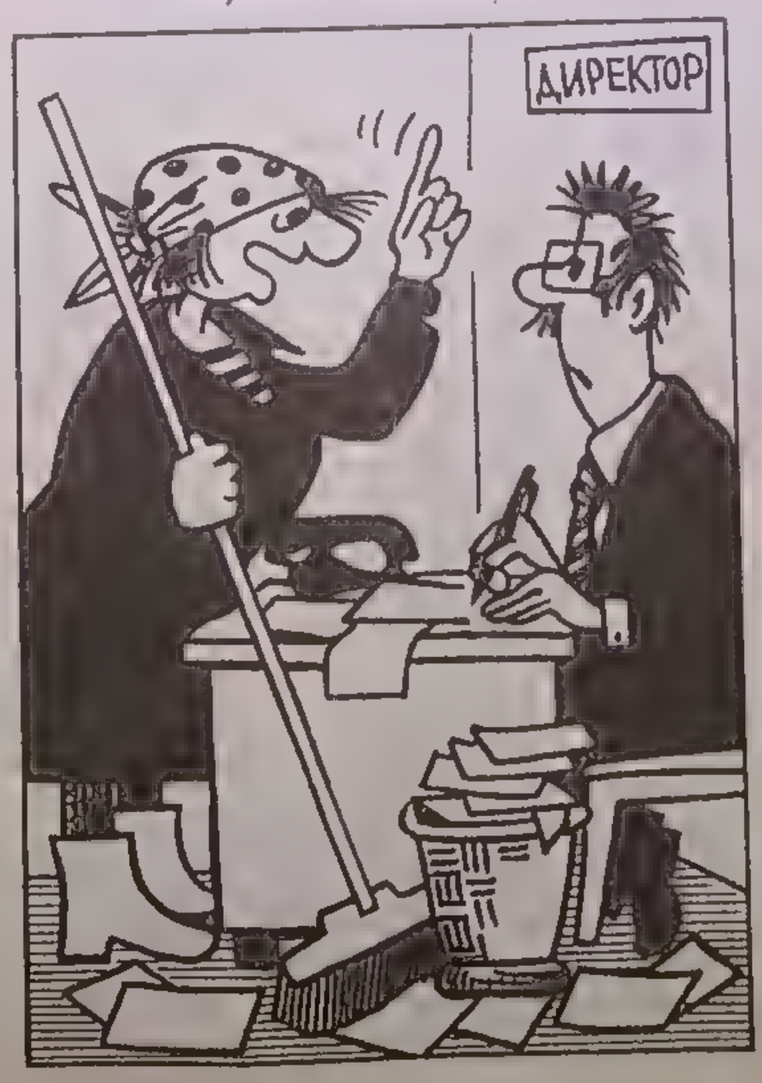
Никаких тебе загсов. Понравился мужчина — сразу в райисполком. Получил ордер, ключи от квартиры, памятный подарок — и живи! А его жене открепительный талон и красочную открытку в местком по месту работы. Все честно, без вранья и судебных очерков...

Я в этом двухтысячном вообще все до мелочей продумал. В двух словах не расскажешь. Если есть конкретные вопросы — я всегда у себя. Знаете, как найти. На ветке. Я всегда пою, вы сразу услышите!

Владимир Альбинин

— Еще раз намусоришь, перевыберем!..

Рисунок Р. Самойлова



ТЕХНИЦИЗМЫ

Производитель впечатления.
Знай меру в силовом давлении.
Когда ты на подхвате, и вечная молодость не в радость.
Если каждый будет знать свое место, то зачем тогда штатное расписание?
Когда наконец выпустят путеводитель в люди?

КТО ЧТО ИЗОБРЕЛ:
Оптимист — парадный вход.
Пессимист — запасный выход.
Карьерист — служебную лестницу.
Чистюля — черный ход.

В. Коняхин

— Кандидатскую я защитил после переборки капусты.

Рисунок В. Мохова

Рисунок А. Орехова

СОВЕТ

Дарите женщинам цветы
На день рожденья ли, весною,
По одному или копною —
Дарите женщинам цветы.

Благоуханные цветы
Угодны поводу любому.
В дом приходя, идя из дому,
Воздайте чувству красоты.

Дарите в сумерках и днем,
На площади и в коридоре.
Тех, с кем в любви или в раздоре,
Украсьте радужным огнем.

Когда у женщины тоска,
Она в свое уходит царство.
И тут беспомощны лекарства,
Но участь лилии близка.

И нужно так дарить цветы,
Такое в них вложить значенье,
Чтоб нежное сердцебиенье
Передавало их черты.

Средь бесконечной суеты
Я призываю вновь: вставайте!
Забыв себя, не забывайте,
Дарите женщинам цветы.

Антанас Дрилинга
Перевод с литовского

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

СОВЕТ ЮРИСТА

Конституция СССР(ст. 17) и Закон Союза ССР «Об индивидуальной трудовой деятельности» закрепили возможность занятия индивидуальной трудовой деятельностью в области кустарно-ремесленных промыслов, сельского хозяйства, бытового обслуживания населения, а также другими видами деятельности при условии, что они будут осуществляться личным трудом граждан и членов их семей.

Общественно полезной по закону признается такая деятельность граждан по производству товаров и оказанию платных услуг, которая не связана с их трудовыми отношениями с государственными, кооперативными, другими общественными предприятиями (учреждениями, организациями) и гражданами, а также с внутриколхозными трудовыми отношениями.

Индивидуальной трудовой деятельностью считается та, которая осуществляется систематически и направлена на производство товаров и оказание услуг с целью получения трудового дохода.

Действие Закона не распространяется на творческую деятельность в сфере науки, техники, литературы и искусства, а также на выполнение платных работ, носящих разовый характер (например, ремонт крыши у соседа или обработка полов в одной-двух квартирах), и работ, незначительных по объему и оплате труда.

Граждане, желающие заняться индивидуальной трудовой деятельностью, обязаны получить регистрационное удостоверение или приобрести патент в финансовом отделе исполкома местного Совета народных депутатов по месту жительства. Виды деятельности, на которые граждане могут приобрести патенты, и размеры ежегодной платы за патент устанавливаются Советами Министров союзных республик.

Срок действия разрешения не должен превышать пяти лет.

Не допускается индивидуальная трудовая деятельность с привлечением наемного труда с целью извлечения нетрудовых доходов или в ущерб другим общественным интересам.

Контроль за индивидуальной трудовой деятельностью граждан осуществляется исполкомами местных Советов народных депутатов.

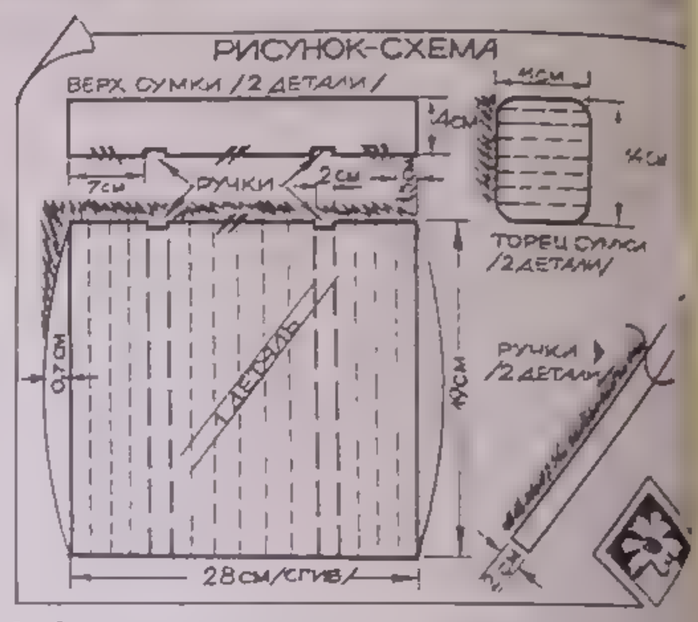
А. Фастыковский,
заслуженный юрист РСФСР

СУМКА НА ЛЮБОЙ ВКУС

Удобную и модную сумку легко сшить самим из кожи, плащевой ткани или ткани «болонья». Можно использовать при этом старые куртки или плащи. Если вы хотите сшить небольшую молодежную сумку, воспользуйтесь данным чертежом. Увеличив размеры деталей чертежа соответственно в 2 раза, можно сшить сумку спортивную или хозяйственную.

Скроите детали верха сумки. По ним подкроите подкладку и ватин, причем ватин — на 0,7 см меньше с каждой боковой стороны сумки и со стороны бочка. Положите ватин между деталями верха и подкладки, затем прострочите каждую деталь, как показано на чертеже. Для прочности в ручки можно положить ватин. Соедините боковые части сумки, вшейте ручки и «молнию».

Если сумка из кожи, то подкладку лучше сшить отдельно, соединить с сумкой в готовом виде и аккуратно подшить вручную вокруг «молнии».



В боковой части сумки можно обработать карман.

Если сумка спортивная или хозяйственная, вшейте ручки средней длины, если маленькая, молодежная — сделайте тонкие длинные ручки.

Н. Георгиевская

ПРОВЕРЬТЕ ОТНОШЕНИЕ РЕБЕНКА К ВАМ

Для этого нарисуйте стол. Вокруг стола нарисуйте в два раза больше стульев, чем имеется у вас членов семьи, и дорисуйте еще два стула. На стульях изобразите всех членов семьи, кроме исследуемого ребенка, но таким образом, чтобы рядом с каждым членом семьи стоял один свободный стул и два свободных стула стояли отдельно. Предложите ребенку нарисовать себя самого там, где он хочет сидеть. Самые лучшие отношения у ребенка с тем из вас, рядом с кем он себя нарисует. Этот член семьи в связи с особым отношением к нему ребенка оказывает на его развитие наибольшее влияние. Если ребенок нарисовал себя на одном из двух отдельно стоящих стульев, не выбрал никого из членов семьи, то всем взрослым нужно серьезно задуматься — ваш ребенок чувствует себя в семье эмоционально отчужденным. Не хватает ему в семье душевного тепла.

Из книги «Мы и наша семья»

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

«Чистота — залог здоровья», добавим, особенно чистота на кухне и в ванной.

Сначала вымоем посуду. Можно по старинке, мылом, а можно и по-современному, порошками «Посудомой», «Альма», жидкими средствами «Вильва», «Жемчуг». Сковороды и кастрюли хорошо отчищают «Помощница», «Экстра-песол» (им же чистят газовую плиту), а также порошки «Арита», «Ванаван» и, наконец, пасты «Санита», «Скайдра».

Все средства для чистки посуды можно использовать для приведения в порядок раковины, ванны. Для сильно загрязненных, запущенных раковин и ванн применяют препараты, содержащие абразивы: тонкомолотые твердые частицы песка, шлака, пемзы. Это порошки «Пемоксоль» и «Пемолюкс», «Чистоль» и «Чистоль-экстра», а если взять «Дезус» или «Блеск-3», раковина и ванна будут еще и продезинфицированы. Однако если абразивные препараты применять слишком часто, можно поцарапать эмаль. Поэтому лучше систематически пользоваться средствами на мягких абразивах, например «Аритой», «Ванаваном», «Оксиблеском», или безабразивными: порошком «Светлый», жидкостями «Помощница», «Жемчуг» и др.

Труднее отчистить унитаз. Для этого годятся все перечисленные абразивные средства, но есть и специальные, сочетающие чистку с дезинфекцией, дезодорацией. Это «Санитарный-1» и «Санитарный-2», «Бисульфон», «Сосенка-2», а также «Санфор», получивший золотую медаль на выставке «Инхеба-80», и др. Подтеки ржавчины снимут «Суржа» и «Санитарный». Ну а столовое серебро, мельхиор блестят благодаря средствам «Аметист», «Эре».

Если в магазине большой выбор, старайтесь приобрести более универсальное средство. Например, «Помощницей», «Жемчугом», «Вильвой» можно не только почистить посуду, но и вымыть стекла, зеркала, хрусталь, пластмассовые и окрашенные масляной краской поверхности, искусственную кожу, линолеум, облицовочную плитку, а также раковины и ванны.

И. Гамазкова

Петрушка находит применение и в косметике, поскольку она содержит «витамин красоты» — провитамин А.

Для отбеливания кожи лица истолчите пучок листьев петрушки, добавьте несколько ложек простокваши и полученную кашицу нанесите на лицо. Минут через 20 маску снимите, а лицо умойте отваром ромашки и смажьте питательным кремом.

Регулярные компрессы на глаза из остуженного отвара зелени петрушки помогают избавиться от темных кругов под глазами.

Для освежения кожи лица и устранения пигментных пятен утром и вечером протирайте лицо отваром петрушки. Три столовые ложки измельченных листьев петрушки поварите 15 минут в 200 граммах воды. Отвар процедите и остудите, а затем протрите лицо смоченным в нем ватным тампоном. Если вы хотите иметь хороший цвет лица или вас раздражают веснушки, не поленитесь приготовить отвар из 500 граммов воды и горстки листьев петрушки. Отвар процедите, не дав ему остыть, и круговыми движениями протирайте лицо смоченным в нем тампоном до порозовения. Процедуру повторяют два-три раза в день. Кожа лица станет гладкой и свежей, если добавить в отвар сок одного лимона. В летнюю пору таким образом ее предохраняют от чрезмерной пигментации. При сухой коже лица хорошо делать припарки. Горячим отваром из двух равных частей петрушки и укропа смочите кусок марли, сложите его в несколько раз и покройте им на 15—20 минут лицо и шею.

КУЛЕБЯКА

Готовить кулебяку нужно так. Растворите в 50 г теплой воды или молока 10—15 г дрожжей, процедите через ситечко и доведите общий объем жидкости до 150 г. Всыпьте в нее 400 г муки и замесите тесто. Перед окончанием замешивания добавьте 50 г сливочного масла, два яичных желтка и немного растительного масла. Поставьте тесто в теплое место и дайте ему подойти. Затем раскатайте тесто полосой, уложите начинку, поднимите края теста, соедините их и защипите. Украсьте кулебяку полосками из теста, располагая их поперек нее на некотором расстоянии друг от друга. Затем смажьте кулебяку яичным желтком, разведенным в воде, осторожно положите на противень и выпекайте в духовом шкафу.

Кулебяку обычно делают с мясом или капустой, а иногда с двумя-тремя разными начинками, располагая их слоями. Например, слой отварного риса, затем слой мясной начинки, сверху слой крутых яиц, нарезанных кружочками.

Чтобы приготовить мясную начинку, 800 г вареного мяса пропустите через мясорубку. На сковороде поджарьте в масле мелко нарезанный лук, смешайте его с мясом и снова поджарьте в течение 3—5 минут. Добавьте три рубленых яйца, 1—2 столовые ложки масла, соль, перец, укроп по вкусу.

Чтобы приготовить начинку из капусты, нужно очищенную и нарубленную капусту (1,5—2 килограмма) ошпарить кипятком, откинуть на сито, обдать холодной водой, сложить в кастрюлю с растопленным сливочным маслом (80—100 г), прожарить на огне в

течение 10—15 минут, непрерывно помешивая и сливая сок. После этого нужно добавить вареные яйца и соль.

ТОРТ «МИЛАНЕЗ»

Масло разотрите с сахаром, добавьте желтки, муку, ванильный сахар, взбитые в пену белки. Полученную смесь разделите на две части, которые надо печь каждую в отдельности в форме для торта. В готовом виде один из слоев намажьте вареньем и накройте другим. Сверху посыпьте сахаром.

150 г масла, 150 г сахара, 5 яиц, 5 ст. ложек муки, ванильный сахар.

МАЛЯРНЫЕ КИСТИ

Сухие волос и щетина малярных кистей весьма жестки и оставляют на поверхности грубые полосы, снижающие чистоту окраски. Поэтому новые кисти надо опустить примерно на час в воду. От воды волос и щетина размягчаются, набухают, увеличиваются в объеме и не выпадают из кисти во время окраски. Мягкий волос и щетина кладут краску ровнее и чище.

Перед масляной окраской намоченные кисти следует хорошо просушить. И все же подготовленные таким образом кисти могут оставлять полосы, образуемые отдельно выступающими волосками, поэтому кисти следует подровнять, то есть поработать ими 10—20 минут на грубой штукатурке, бетоне или кирпиче, конечно, смочив их в воде или краске. Выравнивать кисть путем обжигания не следует, так как при этом может сгореть наиболее ценная часть щетины — флажки. Обжигать можно только кисти из чистого конского волоса и травы.

ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

1 апреля — 75 лет со дня рождения (1914) Игнасио Гальего, Председателя Коммунистической партии народов Испании.

180 лет со дня рождения Н. В. Гоголя (1809—1852), русского писателя.

2 апреля — ДЕНЬ ГЕОЛОГА

3 апреля — 1923 — Родился Л. Н. Зайков, член Политбюро ЦК КПСС, секретарь ЦК КПСС, первый секретарь МГК КПСС.

100 лет со дня рождения Л. Н. Сейфуллиной (1889—1954), советской писательницы.

4 апреля — 1945 — День освобождения Венгрии от фашизма. Венгерский национальный праздник.

80 лет со дня рождения Мехти Гусейна (1909—1965), азербайджанского советского писателя.

5 апреля — 90 лет назад, 5—12 апреля 1899 г., в Петербурге вышла из печати книга В. И. Ленина «Развитие капитализма в России».

140 лет назад, 5—8 и 11 апреля 1849 г., в «Новой Рейнской газете» была опубликована работа К. Маркса «Наемный труд и капитал».

7 апреля — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

375 лет со дня смерти Эль Греко (1541—1614), испанского живописца.

9 апреля — ДЕНЬ ВОЙСК ПРОТИВОВОЗДУШНОЙ ОБОРОНЫ СТРАНЫ

35 лет назад, 9—11 апреля 1954 г., была основана Коммунистическая партия Гондураса.

10 апреля — 10—12 апреля 1984 г.— Пленум ЦК КПСС и Верховный Совет СССР одобрили Основные направления реформы общеобразовательной и профессиональной школы.

45 лет со дня освобождения (1944) города Одессы от немецко-фашистских захватчиков.

11 апреля — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОСВОБОЖДЕНИЯ УЗНИКОВ ФАШИСТСКИХ КОНЦЛАГЕРЕЙ

45 лет со дня освобождения (1944) города Керчи от немецко-фашистских захватчиков.

70 лет назад (1919) В. И. Ленин написал «Тезисы ЦК РКП(б) в связи с положением Восточного фронта».

12 апреля — ДЕНЬ КОСМОНАВТИКИ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ АВИАЦИИ И КОСМОНАВТИКИ

1961 — Космический корабль «Восток», пилотируемый летчиком-космонавтом Ю. А. Гагариным, совершил первый в мире орбитальный космический полет.

70 лет со дня (1919) первого коммунистического субботника в депо Москва-Сортировочная Московско-Казанской железной дороги.

90 лет со дня рождения К. И. Сатпаева (1899—1964), советского геолога.

150 лет со дня рождения Н. М. Пржевальского (1839—1888), русского путешественника, географа, исследователя Центральной Азии.

13 апреля — 70 лет со дня провозглашения (1919) Баварской советской республики.

14 апреля — 60 лет со дня рождения (1929) Шадли Бенджедида, Президента Алжирской Народной Демократической Республики, Генерального секретаря партии Фронт национального освобождения.

15 апреля — 70 лет назад (1919) В. И. Ленин написал статью «Третий Интернационал и его место в истории».

16 апреля — ДЕНЬ СОВЕТСКОЙ НАУКИ

100 лет со дня рождения Чарлза Спенсера Чаплина (1889 — 1977), американского актера, режиссера, сценариста.

17 апреля — 1917 — В. И. Ленин выступил с докладом о задачах революционного пролетариата, в котором изложил свои тезисы, вошедшие в историю как Апрельские тезисы.

19 апреля — 70 лет назад (1919) вспыхнуло черноморское восстание матросов французского военного флота, выступивших против интервенции в Советскую Россию.

20 апреля — 40 лет со дня открытия (1949) I Всемирного конгресса сторонников мира.

70 лет со дня образования (1919) Коммунистической партии Югославии. С 1952 г.— Союз коммунистов Югославии.

175 лет со дня рождения К. Ф. Рулье (1814—1858), русского естествоиспытателя, биолога-эволюциониста.

22 апреля — 1870 — Родился Владимир Ильич Ленин.

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ В. И. ЛЕНИНА

80 лет со дня рождения В. М. Кожевникова (1909—1984), советского писателя.

23 апреля — 60 лет со дня открытия (1929) XVI конференции ВКП(б).

100 лет со дня рождения И. Г. Гришашвили (1889—1965), грузинского советского поэта.

425 лет со дня рождения Уильяма Шекспира (1564—1616), английского драматурга и поэта.

24 апреля — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СОЛИДАРНОСТИ МОЛОДЕЖИ

26 апреля — 60 лет со дня рождения (1929) Н. Н. Слюнькова, члена Политбюро ЦК КПСС, секретаря ЦК КПСС.

27 апреля — 1923 — Родился В. М. Чебриков, член Политбюро ЦК КПСС, председатель Комитета государственной безопасности СССР.

120 лет со дня рождения Н. Е. Федосеева (1869—1898), одного из первых пропагандистов марксизма в России.

28 апреля — 50 лет со дня начала (1939) беспосадочного перелета Москва — США летчиков В. К. Коккинаки и М. Х. Гордиенко.

1920 — Образование Азербайджанской ССР.

70 лет назад (1919) советские войска перешли в контрнаступление против колчаковцев. Начало разгрома войск Колчака.

29 апреля — 60 лет назад (1929) XVI конференция ВКП(б) приняла обращение ко всем рабочим и трудящимся крестьянам Советского Союза об организации социалистического соревнования.

80 лет со дня рождения Л. Ф. Верещагина (1909—1977), советского физика.

30 апреля — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПОРОДНЕННЫХ ГОРОДОВ

ВОСХОД, ЗАХОД СОЛНЦА И ДОЛГОТА ДНЯ

Число	Восход	Заход	Долгота дня
1	7.01	20.08	13.07
2	6.58	20.10	13.12
3	6.56	20.12	13.16
4	6.53	20.14	13.21
5	6.50	20.16	13.26
6	6.48	20.18	13.30
7	6.45	20.20	13.35
8	6.43	20.22	13.39
9	6.41	20.24	13.43
10	6.38	20.26	13.48
11	6.35	20.28	13.53
12	6.32	20.30	13.58
13	6.30	20.33	14.03
14	6.27	20.35	14.08
15	6.25	20.37	14.12
16	6.22	20.39	14.17
17	6.20	20.41	14.21
18	6.17	20.43	14.26
19	6.15	20.45	14.30
20	6.12	20.47	14.35
21	6.10	20.49	14.39
22	6.08	20.51	14.43
23	6.06	20.53	14.47
24	6.03	20.55	14.52
25	6.00	20.57	14.57
26	5.58	20.59	15.01
27	5.56	21.01	15.05
28	5.54	21.03	15.09
29	5.51	21.05	15.14
30	5.49	21.07	15.18

ВОСХОД И ЗАХОД ЛУНЫ

Число	Восход	Заход	Восход
1	5.44	13.05	
5	6.22	19.37	
10		2.16	7.49
15		5.07	14.08
20		5.35	20.29
25	1.46	7.04	
30	4.14	13.52	

ФАЗЫ ЛУНЫ

		Число	Часы
●	Новолуние	6	7.34
☽	Первая четверть	13	3.14
○	Полнолуние	21	7.14
☾	Последняя четверть	29	0.47

Зайчата.
Художник В. Бегма

ДРУЖАТ ЛЕС, РЕКА И ПОЛЕ

Незатейливую речушку Орбашку, текущую по дну лесистого оврага, люди легко переходили вброд. И вдруг она стала полноводной. Высокий ее уровень поддерживает плотина из жердей. А под лежащей поперек оврага метровой толщины осиной над водой возвышается звериная хатка из ветвей.

— Мы завезли,— поясняет с видимым удовольствием председатель колхоза «Ленинская искра» А. П. Айдак,— несколько бобров из Свердловской области. Зверю явно пришлось по душе это место с богатыми кормовыми угодьями — осиной и ольхой. Бобры расселились, дали потомство. Соорудили семь плотин, подняв тем уровень речки-невелички. Недавно ученые определили, что часть наших бобров уже можно расселить в другие места.

Рассказывает Аркадий Павлович увлеченно. Двадцать шестой год возглавляет он некогда отсталый колхоз. За это время не только хозяйственные дела поправились, но и окрестности преобразились. Раньше лишь обрывистыми оврагами да голыми склонами «славились» здешние места. Шумят ныне в округе хвойные и лиственные леса, став заслоном на пути водной и ветровой эрозии. Наиболее глубокие овраги перекрыли плетневыми запрудами, укрепили их ивняком, тальником, ветлами, ольхой, а в самих оврагах и балках создали 56 больших и малых прудов, запустили в них карпа.

Лесополосами уже около 200 гектаров засажено. И если в первое время все на энтузиастах держалось, то за последние годы не осталось в колхозе людей, равнодушных к общему делу. Завезли в посадки благородных оленей, диких кабанов, сурков. На водоемах появились серые цапли, дикие утки, кулики. Стайку куропаток встретить — не в диковинку. Не забыты и другие обитатели лесов и полей. Повсюду оборудованы кормушки, солонцы, галечники. Заботятся о животных местные охотники. Особая забота А. П. Айдака — дикие пчелы. Для них повсюду оборудованы трубчатые ульи, установлены срубы и столбы с отверстиями. Зоной покоя объявлены склоны, где живут в норах земляные пчелы. Не обойдены вниманием и пасеки.

Есть в хозяйстве своеобразный памятник — сухая раскидистая береза посреди поля. При химической обработке посевов «зацепили» ее авиаторы едким шлейфом. С тех пор отказались в колхозе от гербицидов, взяли на вооружение биологическую защиту растений. И специалиста пригласили — Луизу Алексееву. Редких профессий в хозяйстве немало. Работают здесь лесовод Александр Усов, гидротехник Геннадий Бородкин, энтомолог Владислав Потапов. Есть охотоведы, рыбоводы.

По инициативе Айдака на двух сотнях склоновых гектаров через равные интервалы сделали водополеводные канавы с двумя рядами полезащитных лесополос. Создаются микрозаповедники полезных насекомых. Дружат здесь лес, река и поле.

Ядринский район,
Чувашская АССР

В. Гончаров

К ДУБУ ПЕРЕБРАЛАСЬ

Мы увидели их у лесного оврага.

— Давай постоим, полюбуемся,— сказал мой приятель.— Удивительная судьба!..

Вскинув кверху кудрявую голову, засмотрелся в синь неба стройный, коренастый дуб с молодцеватой осанкой. Рядышком, в его объятиях задумчиво притихла миловидная рябина в светло-изумрудном полушалке кружевной листвы. Когда-то давно, еще в юные годы, с ней случилась беда. Вихревой ветер погнул тонкое трепетно-беззащитное деревцо, надломил корни. Будь она одинокой, не справиться бы ей со своей болью. Но дуб, в ту пору уже возмужавший богатырь, не дал ей упасть. Двумя своими ветвями, словно добрыми руками, поддержал ее, совсем беспомощную.

С тех пор они так и остались вместе. Порой наскакивают, гнут рябину осенние лихие бури. Но рядом надежный друг, помогает ей, бережет. С ним не страшны никакие невзгоды. Рябина счастлива, сильна этой неразлучной дружбой, хорошеет с годами. Долго можно стоять перед этой трогательной парой и думать о своем, сокровенном, о жизни, о любви. Как-то сами собой в памяти оживают слова песни об одинокой, грустной рябине, которая никак не может к дубу перебраться. И то, что у нас перед глазами,— как продолжение песни, как сбывшаяся мечта.

Я. Суханов

ПТИЦА НАД ДОМОМ

Сколько народу пришло в день начала войны в сельсовет нашей деревни Кожаны! Вместе с земляками по повестке военкомата покидал родные края и мой брат Григорий. Перед уходом на фронт он принес с берега озера саженец вяза. Сказал:

— Вот вам, родители, на память. Пусть растет. Когда-нибудь глянете, меня вспомните.

И посадил вязок на меже с соседом в саду. Дерево и есть дерево: где его сажать, как не на краю участка?

С полей сражений домой не вернулись 113 селян. Не обошли утраты и нашу семью. В 1943 г. мать получила похоронку на сына. Отца расстреляли фашисты. Осенью 1944-го и я оставил родное село — ушел служить в армию. Радостный День Победы встретил на Дальнем Востоке, в Хабаровском крае. Вернуться в свою деревню мне довелось только через 11 лет.

А что же вяз? Дерево выросло, набрало силы, разветвилось в верхушке, каждую весну зацветает буйным цветом, ветки будто молоком облиты. Решил я привлечь в наш сад птиц. Хотелось просыпаться по утрам под клекот аистов. Спилил у вяза верхушку, соорудил гнездовье. Давно замечал: человеку легче живется, если рядом доверчивые птицы.

Но, увы, два года не селились аисты. А на третий прилетели три пары и устроили за место на вязе такой воздушный бой, что дерево дрожало, как от ураганного ветра.

Во всей округе полюбили вяз с гнездовьем. Но сыскался человек, которому аисты почему-то кололи глаза. Однажды, когда самка сидела на яйцах, он бросил в гнездо камень, стучал по железу, пытаясь спугнуть птицу.

— Тень на мой участок отбрасывает, траве расти мешает,— бурчал сосед.

— Да полно, велика ли тень-то, какая от нее пагуба твоему пустырю? — говаривала ему в ответ моя жена и добавляла: — А ведь это еще и память о человеке, которого унесла война.

Вроде бы и доходили такие слова до него. Бурчал сосед, но мирился. Только ненадолго мирился. Как-то ушел я с женой убирать сено. Дом остался без присмотра. Сосед взобрался на изгородь и ошкурил ствол вяза.

Дерево стало быстро усыхать, чахнуть. И чтобы ненароком никого не придавило при ветре, я решил: как ни жаль, а придется убрать его.

Свалили вяз, распилили на чурбаки. А встревоженные птицы чуть не крыльями касаются нас. Почему люди губят гнездо?

И решил я вот что. Спилил верхушки двух осин, росших поперек участка, и построил для белых птиц на каждой по новому гнезду. К моей радости, новоселы сразу же заселили их.

Брянская область

П. Щербинин

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗА РУЛЕМ

Если двигатель в режиме холостого хода работает неустойчиво или «троит», в глушителе раздаются характерные хлопки, ощущается потеря мощности, а под нагрузкой автомобиль дергается — вероятнее всего, «виновата» свеча. Это приводит к значительному перерасходу топлива. Чтобы обнаружить неисправную свечу, рекомендуется поочередно снимать провода высокого напряжения. Неисправной будет та свеча, при отключении которой вы не почувствуете уменьшения частоты вращения коленчатого вала. Можно определить негодную свечу и по внешнему виду — она обычно покрыта черной копотью, иногда к тому же бывает влажной.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ

Куриное мясо, картофель, соленый огурец и яблоко нарежьте мелкими кубиками и заправьте майонезом.

Отварное куриное мясо 100 г, картофель отварной 1 шт., соленый огурец 50 г, яблоко 1 шт., майонез 50 г, соль по вкусу.

МАКРАМЕ

БЕЛОЕ ПЛЕТЕНОЕ КАШПО

Для работы потребуется белая бельевая веревка толщиной 4 мм и 3 кольца диаметром 11, 13 и 21 см.

1. Нарежьте 12 нитей по 6 м, сложите каждую пополам и навесьте на кольцо диаметром 13 см так, чтобы оно полностью закрылось витками (рис. 1). Для этого делайте дополнительные витки вокруг кольца рабочими нитями. Образовалось дно корзинки.

2. Для плетения корзинки распределите концы по 2 и сплетите 12 узелковых цепочек длиной по 5 см (рис. 2).

3. Соедините по 2 цепочки и на каждых четырех концах завяжите по одному двойному плоскому узлу (рис. 3) — всего 6.

4. Отступите вниз еще на 2 см и выполните в шахматном порядке второй ряд из 6 узлов. Третий ряд выполните аналогично второму. Средние 2 нити под каждым двойным плоским узлом заплетите в узелковые цепочки длиной 10 см (всего 6). Крайние нити от соседних плоских узлов соедините попарно и, отступив вниз на 2,5 см, сплетите на каждых двух концах 6 узелковых цепочек длиной по 8 см.

5. Концы от всех 12 цепочек завяжите тройными репсовыми узлами на

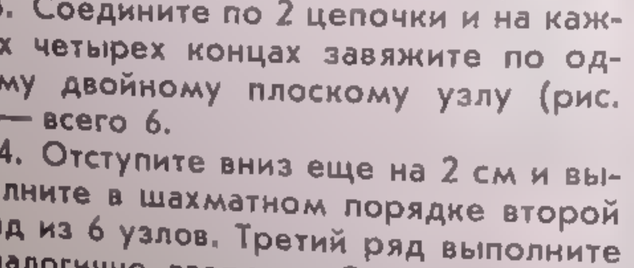


Рис.1

Рис.2

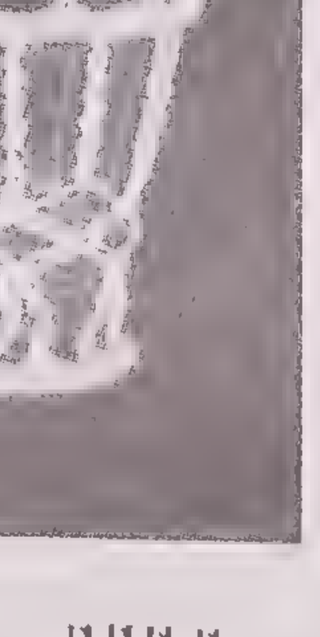


Рис.3

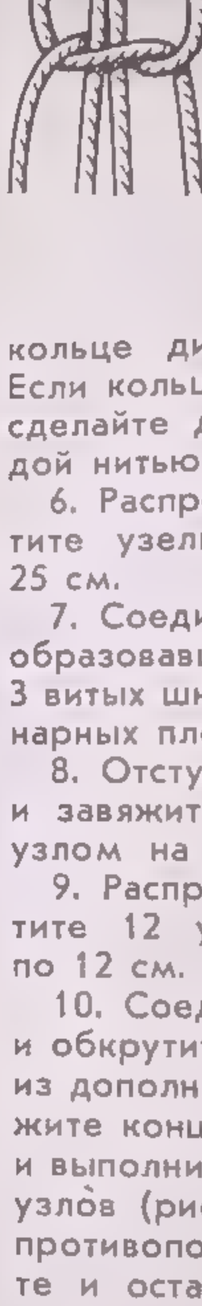


Рис.5

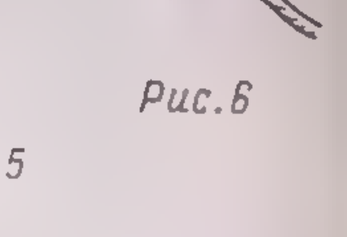


Рис.4

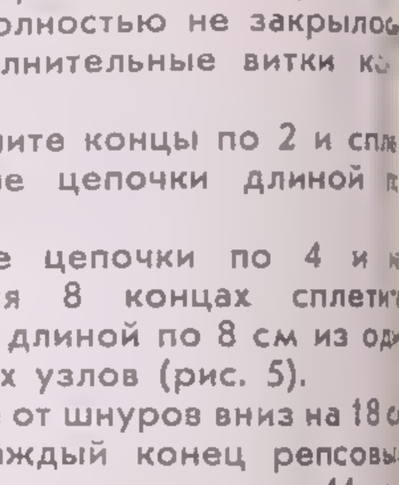


Рис.6

кольце диаметром 21 см (рис. 4). Если кольцо полностью не закрылось, сделайте дополнительные витки кордой нитью.

6. Распределите концы по 2 и сплетите узелковые цепочки длиной 25 см.

7. Соедините цепочки по 4 и на образовавшихся 8 концах сплетите 3 витых шнура длиной по 8 см из одинарных плоских узлов (рис. 5).

8. Отступите от шнуров вниз на 18 см и завяжите каждый конец репсовым узлом на кольце диаметром 11 см.

9. Распределите концы по 2 и сплетите 12 узелковых цепочек длиной по 12 см.

10. Соедините все концы в пучок и обкрутите его несколькими витками из дополнительной нити. Затем разложите концы на 4 части по 6 в каждой и выполните 10 см шнура из китайских узлов (рис. 6). После этого 2 любых противоположных пучка нитей отрежьте и остатки подшейте к шнуру. Из остальных нитей сплетите 2 цепочки, каждая из трех двойных плоских узлов, и сшейте их — образовалась петелька для подвешивания кашпо.

М. Кузьмина

Быстро растут девочки. Сшили платье, блузку, юбку, а на следующий сезон уже все мало. Можно скомбинировать два старых платья и получить оригинальную модель или подобрать подходящую по фактуре ткань и увеличить платье, из которого ваша дочка выросла. Мы даем выкройку для платья 44-го размера (158—88—68—92).

Платье с цельнокроеными длинными рукавами внизу на манжетах. Нижняя часть рукава переда и спинки выкроена вместе с отрезными бочками из отделочной ткани. Средняя (плечевая) часть рукава — из основной ткани. Спинка цельнокроеная (но по талии можно сде-

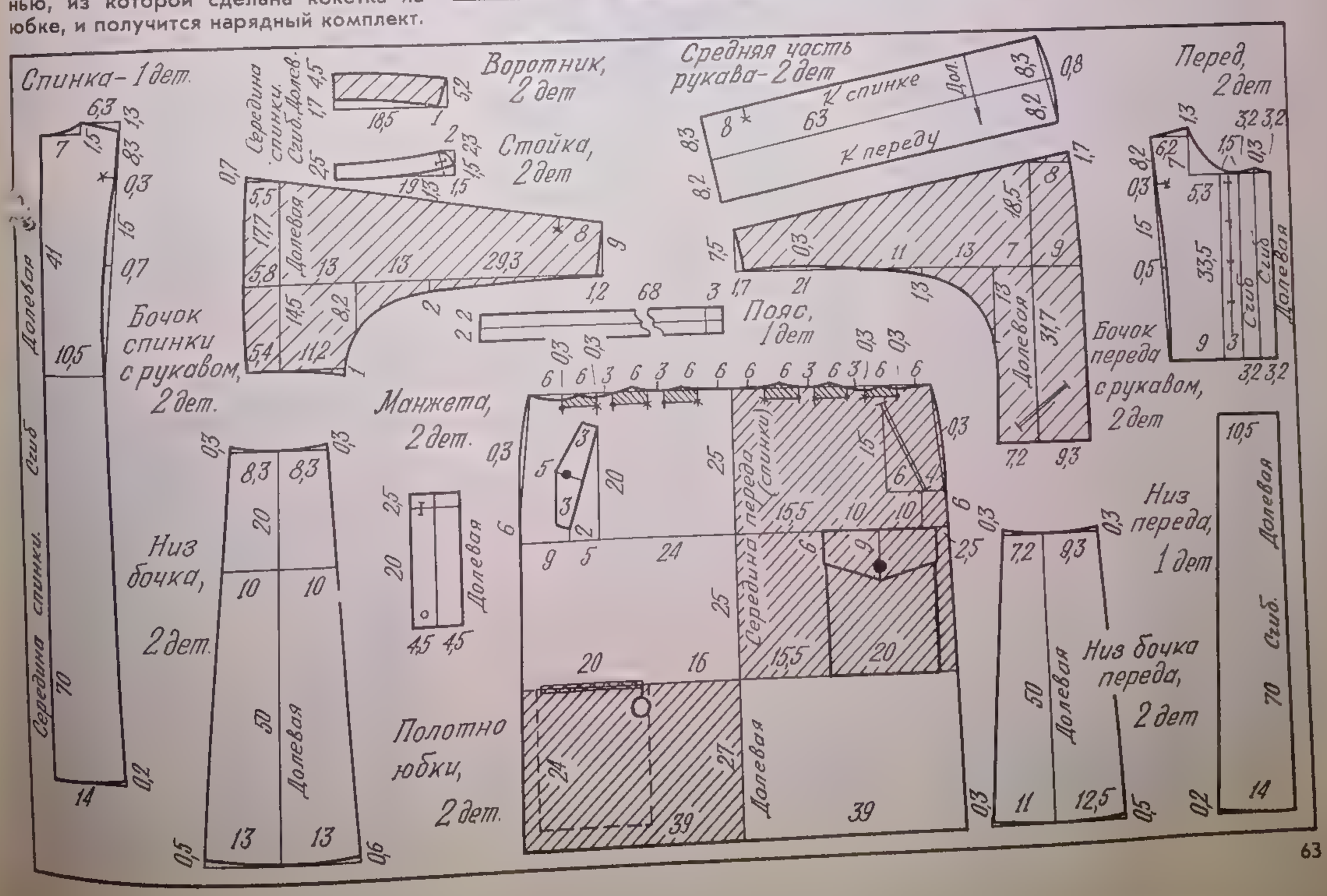
лать швов). Перед отрезной по линии талии с застежкой на пуговицы. Воротник на притачной стойке. Карманы прорезные.

Из двух разных юбок сшейте новую модную. Она так проста, что сшить ее может сама девочка. Перед и спинка состоят из четырех деталей, на каждой из которых расположен карман. Застежка «молния» в шве спинки. Выкройка юбки дана для 44-го размера. Длина пояса в готовом виде 68 см. Но если вы удлините (или укоротите) пояс на 2 см, то получите 42 (или 46-й размер). Соответственно надо уменьшить (или увеличить) глубину мягких складок на талии.

Если ширина юбки, данная в чертеже, не проходит (прежняя юбка была более узкой), то можно уменьшить ее за счет глубины или количества мягких складок на талии. Но помните, что ширина полотен юбки должна быть не уже, чем мерка объема бедер плюс 15 см.

Из школьной формы, которая коротка (юбка в складку), сшейте новую юбку. Отпорите лиф. Из него скроите кокетку длиною 12—18 см. Уменьшите глубину складок. На левом боку можно сделать сквозную застежку.

В данной модели длина юбки увеличена за счет кокетки, а ширина — за счет встречной складки спереди и на спинке. Блузу, сшитую из набивной ткани, можно отделать однотонной тканью, из которой сделана кокетка на юбке, и получится нарядный комплект.



ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

1 мая — ДЕНЬ МЕЖДУНАРОДНОЙ СОЛИДАРНОСТИ ТРУДЯЩИХСЯ

90 лет со дня рождения Е. М. Крепса (1899—1985), советского физиолога.

4 мая — 70 лет со дня начала (1919) массового антиимпериалистического и антифеодального движения в Китае («Движение 4 мая»).

150 лет со дня смерти Д. В. Давыдова (1784—1839), героя Отечественной войны 1812 г., военного писателя и поэта.

5 мая — ДЕНЬ ПЕЧАТИ

1818 — РОДИЛСЯ КАРЛ МАРКС

75 лет назад (1914) в журнале «Просвещение» начала публиковаться статья В. И. Ленина «О праве наций на самоопределение».

75 лет назад (1914) была опубликована статья В. И. Ленина «Из прошлого рабочей печати в России».

1912 — В Петербурге вышел первый номер газеты «Правда», основанной В. И. Лениным.

90 лет со дня рождения Н. Н. Воронова (1899—1968), Главного маршала артиллерии, Героя Советского Союза.

7 мая — ДЕНЬ РАДИО, ПРАЗДНИК РАБОТНИКОВ ВСЕХ ОТРАСЛЕЙ СВЯЗИ

55 лет со дня образования (1934) Еврейской автономной области.

8 мая — 1945 — День освобождения немецкого народа от фашизма.

9 мая — ПРАЗДНИК ПОБЕДЫ СОВЕТСКОГО НАРОДА В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ 1941—1945 ГОДОВ

1945 — Завершение национально-освободительной борьбы чехословацкого народа и освобождение страны Советской Армией от фашистских захватчиков. Национальный праздник народов Чехословакии.

45 лет со дня освобождения (1944) города Севастополя от немецко-фашистских захватчиков.

100 лет со дня рождения Х. Н. Намсараева (1889—1959), бурятского советского писателя.

10 мая — 100 лет со дня смерти М. Е. Салтыкова-Щедрина (1826—1889), русского писателя.

11 мая — 50 лет со дня нападения (1939) японских захватчиков на Монгольскую Народную Республику в районе реки Халхин-Гол. Японские войска были разгромлены советскими и монгольскими войсками.

125 лет со дня рождения Этель Лилиан Войнич (1864—1960), английской писательницы.

13 мая — 90 лет со дня рождения (1899) П. Я. Кочиной, советского ученого в области гидродинамики.

17 мая — 30 лет со дня основания, 17—18 мая 1959 г., Реюньонской коммунистической партии.

18 мая — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ МУЗЕЕВ

70 лет со дня гибели Амангельды Иманова (1873—1919), одного из руководителей национально-освободительного движения и борьбы за Советскую власть в Казахстане.

19 мая — ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ВСЕСОЮЗНОЙ ПИОНЕРСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ИМЕНИ В. И. ЛЕНИНА

85 лет назад (1904) вышла из печати книга В. И. Ленина «Шаг вперед, два шага назад (Кризис в нашей партии)».

600 лет со дня смерти Дмитрия Донского (1350—1389), русского государственного деятеля, полководца.

20 мая — 50 лет со дня основания (1939) Тунисской коммунистической партии.

90 лет со дня рождения А. А. Дейнеки (1899—1969), советского живописца и графика.

21 мая — 350 лет со дня смерти Томмазо Кампанеллы (1568—1639), итальянского философа, поэта, политического деятеля.

22 мая — 70 лет со дня опубликования (1919) обращения ЦК РКП(б) «На защиту Петрограда».

23 мая — 65 лет со дня открытия (1924) XIII съезда РКП(б).

24 мая — 1982 — Пленум ЦК КПСС одобрил Продовольственную программу СССР на период до 1990 года.

25 мая — ДЕНЬ ОСВОБОЖДЕНИЯ АФРИКИ

28 мая — ДЕНЬ ПОГРАНИЧНИКА
ДЕНЬ ХИМИКА

30 мая — 125 лет со дня рождения Ф. Я. Кона (1864—1941), деятеля польского, российского и международного революционного движения.

31 мая — 90 лет со дня рождения (1899) Л. М. Леонова, советского писателя.

80 лет назад, в мае 1909 г., вышла из печати книга В. И. Ленина «Материализм и эмпириокритицизм».

ВОСХОД, ЗАХОД СОЛНЦА И ДОЛГОТА ДНЯ

Число	Восход	Заход	Долгота дня
1	5.47	21.09	15.22
2	5.45	21.11	15.26
3	5.42	21.13	15.31
4	5.40	21.15	15.35
5	5.38	21.17	15.39
6	5.35	21.19	15.44
7	5.33	21.21	15.48
8	5.31	21.23	15.52
9	5.29	21.25	15.56
10	5.27	21.27	16.00
11	5.25	21.29	16.04
12	5.23	21.31	16.08
13	5.21	21.33	16.12
14	5.19	21.34	16.15
15	5.18	21.36	16.18
16	5.16	21.38	16.22
17	5.14	21.40	16.26
18	5.12	21.42	16.30
19	5.11	21.44	16.33
20	5.09	21.46	16.37
21	5.07	21.47	16.40
22	5.05	21.49	16.44
23	5.03	21.50	16.47
24	5.02	21.52	16.50
25	5.01	21.54	16.53
26	4.59	21.55	16.56
27	4.58	21.57	16.59
28	4.57	21.59	17.02
29	4.56	22.00	17.04
30	4.54	22.01	17.07
31	4.53	22.03	17.10

ВОСХОД И ЗАХОД ЛУНЫ

Число	Восход	Заход	Восход
1	4.22	15.26	
5	4.57	22.02	
10		2.40	9.02
15		3.34	15.44
20		4.12	22.17
25	1.51	8.32	
30	2.45	16.10	

ФАЗЫ ЛУНЫ

		Число	Часы
●	Новолуние	5	15.47
☽	Первая четверть	12	18.20
○	Полнолуние	20	22.17
☾	Последняя четверть	28	8.02

СВЯЩЕННЫЕ СЛЕДЫ

Среди широко почитаемых верующими святых мест есть немало таких, которые якобы связаны с посещением их самим Иисусом Христом, богородицей, апостолами. В католическом храме французского города Пуатье сохранился камень, на котором, как утверждают церковники, остался отпечаток ноги самого Христа. Паломников, которые желают помолиться у священного камня, хватает. Каждый из них, естественно, расплачивается за это звонкой монетой. Такие же следы Иисуса есть и в других городах Франции. Паломники имеют возможность вознести молитву и подле следов богородицы, которые имеются в разных странах. Есть они и у нас, в Прибалтике.

Но когда же Иисус посещал Францию? Когда дева Мария путешествовала по Прибалтике? Суеверные люди не задаются этими вопросами. Там, где господствует слепая вера, разум неизменно оказывается не у дел. А ведь если бы кто-то из отправляющихся на богомолье к подобным святым местам попробовал задуматься: как могли попасть Иисус и его мать в дальние страны в то время, как, по евангелиям, они никогда не бывали в Европе, им стало бы ясно, что они стали жертвами самого заурядного обмана.

«ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ» ДЛЯ МУСУЛЬМАНОК

По исламским законам женщина-мусульманка не имеет права видеть посторонних мужчин, общаться, даже разговаривать с ними. Но если строго придерживаться этих законов, то женщине вообще нельзя показываться в общественных местах, в кинотеатрах, парках. Есть ли выход из положения или она обречена на затворничество и в наш просвещенный век?

В расположенном в Юго-Западной Азии эмирате Бахрейн, где ислам — государственная религия, вроде бы выход нашли. Власти установили один «женский» день в неделю. Мужчинам запрещено в этот день появляться в общественных местах, которые полностью отданы в распоряжение женщин. Мусульманки могут прогуляться в парке, посмотреть кинофильм, посетить кафе, не опасаясь, что их могут обвинить в нарушении законов, якобы установленных самим Аллахом. Правда, всего лишь один день в неделю, но и это прогресс. Ведь еще совсем недавно женщины были лишены и подобной роскоши. Они вынуждены были проводить жизнь, таясь от посторонних глаз, в вечном страхе перед нарушением векового исламского обычая. А ныне хоть и маленькое, но все же окошко в мир. И при этом не задеваются мусульманские законы, которые все больше приходят в противоречие с жизнью в последние десятилетия XX в.

А. Васильев,
доктор философских наук

Молодой живописец пробился к знаменитому французскому художнику прошлого столетия Гюставу Курбе и попросил высказать мнение о двух принесенных с собой картинах.

— На первой,— объяснил он,— портрет моего отца, а на второй — портрет господа бога.

— Портрет самого бога? — удивился Курбе.

— Да, и должен сказать откровенно, отец получился не очень похожим на себя, но господь бог вышел гораздо лучше.

Русский историк В. О. Ключевский более трех десятилетий читал лекции в Московской духовной академии. Однажды в аудитории он увидел группу учащихся, которые, как оказалось, приняли перед тем пострижение. Профессор обратился к ним с такими словами: «Поздравляю вас с тем, что вы удостоились принять чин ангельский!» Затем он взглянул на тех, кто не принял пострижения, и добавил: «А вас поздравляю с тем, что вы сохранили образ человеческий!»

В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ

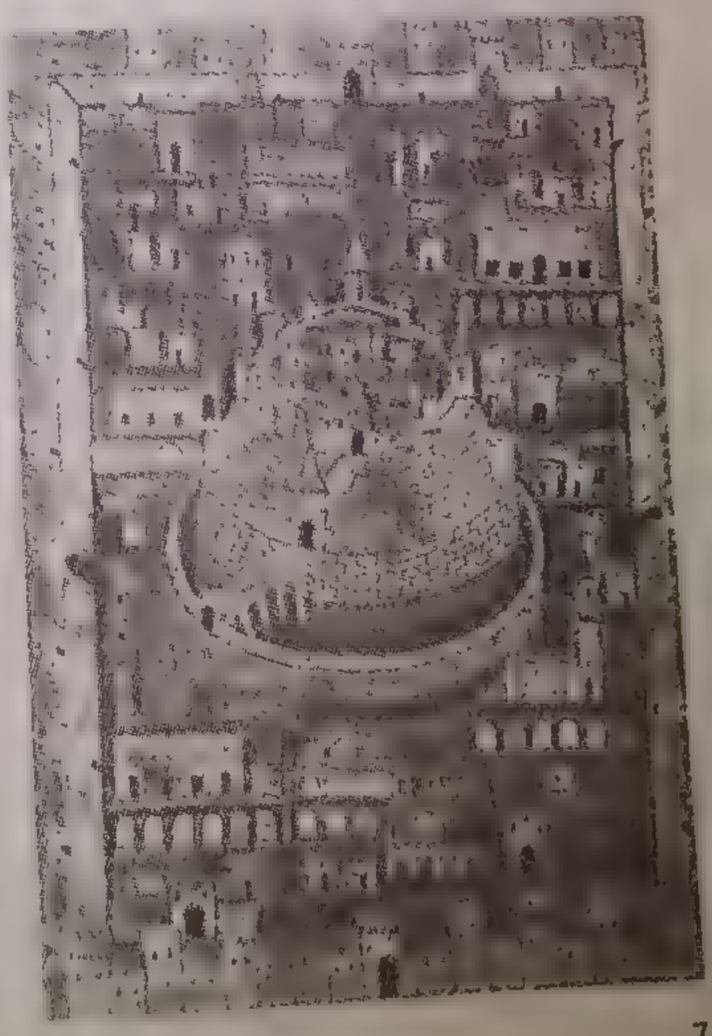
Поиски счастья, счастья для всех людей, занимали умы ученых на протяжении всей общественной истории. Эта тема стала одной из ведущих и в творчестве средневековых (IX—XII вв.) арабо-исламских философов. Они стремились к осуществлению нерелигиозного общественного идеала. Мечтали о таком объединении людей, которое исключило бы острую в эпоху средневековья дискриминацию на основе вероисповедной принадлежности. Этот идеал предполагал также уничтожение других антагонизмов, прежде всего имущественных. Место противоречий и враждебности должны были занять отношения сотрудничества в рамках гармоничного социального целого — Града. Аль-Фараби разрабатывает теорию Добродетельного Града, Чистые братья — Духовного Града. О Справедливом Граде мечтал Ибн Сина, контуры Совершенного Града намечал Ибн Баджа, идеи о Добродетельном Граде развивал Ибн Рушд.

«В Граде,— писал Ибн Сина,— не должно быть ни одного бездельного человека без определенного места. Каждый должен приносить пользу». Труд — основа существования такого общества. Взаимопомощь, забота людей друг о друге — еще одна черта Справедливого Града. В Совершенном Граде, как мечтал Ибн Баджа, не будет судей, ибо не станут совершаться преступления. Не отыщется там и врачей, так как люди, ведя разумный и умеренный образ жизни, не болеют, а если вдруг занемогут, то у сограждан хватит знаний и умений для того, чтобы их исцелить. Нет в том Граде и правителей, ведь люди там следуют разумным и справедливым законам без принуждения. Большая роль отводилась философами науке и ученым: идеальный Град в своей организации должен был повторять принципы познаваемой наукой вселенской гармонии, взаимозависимости и, как они выражались, «взаимопомощи» частей космоса.

Велик гуманистический потенциал утопий, разрабатывавшихся арабо-исламскими философами средневековья. Они — выражение тех стремлений к справедливому и счастливому обществу, которые всегда были присущи передовым мыслителям.

А. Игнатенко,
кандидат философских наук

Русские народные сказки.
Художник В. Тимофеев



МОЛОДЕЖНЫЙ ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС (МЖК)

Молодежный жилой комплекс представляет собой жилые дома, объекты социального, культурно-бытового и спортивного назначения. Основная цель МЖК — улучшение жилищных и социально-бытовых условий молодых семей. Решение о строительстве комплекса принимается соответствующим министерством и ведомством по согласованию с ЦК ВЛКСМ, исполкомом местного Совета народных депутатов на основании предложения трудового коллектива предприятия (учреждения, организации).

Строительство МЖК осуществляется в пределах капитальных вложений, выделяемых министерством и ведомством на строительство объектов непроизводственного назначения. Может осуществляться также за счет нецентрализованных капитальных вложений, которые, согласно законодательству, разрешается направлять на строительство объектов непроизводственного назначения. Министерства и ведомства, а также предприятия (учреждения, организации) могут объединять в порядке долевого участия капитальные вложения на такое строительство.

Работы, связанные с созданием комплекса, осуществляются при обязательном непосредственном трудовом участии молодых рабочих и служащих, которым будут предоставлены жилые помещения в доме МЖК. На строительство могут направляться молодые рабочие и служащие, нуждающиеся в улучшении жилищных условий, желающие стать жителями комплекса и заслужившие это право по результатам специально проводимого соцсоревнования.

Трудовое участие молодежи в проектировании и строительстве МЖК может осуществляться как с отвлечением, так и без отвлечения от основной работы. Для выполнения работ, связанных с проектированием и строительством таких комплексов, руководители предприятия могут переводить (без ущерба для основной деятельности) молодых рабочих и служащих, с их согласия, на другое предприятие на период сооружения МЖК. Предприятия, в которые указанные работники переведены для выполнения этих работ, заключают с ними срочные трудовые договоры. При этом не прерывается трудовой стаж по основному месту работы, дающий право на льготы и преимущества, предусмотренные действующим законодательством. По окончании указанных работ их участникам должна быть предоставлена прежняя работа (должность), а при ее отсутствии — другая равноценная работа (должность) на том же предприятии.

Вся жилая площадь в домах комплекса предоставляется молодым рабочим и служащим, выполнившим программу трудового участия в проектировании и строительстве комплекса и работающим на предприятиях (в учреждениях, организациях), для работников которых этот комплекс строится. Предоставление жилых помещений в домах МЖК, входящих в состав ведомственного жилого фонда, осуществляется по совместному решению администрации предприятия (учреждения, организации), которым выделены соответствующие капитальные вложения, и профсоюзного комитета по представлению коллектива МЖК с последующим сообщением исполкому местного Совета народных депутатов о предоставлении жилых помещений для заселения.

Соответствующее Положение о молодежном жилом комплексе утверждено 16 июня 1986 года.

А. Фастыковский,
заслуженный юрист РСФСР

ДЛИНА ЧЕРЕНКА ПРИ ПЕРЕПРИВИВКЕ

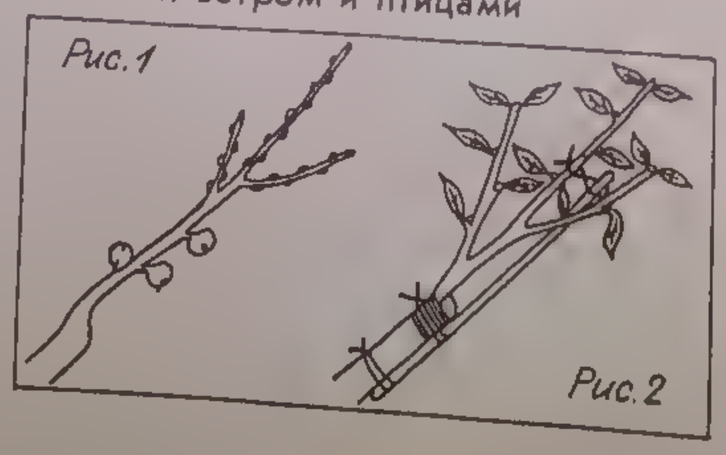
При весенней и летней прививке семечковых и косточковых культур черенок обычно берут с тремя-четырьмя почками. Причем при перепрививке вишни его берут из нижней или из верхней части однолетнего побега. Из средней части однолетнего побега вишни черенок для прививки непригоден, так как почки здесь в основном цветочные. Прижившись, он отцветет и засохнет. На участках с хорошей защитой от ветра при перепрививке семечковых культур можно применять более длинные черенки, на шесть — восемь почек и более. Появляющиеся у них ростовые побеги растут не так сильно, как у черенков с четырьмя почками. Они лучше вызревают и меньше страдают от морозов в первые зимы. У прививок, сделанных длинными черенками, из верхних почек развиваются побеги ростового типа, а из нижних — кольчатки и плодовые прутики, которые уже на второй год дают плоды (рис. 1).

Вместе с тем увеличение длины черенков повышает «парусность» облиственных прививок в летний период. На не защищенных от ветра участках это может привести к массовому отлому прививок в первые два-три месяца, когда срастание их с перепривитыми ветвями еще недостаточно прочное (рис. 2).

С. Шляпников

Рис. 1. Плодоношение двулетней прививки яблони при прививке черенком на 6—8 почек

Рис. 2. Предохранение прививки от поломки ветром и птицами



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

НЕВИДИМЫЕ СТЕКЛА

Самое простое средство для мытья стекол — теплая вода с добавкой нашатырного спирта (2 ст. ложки на литр). На свежевымытое влажное стекло «наклейте» лист газеты, а потом этот же лист сомните и протрите стекло насухо.

Выпускаются и специальные средства для мытья стекол, зеркал: «Нитхинол», «БЛО-концентрат», пенный аэрозоль «Секунда». Только надо следить, чтобы на рамы зеркал, на подоконники они не попадали. Если же вы купите «Нитхинол-1» или «Свет-1», то опасаться не придется, ими вы сможете вымыть не только стекла, но и оконные переплеты, подоконники. Средствами для мытья стекол можно вымыть и плафоны, люстры, фарфоровые статуэтки, хрустальные вазы. А владельцы хрустальных люстр должны бы запастись препаратом «Аметист», кстати, им же можно почистить мельхиоровые вещи, серебро, золотые украшения.

МУРАВЬИ В ДОМЕ

Есть два способа борьбы с муравьями. Один из них — быстрый, при этом отпугивают насекомых любым аэрозольным ядохимикатом, можно также использовать репелленты, применяемые против укусов комаров. Муравьи очень чувствительны к запахам и сразу исчезнут, но ненадолго.

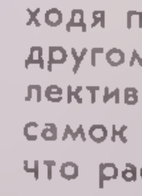
Есть и другой способ: разложить отравленные приманки, которые рабочие муравьи должны принести в муравейник. Маленькие порции яда, переходя по цепочке от одного муравья к другому (пищеварение у муравьев коллективное) постепенно дойдут до самок и отравят их. Трудность в том, что раскладывать приманки необходимо во всем доме и эффект от них проявится не сразу.

Вот рецепты приманок (%): 1) Бура — 3,5, вода — 64,5, мед — 7,0, сахар — 25 или 2) Бура — 10, проверкутое отварное мясо или колбаса (без чеснока) — 90.

Часть воды в первой приманке можно заменить глицерином, тогда приманку, разлитую в маленькие флаконы (например, пенициллиновые пузырьки), меняют примерно раз в месяц, а приманку без глицерина — раз в неделю. Пузырьки или баночки с приманкой расставляют в нескольких местах, где обычно встречаются муравьи.

И. Гамазкова

НЕМНОГО ОБ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ БРИТВАХ



Большинство электробритв выпускается с коллекторным двигателем или с электромагнитным вибратором. В первом случае ножевой блок состоит из двух или трех круглых вращающихся ножей. Бритвы с вибратором имеют сетчатую ножевую головку с возвратно-посту-

...тельным движением подвижного ножа.

Длительная работа бритвы обеспечивается ее своевременной чисткой и смазкой. После бритья следует очищать от волос ножевую головку и оберегать от повреждения сетку неподвижных ножей. Два-три раза в год промойте ножи одеколоном.

Примерно раз в три месяца коллекторный двигатель надо смазывать жидкой смазкой (масло МВП, велосит и др.). В фетровые сальники, расположенные возле подшипников двигателя, надо ввести одну-две капли масла. При этом масло не должно попадать на угольные щетки.

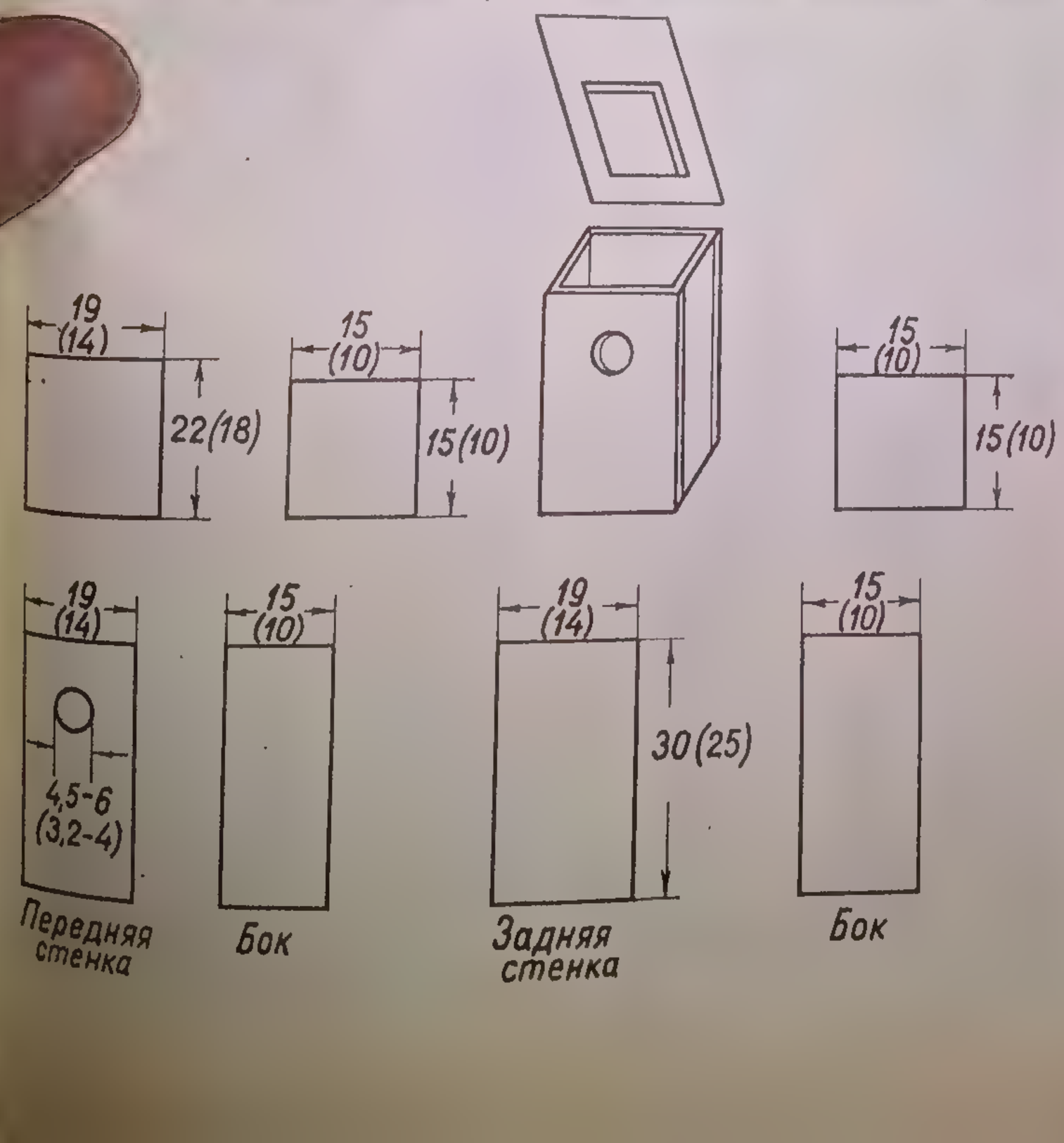
При уменьшении длины угольных щеток до 2—3 мм их надо заменить. Для этого отвести в сторону пружины, прижимающие щетки к коллектору якоря. Вынуть щетки из щеткодержателей. Прочистить щеткодержатели от угольной пыли, для этого можно использовать мягкую ткань, намотанную на спичку и смоченную одеколоном. Установить новые щетки, предварительно на торце каждой прорезать ножом бороздку для установки в ней прижимной пружины.

Электромагнитный вибратор надо смазывать один раз в год. Смазке подлежит ось якоря вибратора.

В случае обрыва соединительного шнура бритвы или нарушения его изоляции исправьте повреждение и замотайте изоляционной лентой.

Д. Лепаев

Скворечник и синичник
(размеры синичника в скобках)



БЕРЕГИТЕ НЕРВЫ

Эмоциональная сфера деятельности человека является одной из «тайн» природы. Нервно-эмоциональные напряжения приводят к развитию неврозов. Нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы — даже при небольшой физической нагрузке человек ощущает боли в области сердца. Люди часто жалуются на головную боль, бессонницу, усталость, слабость, неприятные ощущения во внутренних органах. Они раздражительны, рассеянны, обидчивы, недовольны собой, мнительны. Лучшая профилактика невротических состояний — правильная организация труда, активный отдых, физические упражнения, аутотренинг, закаливающие процедуры. Весьма важно научиться «тренировать» свои эмоции, благожелательно относиться к людям, «гасить» конфликтные ситуации.

Первопричина же неврозов, как известно, чаще всего кроется в стрессовых ситуациях на работе и дома. Многое, а иногда и все зависит от нас самих. Есть такая игра — «Я хороший». Суть ее в следующем. Вы даете себе или близким слово — определенное время (для начала 2 часа) реагировать на любую неприятную ситуацию с улыбкой. В автобусе вам наступили на ногу и наговорили грубостей. В ответ улыбнитесь и пошутите. Попробуйте поступать по этому рецепту и на работе, и дома — успех будет обеспечен.

Учеными давно доказано, что лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка.

Есть и другой способ разрядки стрессовых ситуаций. Это смех. Юмор — великолепное средство от плохого настроения, недаром Тур Хейердал при выборе врача для путешествия на «Ра» поставил условие: наличие у него чувства юмора. Поэтому сейчас все чаще поднимается вопрос об использовании смеха для укрепления здоровья и лечения болезней. Появился даже термин «смехотерапия».

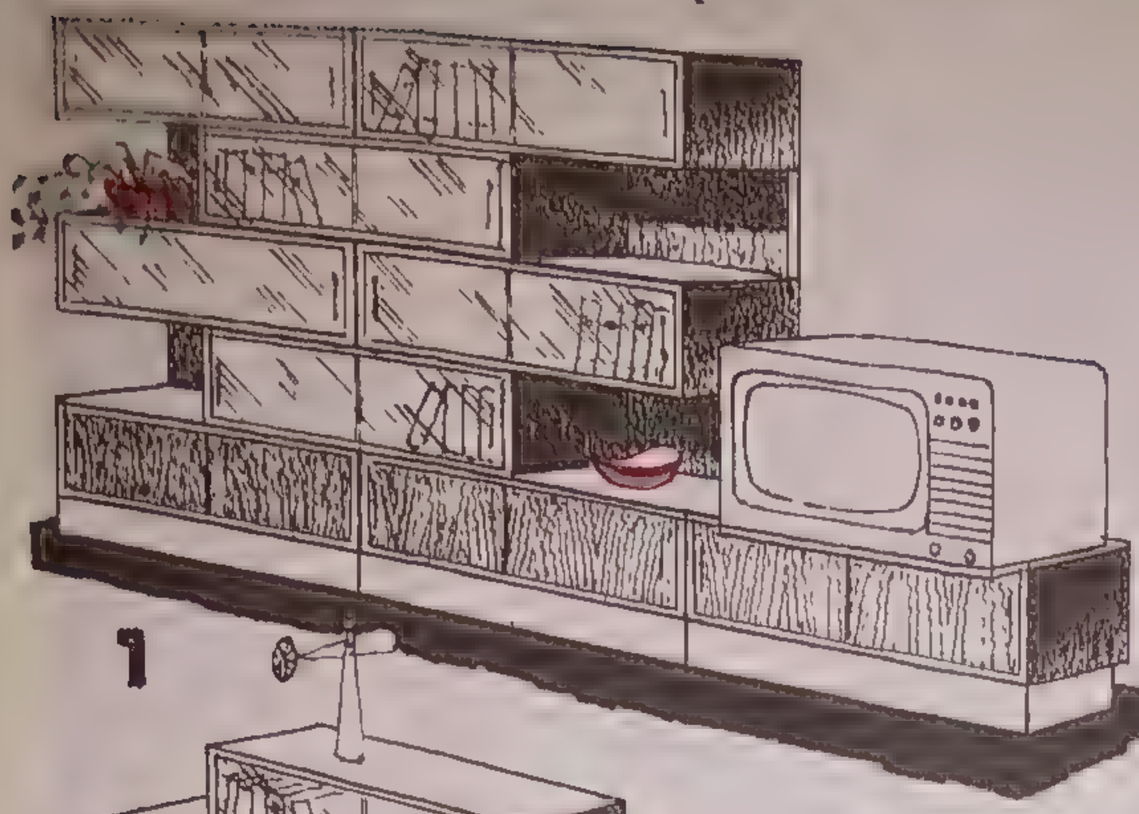
А как вы спите? Если 7—8 часов в сутки, то вам для хорошего самочувствия требуется лишь соблюдать здоровый образ жизни, регулярно заниматься физическими упражнениями, рационально питаться, отказаться от вредных привычек. Если же вас мучает бессонница, то с ней срочно надо начать бороться.

Ю. Николаев

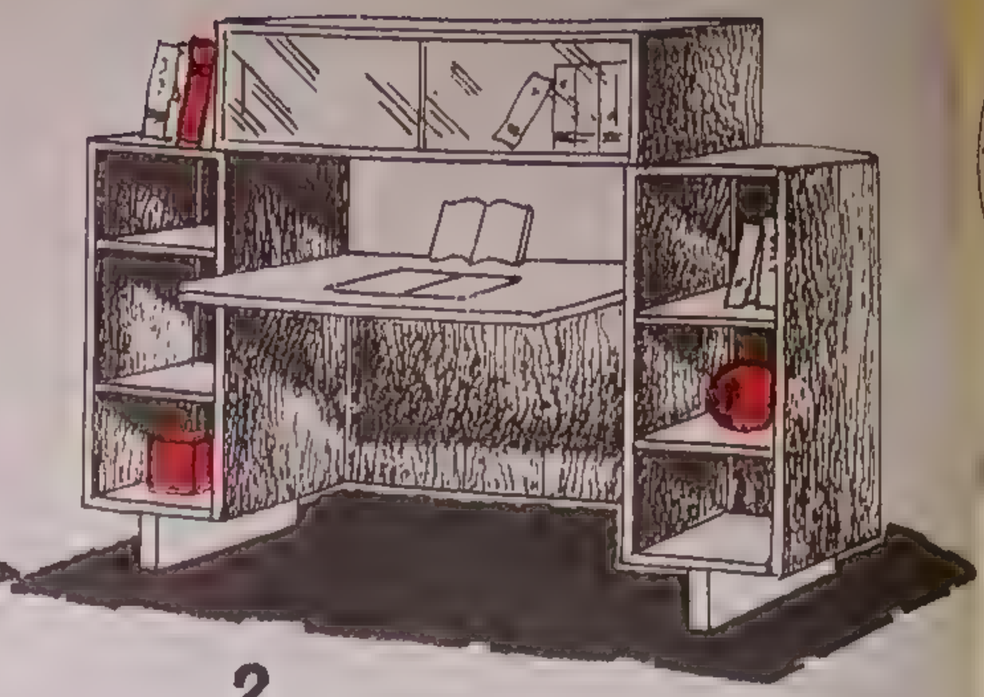
Шерстяные вещи лучше гладить влажными через влажную хлопчатобумажную ткань; шелковые вещи — с изнанки сухими или слегка недосушенными; вискозные ткани — только сухими, чтобы не появились пятна; шелковый трикотаж гладят с изнанки, равномерно увлажняя вещь, иначе она может потерять форму; вязаные вещи — влажными, с изнанки, через мокрую тряпку.

Для удаления с белых льняных и хлопчатобумажных тканей следов от горячего утюга пожелтевший участок замачивают в холодной воде, а затем протирают раствором хлорной извести (чайная ложка на стакан воды). С белых (неокрашенных) шерстяных тканей эти пятна удаляют иначе: промывают раствором 3-процентной перекиси водорода и 5-процентного нашатырного спирта в равных частях и высушивают теплым утюгом. Если пятна слабые, можно замочить вещь в растворе, содержащем две чайные ложки буры в литре воды, прополоскать и высушить.

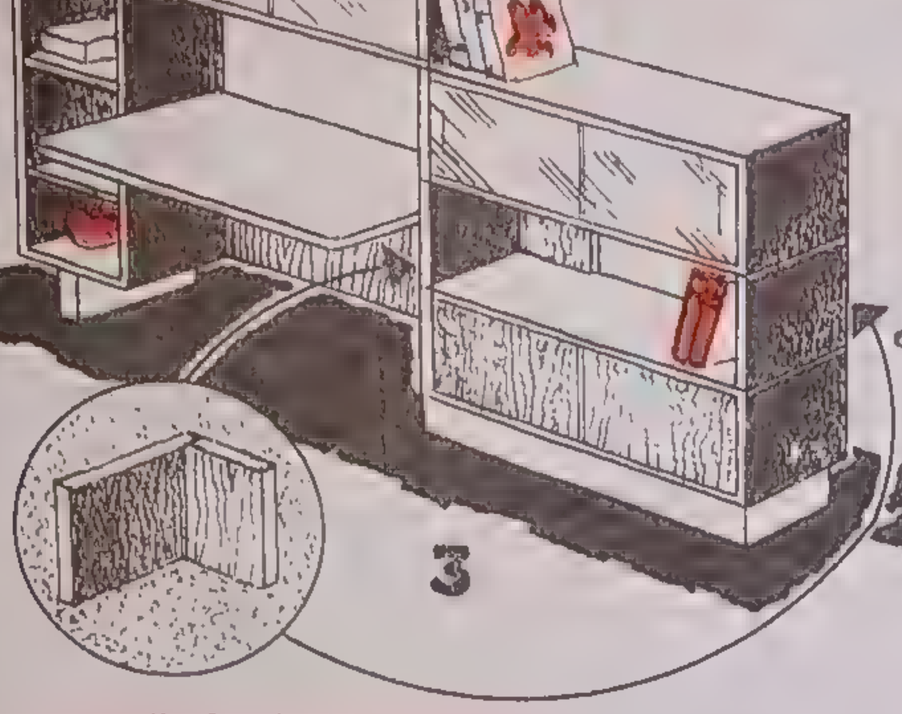
Для привлечения птиц на участок садоводу необходимо в ранневесенний период сделать и развесить гнездовья. Они должны быть простыми и удобными для пользования в течение нескольких лет. Их изготовляют из нестроганых досок или горбыля толщиной 1,5—2 см. Отверстие (леток) в передней стенке гнездовья может быть круглым, его располагают в 2—3 см от верхнего среза, или квадратным, тогда делают сразу под крышкой, отпиливая один из верхних углов передней стенки. Никаких присадочных полочек или полочек перед летком снаружи и внутри не делают, птицам они не нужны. Крышка и дно у гнездовий должны быть съемными. Для облегчения осмотра и чистки гнездовья следует не прибивать, а прикреплять мягкой проволокой к деревьям, к стенам садовых домиков, сараев.



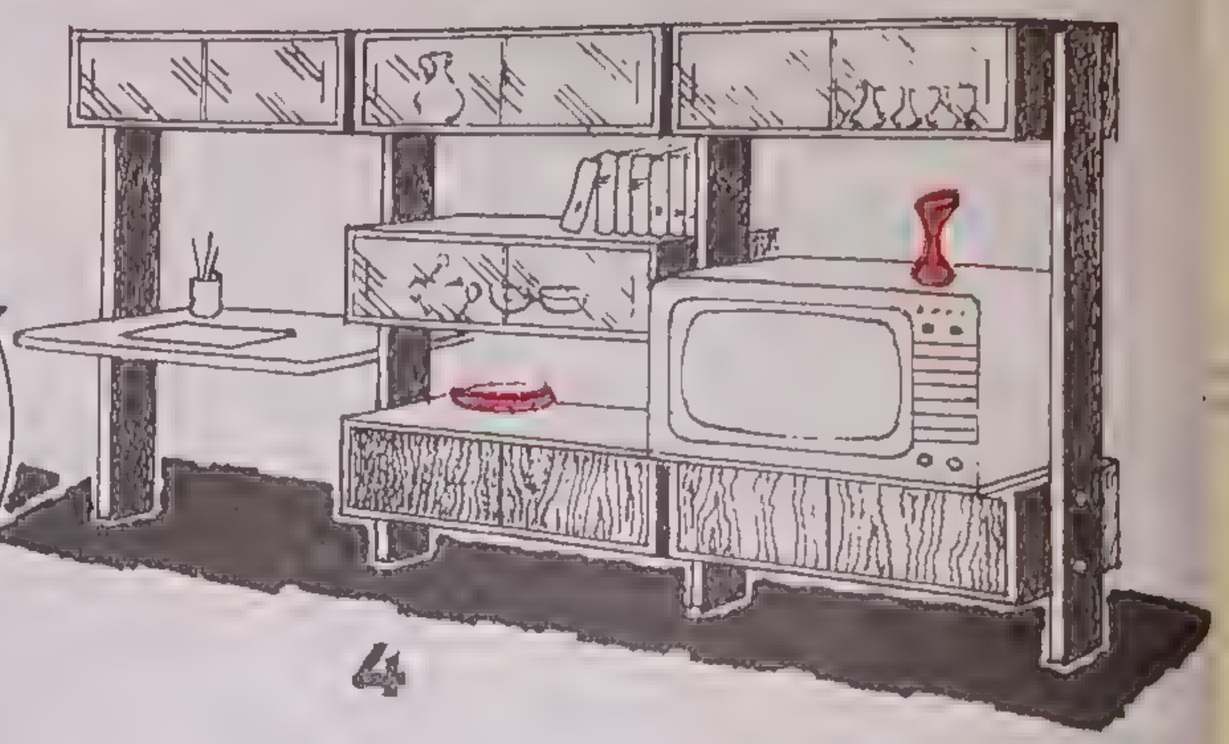
1



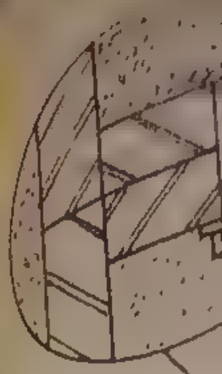
2



3



4



II

(узел 6)
застекле
ними шу
(по два

На рис
ВЗРОСЛ
зования
опоры (
ся с по
уголков
опис

На р
ДЛЯ О
рована
доски,
вых ст
100 мм
пятся
на сое
ся так
уголко
ся ан
нижни
ния —
риант

Рис
ку»
сфор
ки-щ
одеж
на дв
в ме
ним
кото
щити
весн

В
ла з
две

СОВЕТУЕТ АРХИТЕКТОР

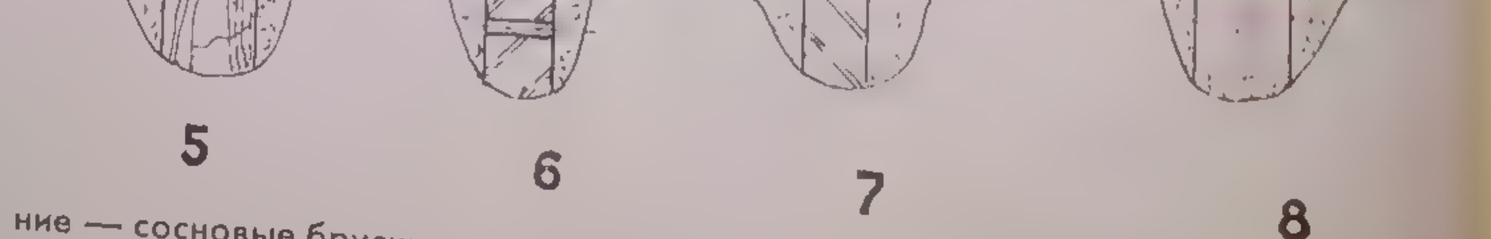
«СТЕНКИ» ИЗ ПОЛОК

Желая приобрести набор мебели — «стенку», необязательно тратить большие деньги и усилия на поиск подходящего варианта. Не проще ли подобрать соответствующий комплект покупных стандартных полок и из них самому сформировать «стенку»?

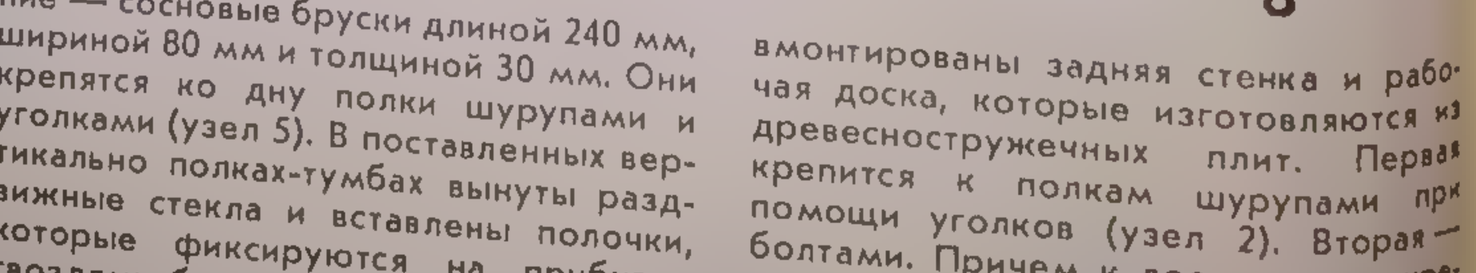
На рисунке 1 «стенка» ДЛЯ ОБЩЕЙ КОМНАТЫ составлена из девяти полок. Основание — покупные плинтусные коробки. Они крепятся к полкам шурупами при помощи уголков 25×25×25 мм (узел 1). Нижний ряд — полки, в которых раздвижные стекла заменены щитками из клеевой фанеры или древесноволокнистой плиты. В нишах задние стенки из древесностружечной плиты скрепляются с полками шурупами при помощи равносторонних уголков длиной 25 мм и шириной сторон 25 мм (узел 2). Полки, которые сопрягаются вертикальными стенками, скрепляются болтами (по два болта на соединение, узел 3).

Местом для телевизора может послужить доска из древесностружечной плиты, которая крепится двумя болтами к полке в 100 мм от ее задней стенки (узел 4). Размер доски устанавливается по основанию телевизора.

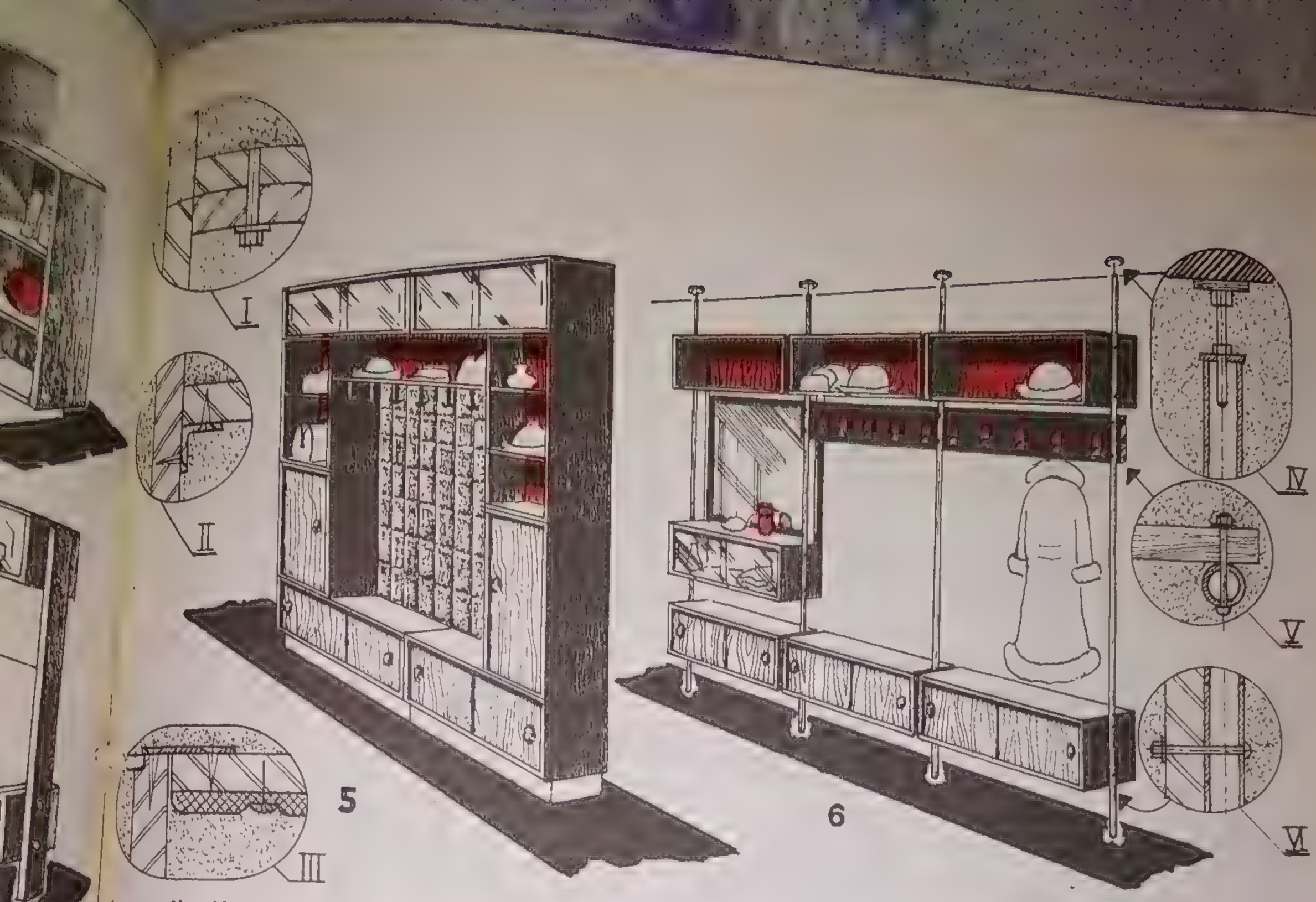
На рисунке 2 — блок ДЛЯ ДОМАШНИХ ЗАНЯТИЙ ШКОЛЬНИКА. Основание — сосновые бруски длиной 240 мм, шириной 80 мм и толщиной 30 мм. Они крепятся ко дну полки шурупами и уголками (узел 5). В поставленных вертикально полках-тумбах вынуты раздвижные стекла и вставлены полочки, которые фиксируются на прибитых гвоздями брусочках длиной 260 мм и сечением 10×10 мм. Между тумбами вмонтированы задняя стенка и рабочая доска, которые изготовляются из древесностружечных плит. Первая крепится к полкам шурупами при помощи уголков (узел 2). Вторая — болтами. Причем к доске уголки крепятся наглухо, а к полкам так, чтобы она могла переставляться по вертикали по мере роста школьника



1 2 3 4



5 6 7 8



(узел 6). Установленная на тумбах застекленная полка скрепляется с ними шурупами при помощи уголков (по два на сторону, узел 7).

На рисунке 3 — блок ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВЗРОСЛОГО. В этом изделии для образования ниши применены угловые опоры (см. узел), которые скрепляются с полками шурупами при помощи уголков. Остальные соединения — по описанию предыдущих вариантов.

На рисунке 4 — вариант «стенки» ДЛЯ ОБЩЕЙ КОМНАТЫ. Она сформирована из шести полок и рабочей доски, которые укреплены на сосновых стойках (высота 1950 мм, ширина 100 мм, толщина 25 мм). Полки крепятся к стойкам болтами (по два болта на соединение). Рабочая доска крепится также болтами при помощи двух уголков (узел 8). «Стенка» крепится анкерами к стене в зонах верхних и нижних полок. Остальные соединения — по описанию предыдущих вариантов.

Рисунок 5 представляет собой «стенку» ДЛЯ МАЛОЙ ПРИХОЖЕЙ. Она сформирована из восьми полок, полки-щита с крючками для вешания одежды и задней стенки. Установлена на двух плинтусных коробках, которые в месте соединения скрепляются одним болтом. Нижний ряд — полки, в которых раздвижные стекла заменены щитками из клееной фанеры или древесноволокнистой плиты.

В нижних вертикальных полках стекла заменены створчатыми (на петлях) дверками из клееной фанеры или древесноволокнистой плиты. Причем петли к дверкам крепятся заклепками, а к стенкам полок — шурупами. В вертикальных открытых полках вмонтированы полочки, которые фиксируются на прибитых гвоздями брусочках длиной 260 мм и сечением 10×10 мм. Все полки в местах их соединения скрепляются болтиками (по два на соединение, узел I). Нижние полки скрепляются с плинтусными коробками шурупами. Полка-щиток для головных уборов прикрепляется к вертикальным полкам шурупами при помощи уголков (узел II). Задняя стенка из древесностружечной плиты обивается дерматином или кожзаменителем по слою ваты или поролона при помощи мебельных гвоздей и скрепляется с полками (сзади) при помощи пластинок и шурупов (узел III). Стенку в зоне верхних полок крепят к стене двумя анкерами. Фанерные дверки (раздвижные и створчатые) можно оклеить самоклеющейся пленкой с рисунком текстуры древесины. Декоративность «стенки» можно усилить окраской задних стенок открытых полок в красный или желтый цвет.

На рисунке 6 — «стенка» ДЛЯ БОЛЬШОЙ ПРИХОЖЕЙ. Она собрана из семи полок, которые подвешены к металлическим (трубчатым) стойкам и скреплены с ними болтиками (по два на каждую сторону). Собирают в определенной последовательности: на верхний торец стойки накладывают пластинку-шайбу с отверстием. Туда вставляют болт с навинченной до головки гайкой. Затем стойку устанавливают на место. Свинчивая гайку, которая опирается на шайбу, поднимают болт кверху, а он своей головкой прижимает деревянную подкладку (из толстой клееной фанеры) к потолку (узел IV). Таким способом распирают (предварительно) все четыре стойки. После чего навешивают полки (узел VI), прикрепляя каждую четырьмя болтиками, зеркало и доску с крючками (узел V). И в заключение распирают стойки окончательно (до отказа). Для стоек подойдут обычные трубы диаметром $^1/_2$ или $^3/_4$ дюйма. Их длина равна высоте помещения минус 70 мм. По цвету лучше их окрасить черной нитроэмалью. Вместо труб можно стойки делать из древесины сосны сечением 100×25 мм.

А. Белорусский

ПЕЧЕНЬЕ С ТМИНОМ

Яйца разбейте и отделите белки от желтков. Муку, масло, желтки и соль смешайте до однородной консистенции. Готовое тесто охладите около 30 мин в холодильнике, раскатайте в пласт толщиной $^1/_3$ см и вырежьте специальными формочками мелкие фигурки. Печенье уложите на лист, смажьте взбитыми с солью белками, посыпьте тмином и выпекайте при 200° С около 10 мин. Готовое печенье снимите с листа и положите на блюдо.

Мука 300 г, масло 200 г, яйца 3 шт, тмин 50 г, соль во вкусу.

ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

1 июня — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ

3 июня — 45 лет назад (1944) немецко-фашистские оккупанты сожгли литовскую деревню Пирчюпис.

4 июня — ДЕНЬ МЕЛИОРАТОРА

5 июня — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ОХРАНЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

20 лет со дня открытия (1969) в Москве международного Совещания коммунистических и рабочих партий.

6 июня — 75 лет со дня рождения (1914) Чандра Раджешвара Рао, Генерального секретаря Национального совета Коммунистической партии Индии.

190 лет со дня рождения А. С. Пушкина (1799—1837), русского поэта.

9 июня — 70 лет назад (1919) советские войска освободили город Уфу от колчаковцев.

11 июня — ДЕНЬ РАБОТНИКОВ ЛЕГКОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ

125 лет со дня рождения Рихарда Штрауса (1864—1949), немецкого композитора и дирижера.

130 лет со дня выхода в свет (1859) работы К. Маркса «К критике политической экономии».

12 июня — 25 лет со дня подписания (1964) Договора о дружбе, взаимной помощи и сотрудничестве между СССР и ГДР.

15 июня — 100 лет со дня смерти Михаила Эминеску (1850—1889), румынского и молдавского поэта.

16 июня — 70 лет назад (1919) советские войска при поддержке Балтийского флота овладели фортами «Красная Горка» и «Серая Лошадь», подавив контрреволюционный мятеж.

70 лет со дня провозглашения (1919) Словацкой советской республики.

100 лет со дня рождения Л. А. Зенкевича (1889—1970), советского океанолога и биолога.

125 лет со дня рождения С. В. Иванова (1864—1910), русского живописца.

18 июня — ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

21 июня — 200 лет со дня смерти Поля Анри Гольбаха (1723—1789), французского философа-материалиста и атеиста.

22 июня — 1941 — Вероломное нападение фашистской Германии на Советский Союз. Начало Великой Отечественной войны Советского Союза против фашистской Германии.

23 июня — 100 лет со дня рождения А. А. Ахматовой (1889—1966), советской поэтессы.

24 июня — ДЕНЬ ИЗОБРЕТАТЕЛЯ И РАЦИОНАЛИЗАТОРА

50 лет со дня рождения (1939) Сайфуддина Ахмеда Маника, Генерального секретаря ЦК Коммунистической партии Бангладеш.

25 июня — ДЕНЬ СОВЕТСКОЙ МОЛОДЕЖИ

45 лет со дня гибели Ю. В. Смирнова (1925—1944), гвардии мл. сержанта, Героя Советского Союза.

80 лет со дня рождения Димитра Димова (1909—1966), болгарского писателя.

27 июня — 80 лет со дня рождения (1909) Уильяма Каштана, Председателя ЦК Коммунистической партии Канады.

29 июня — 1976 — Открылась Берлинская конференция коммунистических и рабочих партий Европы.

В этом году исполняется 125 лет со времени открытия (1864) Московского зоопарка.

95 лет назад, в июне — сентябре 1894 г., была напечатана нелегально отдельными выпусками работа В. И. Ленина «Что такое «друзья народа» и как они воюют против социал-демократов?».

ВОСХОД, ЗАХОД СОЛНЦА И ДОЛГОТА ДНЯ

Число	Восход	Заход	Долгота дня
1	4.52	22.04	17.12
2	4.51	22.05	17.14
3	4.50	22.06	17.16
4	4.49	22.08	17.19
5	4.48	22.09	17.21
6	4.47	22.10	17.23
7	4.46	22.11	17.25
8	4.46	22.13	17.27
9	4.45	22.14	17.29
10	4.45	22.15	17.30
11	4.44	22.15	17.31
12	4.44	22.16	17.32
13	4.44	22.17	17.33
14	4.44	22.17	17.33
15	4.44	22.18	17.34
16	4.43	22.18	17.35
17	4.43	22.19	17.36
18	4.43	22.19	17.36
19	4.43	22.19	17.36
20	4.43	22.20	17.37
21	4.43	22.20	17.37
22	4.43	22.20	17.37
23	4.43	22.20	17.37
24	4.44	22.21	17.37
25	4.44	22.21	17.37
26	4.45	22.21	17.36
27	4.45	22.20	17.35
28	4.46	22.20	17.34
29	4.47	22.20	17.33
30	4.47	22.19	17.32

ВОСХОД И ЗАХОД ЛУНЫ

Число	Восход	Заход	Восход
1	3.02	19.26	
5	5.15	—	
10		1.36	12.13
15		2.07	18.36
20		4.52	23.55
25	0.47	12.23	
30	1.39	20.14	

ФАЗЫ ЛУНЫ

		Число	Часы
●	Новолуние	3	23.54
☽	Первая четверть	11	11.00
○	Полнолуние	19	10.58
☾	Последняя четверть	26	13.10

ВЕЧНЫЕ СТРАНИЦЫ

Потемневшие серебряные оклады переплетов, ветхие страницы рукописей... Прежде чем попасть сюда, эти фолианты долго путешествовали по великой реке Времени. Древние русские книги найдены участниками Уральской объединенной археографической экспедиции в глухих деревушках и горнозаводских поселках. Находки изучались учеными, а теперь стали экспонатами музея книги Уральского государственного университета им. А. М. Горького.

Вот первые русские типографские книги: «Триодь постная», среднешрифтное «Евангелие» и знаменитый «Апостол» Ивана Федорова.

Двигаясь от витрины к витрине, попадаем в XVIII век, когда Урал становился центром российской металлургии. Петровской эпохе нужны были новые книги. Зачитанные местами до дыр, они перед нами: «Грамматика» Смотрицкого и «Арифметика» Магницкого.

Кожаный переплет с бронзовыми застежками и золотым обрезом, характерное для века Просвещения название: «Новая и безупречная королевская грамматика английского и французского языка». Книгу приобрел в 1714 г. в Берлине В. Татищев. Через шесть лет он записал на переплетном листе: «1720-го октября в 21 день в Кунгуре по сей грамматике начал учиться по-французски артиллерии капитан Василий Никитин сын Татищев, от рождения своего 34 лет, 6-ти месяцев и двух дней». А рядом — «История Российская с самых древнейших времен, неусыпными трудами через тридцать лет собранная и описанная покойным... Василием Никитичем Татищевым».

В разделе XIX столетия большой интерес вызывают библиографические редкости Лицейского фонда — гордости библиотеки. Книги Царскосельского лицея переехали в Екатеринбург летом 1921 г., где по указанию В. И. Ленина в 1920 г. был основан Уральский университет. Нельзя без волнения рассматривать том, на титульном листе которого читаем: «Ироическая песнь о походе на половцев удельного князя Нова города Северского Игоря Святославича». Ведь это — первое издание знаменитого «Слова о полку Игореве» 1800 г.

— Наш экземпляр особенно интересен тем,— рассказывает заведующая отделом редкой книги научной библиотеки университета Е. П. Пирогова,— что, судя по всему, он редакторский. На одной из страниц книги чернилами написаны фамилии тех, кто работал над ней,— Мусина-Пушкина, Бантыш-Каменского и Малиновского. Многочисленные пометки на страницах позволяют предположить, что по этому экземпляру делали редакторскую сверку с рукописным списком «Слова». И еще одно: поскольку это лицейский экземпляр «Слова», то, возможно, именно по нему знакомился с замечательным памятником русской литературы лицеист Александр Пушкин.

Драматична, как и жизнь автора, история «Собрания оставшихся сочинений покойного Александра Николаевича Радищева». В музее представлена его «пятая часть», выпущенная сыновьями Радищева в московской типографии Платона Бекетова в 1811 г. Это единственный легально изданный в XIX в. сборник Радищева. Дети писателя с большим трудом добились в 1807 г. разрешения выпустить произведения отца (разумеется, при этом не было и речи о «Путешествии из Петербурга в Москву»). Собрание было напечатано. Но при московском пожаре 1812 г. погиб почти весь тираж. Последующие ходатайства о выпуске нового издания не дали результатов.

Витрины, экспонаты... И сколько еще волнующего могут рассказать пожелтевшие от времени, но нестареющие страницы великих русских книг!

Яков Андреев

В музее.
Художник Т. Федорова

СЧАСТЛИВЫЙ СВЕТИЛЬНИК

Ученик пятого класса школы, что в колхозе «Кизыл-Октябрь» Марыйской области Туркменистана Курбан Мурадов принес на урок глиняную вещицу, величиной с детскую ладонь. Отдал ее учителю истории К. Байджаеву.

— Где ты ее нашел? — спросил учитель.

— У холма, за поселком.

— Это же древний светильник,— сказал Байджаев. Собравшимся членам исторического кружка он показал, как им пользовались в старину. И добавил:

— Если найдете еще что-то интересное, приносите в школу.

Вскоре появились новые находки. Учителя это по-настоящему заинтересовало, и он попросил приехать из Ашхабада археолога. Пошли на то место, к холму. Гость научил школьников вести раскопки. Учащиеся под руководством своего учителя истории обнаружили здесь поистине бесценный клад — средневековый торговый центр, где оказалось много посуды, металлических монет, весов, оружия, женских украшений и других предметов быта далеких предков. Только светильников различных размеров и форм нашли 25.

При школе создали историко-краеведческий музей. Он стал поистине народным. Теперь каждую ценную находку люди несут сюда. В хранилище собрано 600 видов денежных знаков. А всего в музее почти 8 тыс. экспонатов, более двух третей из них относятся к средним векам. Министерство культуры Туркменской ССР взяло его под свою опеку.

Так с маленького светильника, найденного школьником, возник в колхозе познавательный, культурно-воспитательный центр республиканского значения.

А. Грачев

МУЗЕЙ ЧАСОВ В АНГАРСКЕ

Открылся этот необычный музей в 1968 г. В нем собраны изделия мастеров часовых дел от XVII в. до наших дней из Японии, Индии, Кореи, Польши, Чехословакии, Голландии, Германии, Франции, Швейцарии. Часы каретные и каминные, настенные и напольные, ручные и корабельные. Уникальные изделия из золота и фарфора, серебра и дерева, мрамора, бронзы... И тут же продукция, сходящая с конвейеров часовых заводов страны.

Основателем музея был Павел Васильевич Курдюков, блестящий знаток часов, художник с тонким вкусом. Он реставрировал многие уникальные экспонаты, представил в музее часы собственного изготовления: солнечные и песочные, огневые и механические.

Побывал в музее летчик-космонавт СССР дважды Герой Советского Союза Г. М. Гречко. А после посещения коллекция музея пополнилась новым экспонатом — часами с космического корабля.

А. Михайлов

В целях улучшения материального положения детей, родители которых разыскиваются в связи с уклонением от уплаты алиментов, государством назначаются пособия: на одного ребенка — в сумме 20 рублей, на двух детей — 30 рублей, на трех детей — 40 рублей, на четырех и более детей — 50 рублей в месяц. Выплата пособия производится в период розыска родителей, уклоняющихся от уплаты алиментов, независимо от получения на этих детей других пособий. Обращаться за назначением такого пособия можно до достижения ребенком 18 лет (если к моменту обращения должник не будет разыскан).

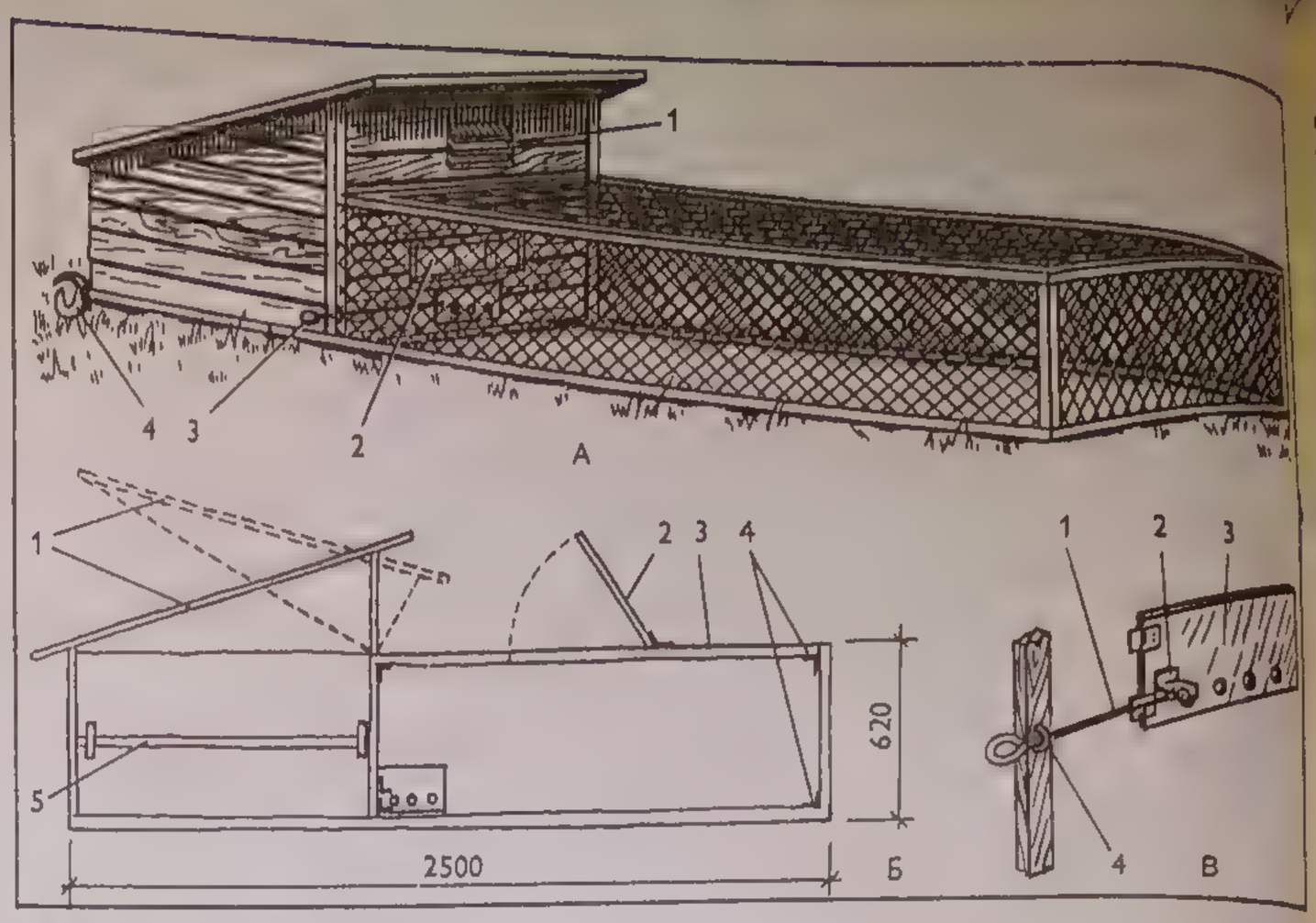
Заявление о назначении пособия на детей подается взыскателем алиментов в районный (городской) отдел социального обеспечения по месту своего жительства. К заявлению должны быть приложены: сообщение милиции о том, что в месячный срок место жительства должника, который разыскивается по определению суда, не установлено; справка с места жительства заявителя о совместном проживании с ним ребенка (детей). О приеме заявления заявителю выдается расписка с указанием даты приема. Заявление о назначении пособия рассматривается в течение 10 дней после его поступления. Назначается пособие с первого числа месяца, следующего за месяцем, в котором было вынесено определение суда о розыске. Выплата пособия на детей производится ежемесячно в установленные органами социального обеспечения сроки.

А. Фастыковский,
заслуженный юрист РСФСР

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

МУХИ

Чтобы избавиться от мух, чаще всего применяют безъядные средства-ловушки. Выпускаются липкие массы «Мухолов» и «Муксид», которые следует нанести на листы плотной бумаги или полиэтиленовую пленку и разложить в освещенных солнцем местах. Можно воспользоваться и аэрозольным препаратом «Дихлофос», предназначенным для уничтожения летающих насекомых, но действие его сохраняется непродолжительное время. Новинкой является пластмассовая ловушка, которая в собранном виде представляет собой шар, в нижней части которого налита мыльная вода. Шар-ловушка опирается на три ножки, укрепленные в блюдечке-основании. На это блюдечко помещают приманку: селедочный рассол, кусочек черного хлеба, смоченного квасом (или водой) и посыпанного сахаром. Взлетая с приманки, мухи через отверстие-вершу попадают внутрь шара и тонут в мыльной воде. Эта же ловушка годится и для отлова ос, только в этом случае в качестве приманки лучше положить каплю варенья.



В приусадебных хозяйствах нередко практикуют только летнее содержание птицы — цыплят на вырост для осеннего забоя. Для этого можно рекомендовать легкий передвижной птичник с выгульной клеткой-вольером.

Каркас состоит из рамы с опорными колесами, на которой установлен птичник с подъемной крышей и клеткой. Он оборудован люком, вентиляционной решеткой, застекленной фрамугой и дверкой с дистанционным управлением, которое осуществляется при помощи шомпола, соединенного с кронштейном дверки и закрепленного скобой на стойке. Каркас собирают из брусков сечением 40×70 мм при помощи металлических уголков. Клетку обтягивают металлической сеткой; можно использовать также веревочную сетку, например старую рыболовную сеть с мелкой ячейкой. Такой птичник несложен в изготовлении и удобен в эксплуатации.

А — общий вид: 1 — вентиляционная решетка; 2 — застекленная фрамуга; 3 — шомпол для открытия дверки; 4 — колесо.

Б — схема устройства: 1 — крыша подъемная; 2 — люк клетки; 3 — деревянные бруски сечением 40×70 мм; 4 — металлические уголки; 5 — насест.

В — механизм управления дверкой: 1 — шомпол с петлей; 2 — кронштейн; 3 — дверка; 4 — скоба крепления шомпола.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

ПОЛЫ КАК ЗЕРКАЛО

Средств для ухода за полами много, ведь полы у всех разные. Крашеный дощатый пол, линолеум, паркет. Проще всего с паркетом, покрытым лаком, его протирают тряпкой, смоченной холодной водой и хорошо отжатой. Если же паркет не покрыт лаком, его все же надо защитить от влаги и грязи, для этого полы обрабатывают полирующими средствами, которые создают на поверхности тонкую, но довольно прочную пленку. Таковы мастики «Вици», «Зеркальная», «Светлая» и др. Наносить такие мастики рекомендуется раз в два месяца, а раз в неделю полы надо натирать. Но можно и не натирать, если использовать самоблестящие полирующие средства. В этом случае препарат наносят (тряпкой или губкой) небольшими порциями и сразу как следует растирают, и через 30 минут полы без натирки заблестят. Линолеум и окрашенные деревянные полы обрабатывают препаратами типа «Самоблеск» 1 раз, а только что отциклеванный паркет — лучше 3—4 раза с интервалами в 30 минут. Теперь в течение месяца можно без вреда для паркета делать влажную уборку, а через месяц — снова покрыть пол «Самоблеском».

Если нужно полностью удалить старую мастику, очистить пол от жирных пятен, на этот случай есть специальные средства, например «Эгле». Перед ремонтом квартиры купите препарат «Сож», им вы снимете с пола, со стекла, цемента старую масляную краску, жир, смолу.

И. Гамазкова

О ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Бытовые холодильники выпускаются различной вместимости. Из какого расчета запаса продуктов на человека надо приобретать холодильник? Каков срок хранения продуктов в холодильниках?

Количество продуктов, помещающихся в холодильнике, ориентировочно определяется из расчета 1 кг продуктов на 6—8 дм³ вместимости холодильной камеры.

По практическим нормам потребления продуктов можно считать удобным для семьи из 2-х человек холодильник вместимостью 100—160 дм³

...ми средствами,
...поверхности тон-
...рочную пленку.
...ции», «Зеркаль-
...наносить таки-
... раз в д...
...о полы надо
... не натирать,
...самоблестящие
... В этом случае
...пкой или губ-
...иями и сразу
...и через 30 ми-
...ки заблестят.
...е деревянные
... препаратами
... а только что
... лучше 3—4
...0 минут. Те-
... можно без
...ть влажную
... — снова
...ю удалить
...пол от жир-
...й есть спе-
...мер «Эгле».
...ры купите
...ете с пола,
... масляную

...Гамазкова

...ки выпу-
...аместимо-
...та запаса
...ека надо
...ков срок
...олодиль-

...омещаю-
...иентиро-
...ета 1 кг
...стимости

...потреб-
...ь удоб-
...х холо-
...60 дм³

...м³ 3-х человек — 160—200 дм³, из 4-х человек — 240—300 дм³, более 4-х человек — до 400 дм³.

В зависимости от температурного режима морозильного (низкотемпературного) отделения холодильники имеют соответствующую маркировку в виде звездочек-снежинок. Обычно маркировку наносят на дверцу морозильного отделения или на дверь холодильника. Каждая звездочка означает минус 6° С. Холодильники выпускают с одной, двумя и тремя звездочками, что соответственно обозначает температуру в морозильном отделении минус 6, 12 и 18°С. При температуре —6° С срок хранения замороженных продуктов три дня, при —12° С в пределах трех недель, при —18° С не более трех месяцев.

По назначению холодильники разделяют на однокамерные — для хранения охлажденных продуктов, двухкамерные — для раздельного хранения в холодильном шкафу охлажденных и замороженных продуктов, морозильный шкаф — для замораживания и хранения замороженных продуктов.

Д. Лепаев

СВЕТИТ, КУДА НАДО

На ночную рыбалку без фонарика отправляться не стоит. Он необходим, когда надо крючок наживить, чтобы рыбу снять с него быстрее, и в других случаях. Но совместить эти процессы, держа фонарик в руке, трудно. Как быть?

Снимите с фонарика рефлектор, припаяйте к нему плоскую ножку с отверстием, а к ней приклепайте две металлические пластинки, концы которых отогните в противоположные стороны. В них надо сделать по два отверстия и приклепать к куску ремешка. А теперь приклепайте к ремешку проволочные скобки, а к ним — полосу резины. Затем остается соединить рефлектор проводками с батарейкой.

Надев такой фонарик на фуражку или берет и отрегулировав в нужном направлении луч света, можете быть уверены, что он будет теперь светить туда, куда вы повернете голову.

Огурцам и капусте большой вред наносят тля и паутинный клещ. Против них растения опрыскивают настоем картофельной ботвы (1,2 кг измельченной зеленой массы держат 2—3 часа в 10 л воды и процеживают). Тот же результат дает применение отвара пасынков и ботвы помидоров. Их берут 40 г на 1 л воды, которую кипятят на медленном огне вместе с измельченной зеленой массой 30 мин. Одного стакана отвара хватает на 1 л воды. Остается добавить туда 30 г мелко измельченного мыла или стирального порошка.

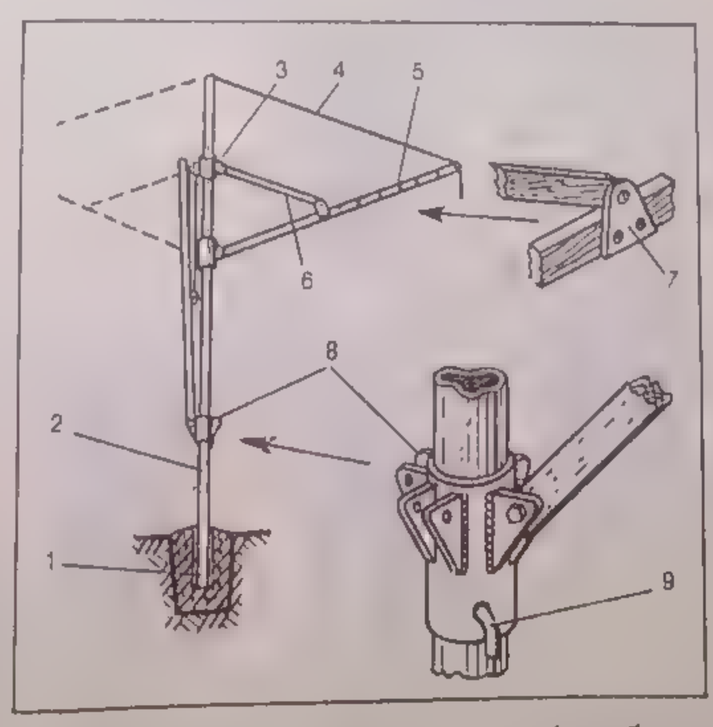
Против тли и клеща помогает настой чеснока (40—50 г на 10 л воды), табака (100 г на 1 л подогретой до 60—70° воды, в которой его настаивают сутки, а затем стакан процеженного настоя разводят в 1 л воды, добавив 20—30 г мыла или мыльного порошка).

С голыми слизнями, объедающими помидоры и листья капусты, борются так: в местах скопления раскладывают увлажненные тряпки, кули, куски легких досок или фанеры, листья лопуха или ревеня и т. д. Под этими укрытиями слизни прячутся в дневное время, где их и уничтожают.

Картофель, морковь и другие столовые корнеплоды повреждаются проволочниками (личинками щелкунов) и личинками хрущей. Их уничтожают (поливом под корень) раствором марганцовокислого калия (2—5 г на 10 л воды).

Я. Пантиелев,
кандидат сельскохозяйственных наук

Зонт-вешалка очень удобен в хозяйстве и как зонт, и как вешалка для сушки белья. Конструкция выполнена по принципу зонтичного механизма. Стойка сделана из стальной трубы диаметром 40—50 мм. Для нее подобраны две муфты необходимого диаметра, на которые приварены кронштейны для навески спиц и подкоса, выполненных из деревянных брусков и соединенных с кронштейнами муфт при помощи накладных щечек из листовой стали или дюралюминия. Нижняя муфта подвижная и имеет фиксирующее устройство для регулировки высоты. В спицах просверлены отверстия, через которые продет тонкий бельевой шнур отдельными квадратами или по принципу спирали. При использовании в качестве зонта надевают и при помощи нижней муфты натягивают тент из водоотталкивающей ткани. Стойку зонта желательно делать легкосъемной, чтобы ее можно было убирать на зимний период.



1 — легкосъемная заделка (труба в трубе), 2 — стойка, 3 — верхняя муфта, 4 — тент, 5 — спица, 6 — подкос, 7 — накладные щечки, 8 — нижняя муфта, 9 — фиксирующий штырь.

НИКОТИНОВАЯ «КОСМЕТИКА»

У курильщика волосы всегда пахнут табачным дымом. У него «прокуренные» зубы, желтые пятна на пальцах, привыкших держать сигарету. Табачный запах изо рта, грубый голос...

Согласитесь, портрет не из приятных. Но он с натуры. И никакие лосьоны, шампуни, никакие массажи, маски, другие косметические процедуры не помогут стать привлекательнее, пока курильщик не откажется от сигареты.

Какой след оставляет никотин на внешности курящего человека?

У него обычно серовато-желтый цвет лица, на котором редко появляется румянец. Кожа рук сухая, с проступающими кое-где мелкими светло- или темно-коричневыми пятнами.

У тех, кто курит, в уголках глаз появляются преждевременно морщинки, так как человек постоянно щурит глаза, защищая их от дыма. В результате длительной никотиновой интоксикации у многих людей возникает так называемая табачная слепота.

Зубы курильщика темнеют, теряют блеск. Горячий табачный дым (до 40—50°) разрушает зубную эмаль. На ней появляются трещины, куда беспрепятственно проникают болезнетворные микробы, вызывая развитие кариеса.

Неприятный запах изо рта курильщиков обычно обусловлен гингивитом и стоматитом, развившимися вследствие курения. Довольно часто на слизистой щек появляются белесоватые пятна — так называемая лейкоплакия. Это предраковое состояние слизистой оболочки рта. И чтобы лейкоплакия не превратилась в злокачественное новообразование, необходимо пройти курс лечения у стоматолога и находиться под его постоянным наблюдением.

Табачный дым может стать причиной и кожных заболеваний. Часто к косметологам обращаются пациенты с жалобами на онемение кожи, покалывание, чувство озноба, а иногда и на зуд, жжение, которые вызывает прикосновение даже нательного белья. Ощущения эти настолько сильные, что лишают сна. Это заболевание — результат токсического воздействия различных компонентов табачного дыма на нервные окончания, заложенные в коже, и носит название кожной парестезии.

Заядлых курильщиков подстерегает еще одно заболевание — акроцианоз. При этом краснеют кончик носа, ушные раковины, щеки, багрово-синюшной становится кожа кистей и стоп. И наши пациенты очень удивляются, когда специалист рекомендует им в первую очередь бросить курить.

И женщинам, и мужчинам, которые еще не решились бросить курить, настоятельно советую — откажитесь раз и навсегда от этой вредной привычки!

М. Васильева,
кандидат медицинских наук

МАКРАМЕ

ДЕКОРАТИВНАЯ ОТДЕЛКА В ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЕ

Однотонная ткань или суровое полотно — прекрасный фон для плетенья. Отделка на детском сарафане выполнена из льняных нитей толщиной 1 мм и пришита к льняному сарафану.

Измерьте объем груди, приготовьте 2 нити, равные по длине этой мерке, и разрежьте их пополам: получились по 2 нити для основы переда и спинки.

1. Для кокетки переда нарежьте нити и навесьте на среднюю часть одной нити основы переда в таком порядке: 6 — по 70 см, 6 — по 80 см, 12 — по 1 м, 6 — по 80 см и 6— по 70 см. Первые 3 нити (1 рабочая, 2 узелковые) закрепите каждую за середину горизонтальным репсовым узлом (рис. 1) и сплетите на верхних их концах цепочку из 6 узлов «фриволите» с пико (рис. .2). Следующие 3 нити сложите пополам и закрепите, как показано на рис. 3.

2. Концы цепочки навяжите справа от навешенных нитей репсовыми узлами — получился фестон. Далее каждые 6 нитей плетите и закрепляйте так же.

3. Теперь сплетите мережку: распределите концы попарно и правым на левый наплетите вертикальный тройной репсовый узел (рис. 4).

4. Возьмите вторую нить основы переда и наплетите на нее все нити горизонтальными репсовыми узлами.

5. Мотив кокетки (плетется на 24 концах) состоит из двух лепестков с «горошиной» на сетке из двойных плоских узлов (рис. 5). Распределите нити по 4 и сплетите 6 двойных плоских узлов (рис. 6). Доплетите сетку в виде «уголка» и начните плести правый лепесток. Для этого на левую рабочую нить от 6-го двойного плоского узла завяжите репсовыми узлами концы от правой части «уголка». Далее на них наплетите репсовыми узлами 2 средние нити (узелковые) от 6-го узла и закончите лепесток, навязав на правую рабочую нить этого узла все концы от сетки. На 4-х нитях от 6-го узла туго завяжите один двойной плоский узел. Точно так же выполните левый лепесток под 1-м двойным плоским узлом. Затем на 8 концах под двумя лепестками сплетите «горошину». Для этого двумя рабочими концами вокруг 6 узелковых завяжите 5—6 двойных плоских узлов, затем поднимите все узелковые нити вверх, проденьте их на изнанку над первым узлом между узелковыми нитями и потяните вниз, пока нижний узел не коснется верхнего. Свернув «горошину», закрепите

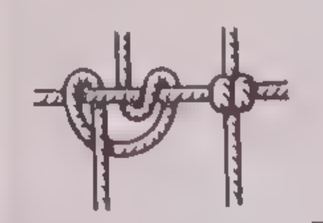


Рис.1

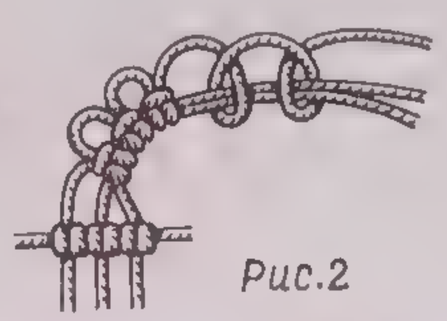


Рис.2

Рис.3

Рис.4

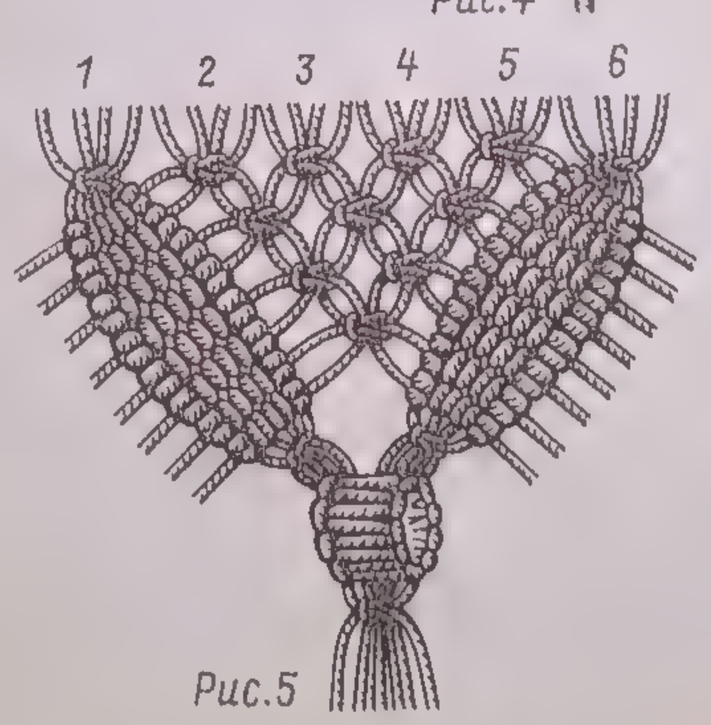


Рис.5

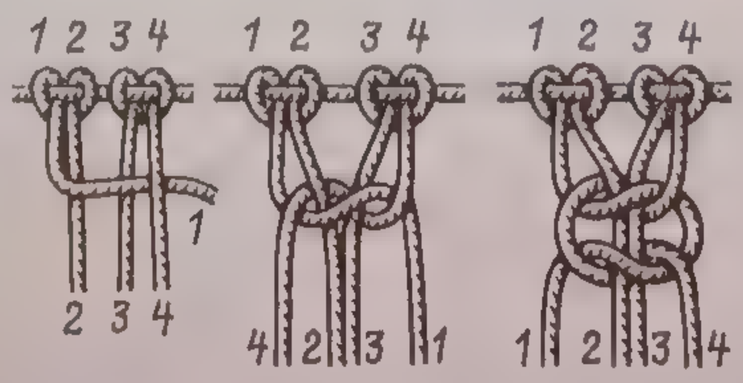


Рис.6

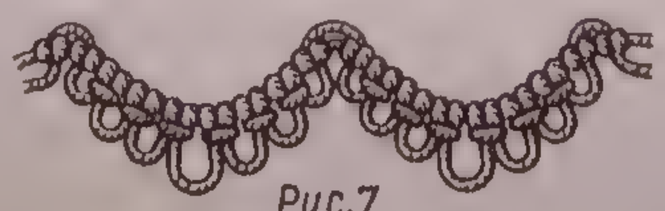


Рис.7

ее одним плоским узлом. Нити между соседними мотивами заплетайте в сетку. Высота кокетки — 3 ряда мотивов: в 1-м ряду — 3 мотива, во 2-м — 2 и один в 3-м. Под этим рядом оставьте кисточку длиной 3 см. Концы нитей от кокетки подрежьте и подшейте к изнанке.

6. Продолжите плетение мережки и фестонов в обе стороны от кокетки до пройм. Для каждого фестона нужно приготовить 1 нить длиной 45 см и 5 — по 25 см. Сначала закрепите репсовым узлом нить длиной 45 см, перепустив нижний конец на 10—12 см, следующие 2 — закрепите за середину репсовым узлом. Выполните на трех концах цепочку из 6 узлов «фриволите», оставляя пико через каждые 2 узла. Оставшиеся 3 нити по 25 см сложите пополам и закрепите, как показано на рис. 3. Теперь завяжите репсовыми узлами концы от цепочек «фриволите» — фестон готов. Сплетите по 2—3 фестона с каждой стороны и на оставшихся нитях выполните мережку до пройм (см. пункт 3). Концы от мережки завяжите на второй нити основы переда.

7. Отделка на спинке — мережка и фестоны. На основе по длине, равной ширине спинки, навесьте нити, как указано в пункте 6.

8. Сплетите тесьму из узлов «фриволите» для юбочки. При плетении отделяйте фестоны друг от друга двумя вертикальными репсовыми узлами (рис. 7). Прикрепите тесьму к ткани за перемычки между фестонами.

М. Кузьмина

ДЛЯ ЛЕТА

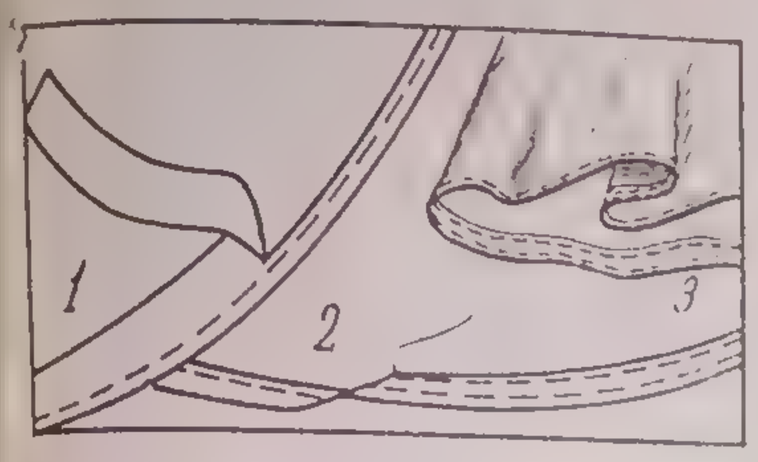
Летнее платье из набивной шелковой ткани с короткими цельнокроеными рукавами (на чертеже показано, как его можно скроить с длинными рукавами). Перед у талии по линии запаха заложен мягкими складками. Клешевая юбка присборена у кокетки. Левая часть переда поддерживается завязкой (как у халата), которая пришита к правому боковому шву. Край запаха подшейте однотонной тканью в тон рисунка платья. Из этой же ткани сделайте пояс. Низ подшейте на машине узким двойным швом. Чертеж дан без припусков на швы. Размеры: 158—92—70—96. Расход ткани 2,8 м при ширине 150 см.

Цельнокроеный сарафан на бретелях из ткани в полоску. Линия верха отделана косой бейкой. Рельефы переда переходят в карманы. Застежка на спинке.

Нарядное платье из однотонной ткани. Свободной формы лиф с короткими рукавами «японка». Вырез горловины по форме «лодочка». Застежка на спинке. Юбка скроена из восьми

клиньев, плотно облегающих фигуру по линии бедер и резко расклешенных внизу.

Летнее платье из набивной хлопчатобумажной ткани. Спинка цельнокроеная по линии талии, перед — отрезной. Воротник апаш. Рукава покроя «японка». По низу платья и по плечам — отделочные бейки.

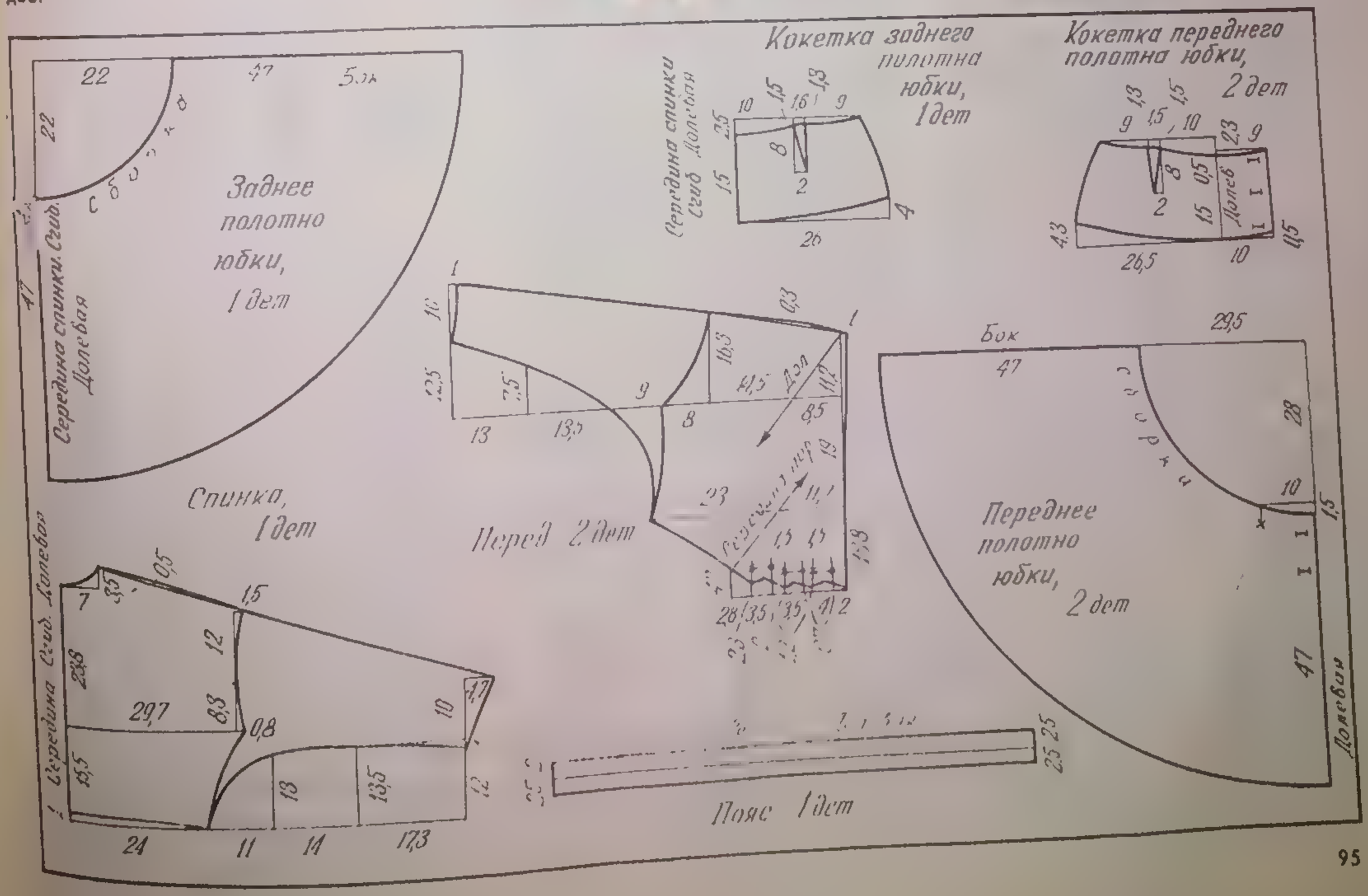


Узкий двойной шов применяется для обработки края рюшей, воланов и для подшивки низа у клешевых юбок.

1. Подверните на изнанку низ юбки на 0,5—0,7 см. Прострочите на 0,2—0,3 см от сгиба. Шов подрежьте.

2. Еще раз подверните весь шов, который остался после обрезки. Прострочите по самому сгибу.

3. По лицевой стороне юбки проходит одна строчка, а по изнаночной — две.



ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

1 июля — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ КООПЕРАЦИИ

80 лет со дня рождения С. А. Закариадзе (1909—1971), грузинского советского актера, народного артиста СССР.

100 лет со дня рождения В. И. Мухиной (1889—1953), советского скульптора.

2 июля — ДЕНЬ РАБОТНИКОВ МОРСКОГО И РЕЧНОГО ФЛОТА

150 лет со дня рождения К. Е. Маковского (1839—1915), русского живописца.

275 лет со дня рождения Кристофа Виллибальда Глюка (1714—1787), композитора, одного из реформаторов оперы XVIII века.

3 июля — 45 лет со дня освобождения (1944) города Минска от немецко-фашистских захватчиков.

90 лет со дня рождения П. П. Соколова-Скаля (1899—1961), советского живописца и графика.

125 лет со дня рождения М. Е. Пятницкого (1864—1927), советского музыканта, исполнителя и собирателя русских народных песен.

4 июля — 90 лет со дня рождения А. С. Пирогова (1899—1964), советского певца, народного артиста СССР.

7 июля — 65 лет со дня образования (1924) автономной области Северная Осетия; с 1936 г.— Северо-Осетинская АССР.

8 июля — 45 лет со дня (1944) Указа Президиума Верховного Совета СССР об установлении высшей степени отличия — звания «Мать-героиня» и учреждении ордена «Материнская слава» и медали «Медаль материнства».

280 лет со дня победы (1709) русских войск над шведскими под Полтавой.

9 июля — ДЕНЬ РЫБАКА

70 лет назад (1919) было опубликовано написанное В. И. Лениным письмо ЦК РКП(б) к организациям партии «Все на борьбу с Деникиным!».

10 июля — 1918 — V Всероссийский съезд Советов принял Конституцию РСФСР — первую советскую конституцию.

100 лет со дня рождения Н. Н. Асеева (1889—1963), советского поэта.

11 июля — 1921 — День победы Народной революции в Монголии.

70 лет назад, 11 июля и 29 августа 1919 г., В. И. Ленин прочитал в Коммунистическом университете имени Я. М. Свердлова лекции о государстве.

90 лет со дня рождения П. А. Павленко (1899—1951), советского писателя.

13 июля — 45 лет со дня освобождения (1944) города Вильнюса от немецко-фашистских захватчиков.

14 июля — 100 лет назад, 14—20 июля 1889 г., учредительный конгресс II Интернационала в Париже принял решение о ежегодном праздновании Дня международной солидарности трудящихся — 1 Мая.

100 лет со дня рождения И. И. Лепсе (1889—1929), советского государственного и партийного деятеля.

200 лет назад (1789) восставший французский народ захватил крепость Бастилию. Национальный праздник французского народа.

15 июля — 60 лет со дня образования (1929) Ненецкого автономного округа.

70 лет назад (1919) советские войска освободили Екатеринбург (Свердловск) от колчаковцев.

16 июля — ДЕНЬ МЕТАЛЛУРГА

18 июля — 80 лет со дня рождения (1909) А. А. Громыко, члена Политбюро ЦК КПСС, Председателя Президиума Верховного Совета СССР.

19 июля — 10 лет со дня победы (1979) революции в Никарагуа.

20 июля — 75 лет со дня рождения (1914) Харилаоса Флоракиса, Генерального секретаря ЦК Коммунистической партии Греции.

21 июля — 1940 — Восстановление Советской власти в Литве, Латвии и Эстонии.

90 лет со дня рождения Эрнеста Хемингуэя (1899—1961), американского писателя.

22 июля — 45 лет назад (1944) опубликован Манифест Польского Комитета национального освобождения. День возрождения Польши.

45 лет со дня гибели В. В. Порика (1920—1944), лейтенанта Советской Армии, участника движения Сопротивления во Франции, Героя Советского Союза.

23 июля — ДЕНЬ РАБОТНИКОВ ТОРГОВЛИ

24 июля — 70 лет назад (1919) советские войска освободили город Челябинск от колчаковцев.

25 июля — 60 лет со дня рождения В. М. Шукшина (1929—1974), советского писателя, кинорежиссера, сценариста, актера.

26 июля — 1953 — Штурм казармы Монкада на Кубе. День национального восстания.

70 лет со дня гибели А. Г. Железнякова (1895—1919), героя гражданской войны.

29 июля — 100 лет со дня смерти Ибрайя Алтынсарина (1841—1889), казахского педагога-просветителя, писателя, фольклориста, этнографа.

30 июля — ДЕНЬ ВОЕННО-МОРСКОГО ФЛОТА СССР

100 лет со дня рождения Франса Мазереля (1889—1972), бельгийского графика и живописца.

70 лет назад, в июле 1919 г., была издана отдельной брошюрой работа В. И. Ленина «Великий почин».

ВОСХОД, ЗАХОД СОЛНЦА И ДОЛГОТА ДНЯ

Число	Восход	Заход	Долгота дня
1	4.48	22.19	17.31
2	4.49	22.18	17.29
3	4.50	22.18	17.28
4	4.51	22.17	17.26
5	4.52	22.17	17.25
6	4.53	22.16	17.23
7	4.54	22.15	17.21
8	4.55	22.14	17.19
9	4.56	22.13	17.17
10	4.58	22.12	17.14
11	4.59	22.11	17.12
12	5.00	22.10	17.10
13	5.02	22.09	17.07
14	5.03	22.07	17.04
15	5.05	22.06	17.01
16	5.06	22.05	16.59
17	5.07	22.03	16.56
18	5.09	22.02	16.53
19	5.11	22.01	16.50
20	5.12	21.59	16.47
21	5.14	21.58	16.44
22	5.15	21.56	16.41
23	5.17	21.54	16.37
24	5.19	21.52	16.33
25	5.20	21.50	16.30
26	5.22	21.49	16.27
27	5.24	21.47	16.23
28	5.26	21.45	16.19
29	5.28	21.43	16.15
30	5.30	21.42	16.12
31	5.32	21.40	16.08

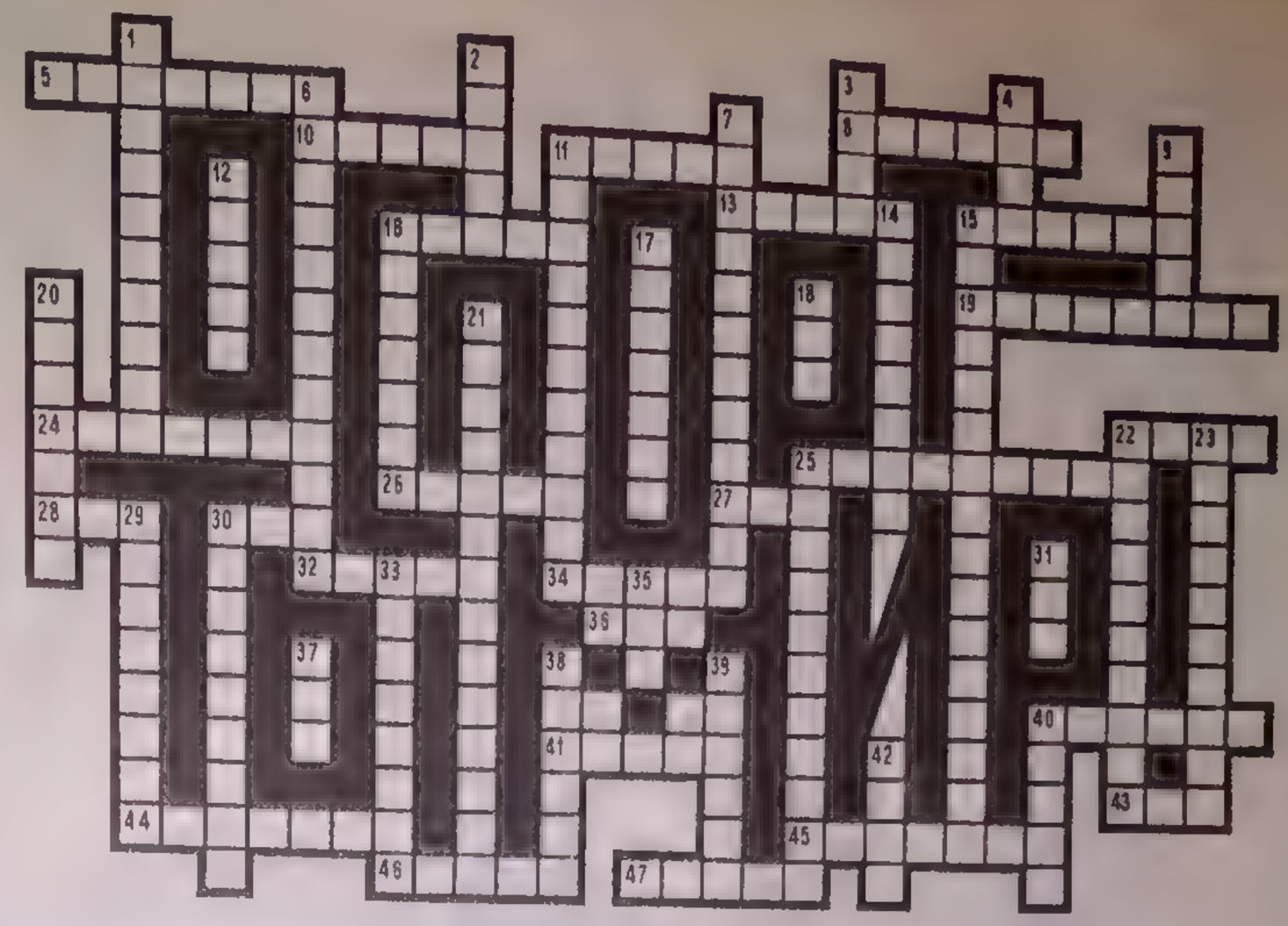
ВОСХОД И ЗАХОД ЛУНЫ

Число	Восход	Заход	Восход
1	2.09	21.33	
5	7.04	23.36	
10		0.01	13.41
15		1.00	20.15
20		7.00	22.48
25		14.47	23.28
30	1.52	21.05	

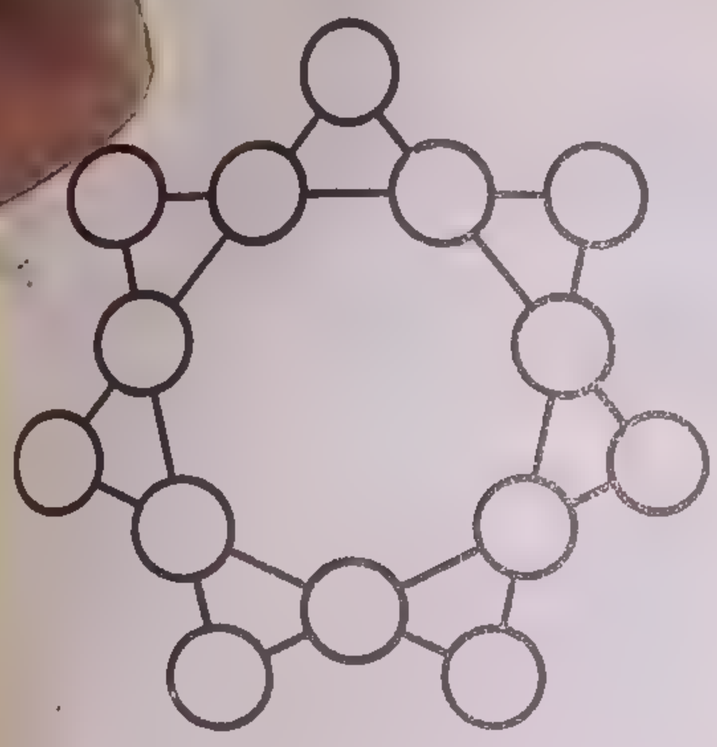
ФАЗЫ ЛУНЫ

	Число	Часы
Новолуние	3	9.00
Первая четверть	11	4.20
Полнолуние	18	21.43
Последняя четверть	25	17.32

ценных бумагах. 30. Старинное ручное метательное оружие. 31. Часть акта, в котором состав действующих лиц пьесы не меняется. 44. Очищенный сахар в кусках. 45. Преобразование, изменение, переустройство. 46. Особая благодарность за заслуги. 47. Документ, в котором точно фиксируется расход погрузочно-разгрузочного времени при заграничных морских перевозках. 54. Человек с сильно развитыми мышцами. 55. Ковбойский спорт. 56. Простейшая грузоподъемная машина. 57. Художественное произведение. 58. Однолетнее травянистое растение семейства мальвовых. 59. Итальянская киноактриса. 60. Внезапно наступающее кратковременное расстройство сознания. 61. Персонаж русской народной сказки «По щучьему веленью».



ГОЛОВОЛОМКА



В кружочках фигуры расставьте числа от 1 до 14 с таким расчетом, чтобы суммы чисел на всех семи диагоналях были бы равны.

КРОССВОРД

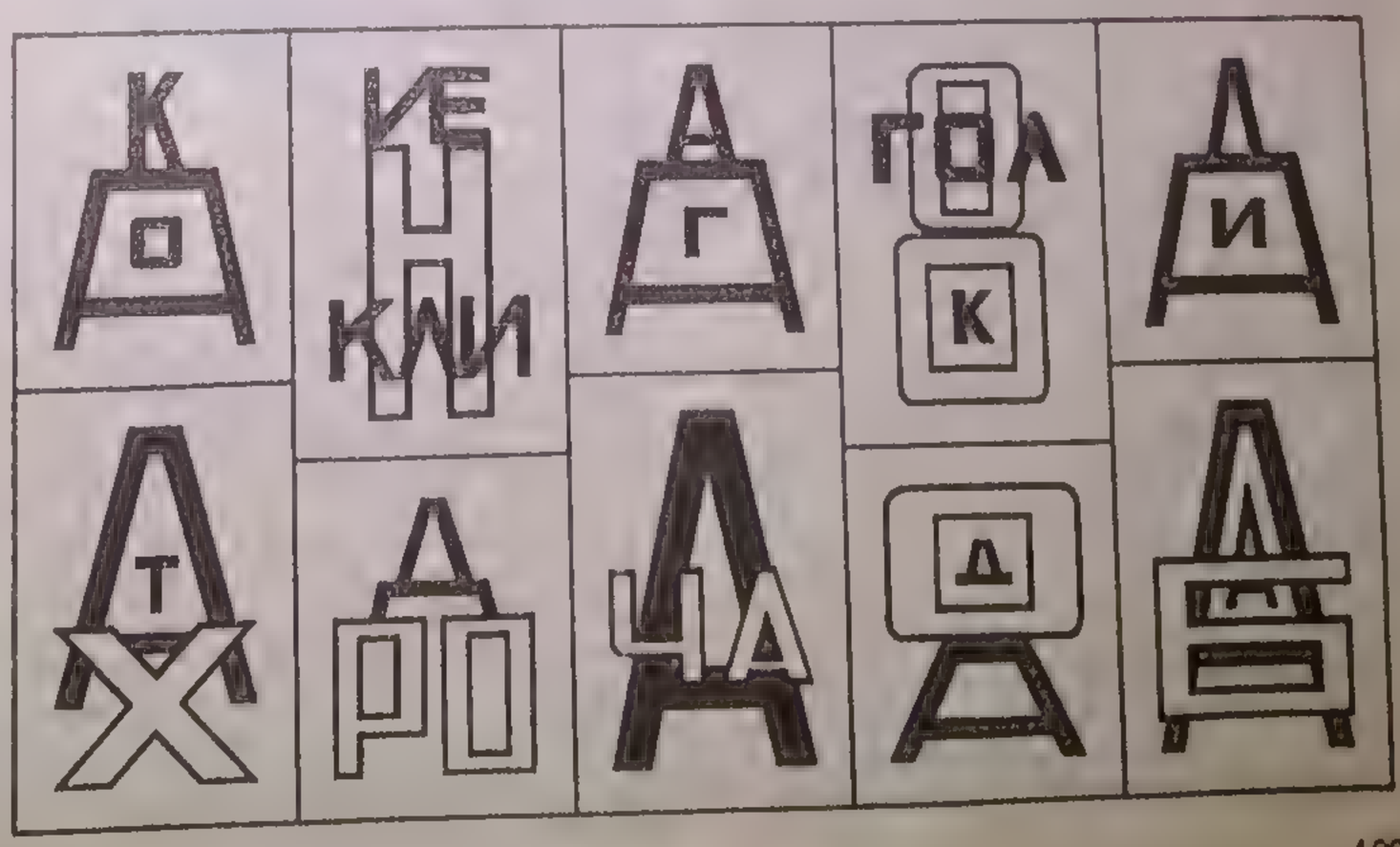
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Название спортивного общества. 8. Река в Сибири. 10. Роман Ф. М. Достоевского. 11. Спортивная игра. 13. Парный бальный танец, распространившийся в Европе в XIX в. 15. Немецкий писатель. 16. Украинское спортивное общество. 19. Лекарственное средство, обладающее снотворным действием. 22. Столица союзной республики. 24. Перечень каких-либо предметов, составленный в определенном порядке. 25. Прибор, указывающий скорость движения транспортных машин. 26. Опера Ш. Гуно. 27. Человек, наделенный какими-либо характерными свойствами. 28. Остроконечная горная вершина. 30. Крупный исторический период. 32. Шумный публичный успех. 34. Приспособление для усиления звука. 36. Передача мяча партнеру в спортивной игре. 40. Денежная и весовая единица в Древней Руси. 41. Быстрое и решительное наступление в спортивной игре. 43. Род длиннохвостых попугаев с ярким оперением. 44. Белковый гормон животных и человека, вырабатываемый поджелудочной железой. 45. Внешнее приличие, благопристойность. 46. Советский журнал. 47. Роман Ч. Айтматова.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Рукопись, главным образом старинная. 2. Футбольная команда. 3. Организм человека в его внешних, физических формах. 4. Выдающийся бразильский футболист. 6. Первоначальное название аппарата для съемки на пленку движущихся объектов. 7. Прибор для сигнализации. 9. Нотный знак отмены бемоля или диеза. 11. Специалист по восстановлению в первоначальном виде произведений искусства. 12. Составная часть физической культуры. 14. День торжества, установленный в честь или в память какого-нибудь выдающегося события. 15. Специализация журналиста. 16. Портовый город в Великобритании. 17. Спортивное сооружение. 18. Попадание мяча в ворота соперника в некоторых спортивных играх. 20. Смещение музыкального ударения с сильной доли такта на слабую. 21. Вид наказания игрока за нарушение правил игры в спортивных играх. 22. Легкое двухмачтовое судно. 23. Выдающийся шахматист, чемпион мира. 25. Массовое спортивное соревнование по различным видам спорта. 29. Русский архитектор, представитель классицизма. 30. Человек, горячо преданный делу. 31. Часть соревнования, конкурса. 33. Отзвук, отголосок. 35. Положение в шахматной партии. 37. Положение в спортивных играх, при котором мяч выходит за пределы площадки. 38. Вещество, придающее тот или иной цвет предметам, которые оно покрывает. 39. Истина, соответствие с действительностью. 40. Последовательный ряд цветов, используемых при создании художественного произведения. 42. Вид спорта.

РЕБУСЫ

В этих маленьких ребусах зашифрованы слова. Расшифруйте их.

Составитель И. Эпштейн



СОВЕТУЕТ АРХИТЕКТОР

УТЕПЛЯЕМ ДВЕРИ

Утеплять дверь лучше до наступления холодов. Для этого потребуется: дерматин или кожзаменитель, вата пластовая (1,7 кг на м^2 обиваемой площади) или поролон толщиной 20—40 мм, строительные гвозди (50 г) и мебельные (с декоративной шляпкой) гвозди (75 г на м^2 площади обивки).

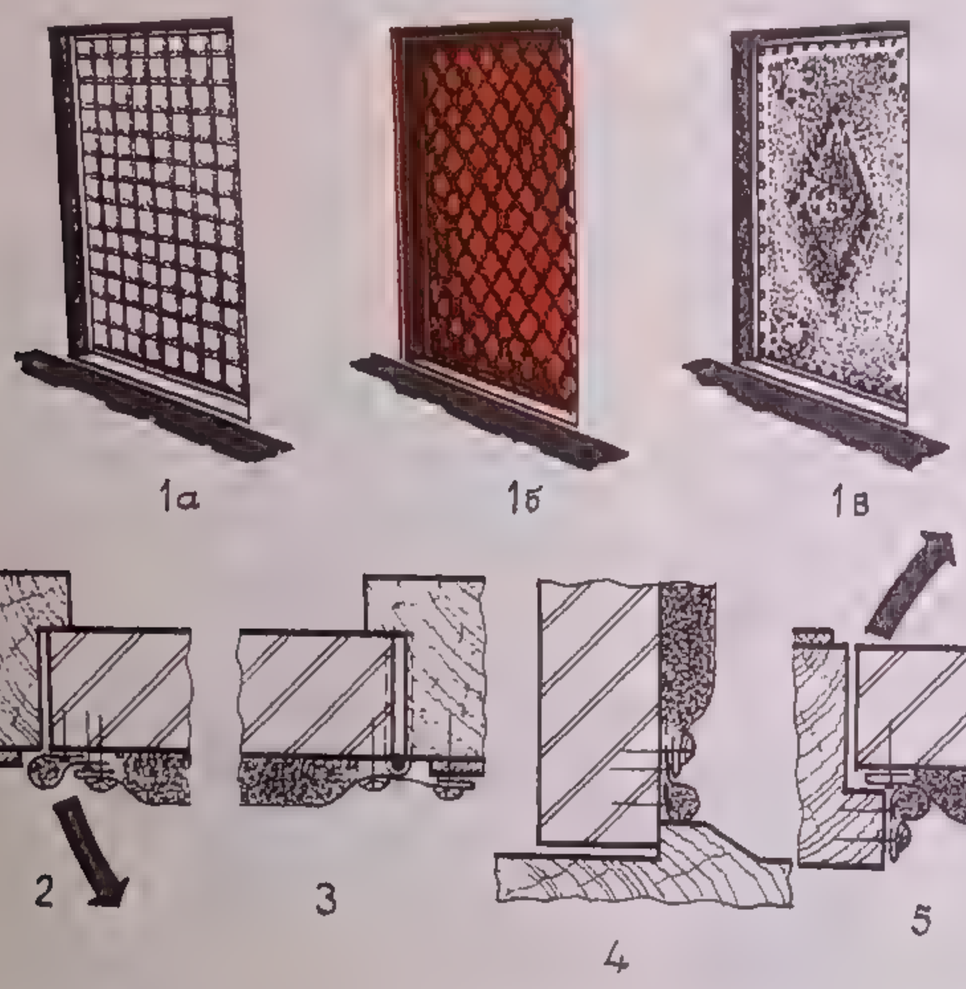
Снятую с петель дверь укладывают в горизонтальное положение. Снимают с нее ручку, ключевину и остальные выступающие предметы. В зависимости от того, в какую сторону открываются двери, различают два варианта обивки.

При открывании двери наружу выкраивают из обивочного материала полотнище, которое по длине и ширине должно быть больше самой двери на 100 мм. Выкраивают три полосы шириной 140 мм. Длина одной равна высоте двери, длина двух других — ее ширине. Вначале формируют валики по нижнему, верхнему и притворному краям двери. Для этого выкроенные полосы накладывают на соответствующие края двери лицевой стороной вниз и, отступив от кромки на 10 мм, прибивают их строительными гвоздями. На полосы накладывают скрученные из ваты валики диаметром 30—40 мм. Заворачивая свешивающиеся полосы на валики и натягивая материал, прибивают строительными гвоздями так, чтобы валик наполовину свешивался над кромкой и при навешенной двери перекрывал зазор между дверной коробкой и дверью (рис. 2). Затем по плоскости двери расстилают вату и накладывают обивочный материал так, чтобы с навесного (где расположены петли) края полотнище свешивалось на 60—80 мм. Подвертывая материал, прибивают его сначала по долевому (притворному) краю мебельными гвоздями, прикрывая при этом шляпки строительных гвоздей, которыми прикреплен валик (рис. 2). Мебельные гвозди забивают с интервалом в 80—100 мм. Затем точно так же прибивают полотнище по верхнему и нижнему краям, при этом натягивая и расправляя материал, не допуская образования складок и вмятин. После этого, натягивая, прибивают полотнище мебельными гвоздями у навесного края, оставляя свисать полотнище шириной 60—80 мм, которое при навешенной двери будет прибито к наличнику.

Для того чтобы вата не сдвигалась вниз, для внешней привлекательности принимают один из трех художественно композиционных вариантов обивки плоскости двери (рис. 1). Исполняя вариант 1а или 1б, по разметке пробивают дверь мебельными гвоздями, не добивая их на 1/3 длины до конца. Затем по гвоздям натягивают леску и добивают гвозди до отказа, вминая при этом облицовочный материал. При варианте 1в дверь по размеченному рисунку обивают одними мебельными гвоздями.

Ставят на место ручку и другие снятые ранее предметы и навешивают дверь на петли. После этого свисающее полотнище (облицовочного материала) прибивают мебельными гвоздями к наличнику (рис. 3). Эту операцию надо выполнять при закрытой двери.

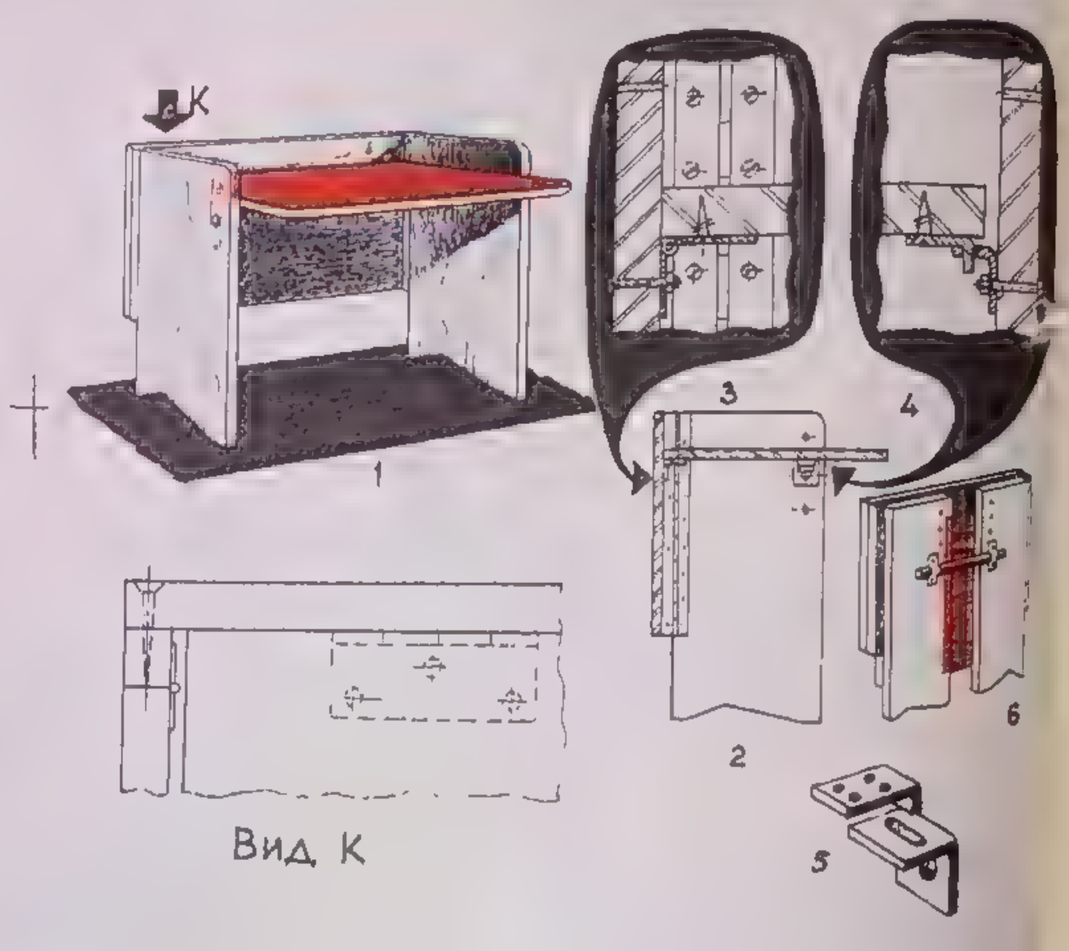
Если дверь открывается вовнутрь помещения, полотнище обивочного материала выкраивают по размерам двери. Вместо трех выкраивают четыре полосы шириной 140 мм и длиной: две — по высоте, одна по ширине дверной коробки и одна по ширине двери. Вначале образовывают валик у нижней кромки двери, так чтобы в закрытом положении он находил на порог (рис. 4). Затем, накладывая обивочный материал поверх слоя ваты, прибивают строительными гвоздями долевые и верхний края полотнища (рис. 5). А нижний край прибивают мебельными гвоздями так, чтобы подвернутый край полотнища перекрывал шляпки строительных гвоздей, которыми прибит нижний валик (рис. 5). Только после этого формируют по указанному выше приему валики на двух долевых и верхнем брусках дверной коробки, прибивая их мебельными гвоздями (рис. 5). Соединение валиков в углах следует выполнять «на ус».



СКЛАДНАЯ ПЕРЕНОСНАЯ ПАРТА

Сделать складную парту (рис. 1) под силу любому домашнему мастеру. Прежде всего надо заготовить два боковых щитка (разрез 2), для этого подойдут древесностружечные плиты. Размеры боковых щитков: высота — 800 мм, ширина — 350 мм; заднего щитка: высота — 500 мм, ширина — 850 мм; щитка крышки: длина — 800 мм, ширина — 550 мм. В боковых щитках на расстоянии 35 мм от передней кромки просверливают по три отверстия для перестановочного крепления опорных уголков (деталь 5, нижний уголок). Отверстия располагаются по вертикали на расстоянии от основания 550, 610 и 680 мм. В кромке основания выпиливается угол, чтобы обеспечить устойчивость парты. К вертикальным сторонам заднего щитка вровень с кромками прикрепляют клеем и шурупами бруски сечением 20×30 мм, к которым затем рояльными петлями прикрепляют боковые щитки (вид К). К щитку крышки снизу на расстоянии 120 мм от боковых кромок прикрепляют шурупами две петли, в свободной карте которых заранее просверливают отверстия для перестановочных болтов (узел 3).

Теперь можно собирать парту. Раскрыв боковые щитки с прикрепленными опорными уголками (на рисунках эти уголки в средних отверстиях на



...ее 610 мм), устанавливают между ...ними щиток крышки. Он скрепляется болтами диаметром 8 мм с задним щитком при помощи двух петель (коротких), которые были ранее прикреплены к крышке одной картой (узел 3). Затем крышку устанавливают в рабочее (горизонтальное) положение и намечают места крепления замковых уголков (снизу крышки) и прикрепляют их шурупами (узел 4), замковый узел показан отдельно (деталь 5, верхний уголок).

На рис. 6 парта в сложенном виде. Чтобы было легче переносить ее, к боковым щиткам шурупами крепятся хомутики, через которые продевают планку.

ДЛЯ УДОБСТВА ХОЗЯЙКИ

Наиболее удобное положение при работе на кухне — сидя, когда сиденье ниже рабочей поверхности стола на 200 мм и когда под ней имеется пространство для ног, глубиной не менее 200 мм от передней кромки стола. Обычный обеденный стол для этого непригоден (слишком высок), рабочий стол — неудобен.

Создать нужные условия может несложное приспособление, показанное на рисунке. Для работ следует заготовить из древесностружечной плиты толщиной 16 или 19 мм щиток длиной на 40 мм больше ширины рабочего стола и шириной 280—300 мм, два кронштейна длиной 250 и шириной 180 мм. У прямого угла кронштейнов на расстоянии 20 мм от кромок просверливают отверстия диаметром 10 мм и шурупами прикрепляют к ним угловидные металлические пластинки, чтобы их верхние полки выступали над кромкой на толщину щитка. В боковых стенках рабоче...го стола надо просверлить по два ...верстия диаметром 10 мм. Одно на высоте 600 мм от пола и 20 мм от передней кромки, другое — на 150 мм ниже первого и на 40 мм от передней кромки. В нижних отверстиях при помощи клея закрепляют штырьки, они должны выступать из плоскости на 20 мм, а в верхних отверстиях болтами закрепляют два кронштейна так, чтобы они свободно вращались.

В нерабочем положении кронштейны завернуты на штырьки (это показано на узле штрихпунктирной линией). Для работы сидя кронштейны поворачивают наперед. При этом их задние кромки упираются в штырьки, а верхние кромки устанавливаются в горизонтальное положение (см. узел). Заводя щиток под уголки, укладывают его на кронштейны. Предохранить щиток от сдвигания наперед могут штырьки, заделанные при помощи клея в верхние кромки кронштейнов; другими своими концами они входят в гнезда, высверленные заранее в нижней поверхности щитка.

Щиток и кронштейны можно покрасить 2 раза нитроэмалью, прошпаклевав предварительно кромки.

КРЕСЛО-МАТРАЦ

Когда ребенок вырастает из детской кроватки, можно сделать своими руками кресло-матрац (рис. 1). Его размеры: ширина — 600 мм, глубина — 400 мм (до спинки), высота сиденья — 300 мм, высота спинки (от сиденья) — 200 мм. Кресло-матрац устанавливается непосредственно на полу (на ковер или подстилку) и своей спинкой примыкает к стене. Формируется из одних подушек (без каркаса). В сиденье три одинаковые подушки размером 400×600 мм. Спинка — подушка размером 500×600 мм. Толщина подушек — 80—100 мм. В положении кресла спиночная подушка фиксируется при помощи лямок, пришитых к ее боковым кромкам, которые застегиваются на пуговицы, прикрепленные к боковым кромкам верхней подушки сиденья. В разложенном положении это матрац длиной 1700 мм. Чтобы преобразовать кресло в спальное место (матрац), достаточно отстегнуть обе лямки, взявшись за лямку верхней подушки сиденья (спереди), и потянуть на себя как гармошку. Подушки сиденья укладываются в одну плоскость спереди, а спиночная подушка падает назад к стене (рис. 2). Складывание кресла происходит в обратном порядке.

Подушки можно изготовить из поролона одной толщины или сложить из нескольких более тонких слоев, а также из латекса (пористой резины), ватина, ватилина и пластовой ваты. Затем обшивают наволочкой, а поверх надевают съемный (на пуговицах) чехол из обивочной (мебельной) ткани. В подушках из латекса и поролона под наволочкой рекомендуется укладывать слой ватина, ватилина или пластовой ваты. Готовые подушки сшиваются своими гранями так, как показано на рис. 3.

Такое же комбинированное изделие для взрослого (рис. 4) формируется по принципу детского кресла-матраца, но с другим количеством подушек и в других размерах. Ширина кресла — 700 мм, глубина (до спинки) — 400 мм, высота сиденья — 400 мм, высота спинки от сиденья — 300 мм. В соответствии с этим количество подушек в сиденье — 4, а их размеры — 400×700 мм, спиночная подушка — 600×700 мм. Длина спального места (матраца) — 2200 мм. Преобразование кресла в матрац показано на рис. 5.

Комбинированием цветов ткани на плоскостях и кромках кресла-матраца вы можете добиться высокого эстетического эффекта.

А. Белорусский

ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

1 августа — 1975 — В Хельсинки был подписан Заключительный акт Совещания по безопасности и сотрудничеству в Европе.

65 лет назад (1924) был учрежден орден Красного Знамени СССР.

75 лет со дня начала (1914) первой мировой войны.

2 августа — 1940 — Образование Молдавской ССР.

3 августа — 1940 — Литовская ССР принята в состав Союза ССР.

4 августа — 60 лет со дня рождения (1929) Ясира Арафата, Председателя Исполкома Организации освобождения Палестины.

5 августа — 1895 — Умер Фридрих Энгельс.

1963 — В Москве представителями правительств СССР, США и Великобритании был подписан Договор о запрещении испытаний ядерного оружия в атмосфере, в космическом пространстве и под водой. К этому договору присоединилось более 100 государств.

1940 — Латвийская ССР принята в состав Союза ССР.

6 августа — ДЕНЬ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКА

1940 — Эстонская ССР принята в состав Союза ССР.

7 августа — 275 лет со дня победы (1714) русского флота над шведами у мыса Гангут.

8 августа — 80 лет со дня рождения Е. Н. Букова (1909—1984), молдавского советского писателя.

10 августа — 150 лет со дня рождения А. Г. Столетова (1839—1896), русского физика.

12 августа — ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

13 августа — ДЕНЬ СТРОИТЕЛЯ

15 августа — 1945 — Завершено освобождение Кореи от японского колониального господства.

80 лет со дня рождения (1909) Ю. М. Непринцева, советского живописца и графика.

16 августа — 70 лет со дня гибели У. Д. Буйнакского (1890—1919), одного из организаторов борьбы за Советскую власть в Дагестане.

18 августа — 45 лет со дня гибели Эрнста Тельмана (1886—1944), деятеля германского и международного коммунистического и рабочего движения.

19 августа — 70 лет со Дня восстановления (1919) независимости Афганистана.

150 лет со дня открытия (1839) Пулковской обсерватории (теперь Главная астрономическая обсерватория Академии наук СССР).

20 августа — ДЕНЬ ВОЗДУШНОГО ФЛОТА СССР

21 августа — 80 лет со дня рождения (1909) Н. Н. Боголюбова, советского математика, физика-теоретика.

23 августа — 45 лет со дня освобождения (1944) Румынии от фашистского ига. Национальный праздник румынского народа.

24 августа — 45 лет со дня освобождения (1944) города Кишинева от немецко-фашистских захватчиков.

150 лет со дня рождения Э. Ф. Направника (1839—1916), русского дирижера, композитора.

25 августа — 40 лет со дня открытия (1949) в Москве Всесоюзной конференции сторонников мира.

45 лет со дня гибели Мусы Джалиля (1906—1944), татарского советского поэта, Героя Советского Союза.

100 лет со дня рождения Д. В. Наливкина (1889—1982), советского геолога, палеонтолога.

26 августа — 1920 — Образование Казахской АССР; с 1936 г.— союзная ССР.

70 лет назад (1919) Совнарком принял декрет об объединении театрального дела.

125 лет со дня рождения А. И. Ульяновой-Елизаровой (1864—1935), советского государственного и партийного деятеля, сестры В. И. Ленина.

27 августа — ДЕНЬ ШАХТЕРА

ДЕНЬ СОВЕТСКОГО КИНО

70 лет назад (1919) Совнарком принял декрет о национализации кинодела в Советской России.

80 лет со дня рождения (1909) Мануэля Мора Вальверде, Генерального секретаря ЦК Партии костариканского народа.

80 лет со дня рождения К. К. Ирда (1909—1986), советского режиссера, актера, педагога, народного артиста СССР.

150 лет со дня смерти А. И. Одоевского (1802—1839), русского поэта, декабриста.

28 августа — 70 лет назад (1919) было опубликовано «Письмо к рабочим и крестьянам по поводу победы над Колчаком», написанное В. И. Лениным.

29 августа — 45 лет со дня начала (1944) Словацкого национального восстания.

30 августа — 70 лет со дня гибели Н. А. Щорса (1895—1919), героя гражданской войны.

31 августа — 70 лет со дня гибели Г. Г. Анджиевского (1897—1919), участника борьбы за Советскую власть на Северном Кавказе.

ВОСХОД, ЗАХОД СОЛНЦА И ДОЛГОТА ДНЯ

Число	Восход	Заход	Долгота дня
1	5.34	21.38	16.04
2	5.35	21.36	16.01
3	5.37	21.34	15.57
4	5.39	21.32	15.53
5	5.41	21.30	15.49
6	5.43	21.27	15.44
7	5.45	21.25	15.40
8	5.47	21.23	15.36
9	5.49	21.21	15.32
10	5.51	21.18	15.27
11	5.53	21.16	15.23
12	5.55	21.14	15.19
13	5.57	21.12	15.15
14	5.58	21.09	15.11
15	6.00	21.07	15.07
16	6.02	21.05	15.03
17	6.04	21.03	14.59
18	6.06	21.00	14.54
19	6.08	20.57	14.49
20	6.10	20.55	14.45
21	6.12	20.52	14.40
22	6.14	20.50	14.36
23	6.16	20.47	14.31
24	6.18	20.45	14.27
25	6.20	20.42	14.22
26	6.22	20.40	14.18
27	6.24	20.38	14.14
28	6.26	20.35	14.09
29	6.28	20.33	14.05
30	6.30	20.30	14.00
31	6.32	20.27	13.55

ВОСХОД И ЗАХОД ЛУНЫ

Число	Восход	Заход	Восход
1	4.39	21.42	
5	10.08	22.11	
10	16.38	23.00	
15		2.52	20.42
20		10.52	21.27
25		18.21	23.43
30	5.13	20.10	

ФАЗЫ ЛУНЫ

		Число	Часы
●	Новолуние	1	20.07
☽	Первая четверть	9	21.29
○	Полнолуние	17	7.08
☾	Последняя четверть	23	22.41
●	Новолуние	31	9.45

неподдельным откровением, и слышатся в этом голосе и грусть и вызов. Только теперь я замечаю лодку. Она показывается на плесе из-за глинистого мыса. Плес закатно-светел, и плывет по нему не одна, а две лодки, приставленные друг к другу днищами.

В лодке с десяток парней и девчат, она чуть не зачерпывает бортами, но идет против течения ходко, оставляя за кормою длинные лучистые усы.

Все сидят на лавочках. И только парень стоя управляет веслом. Он в белой майке, по-цыгански смугл, лицо чуть скуластое, с выражением снисходительного безразличия и к песне, и к ее смыслу, и к этой необыкновенной ласковости вечера. Он гребет, перебрасывая весло в такт песне, отчего лодка тоже покачивается в такт. Всем своим

К книге А. Балтакиса «Пешая птица». Художник С. Красаускас

ходом парень показывает, что гнать лодку он может вот так же легко и плавно сколько угодно и что ему это ничего не стоит. Я не знаю, кто он и что, но гребет он красиво, он и сам, видно, знает о том и делает это неспроста, не ради собственного удовольствия...

Запевала сидит на ближайшей к парню лавочке. Против своего голоса она выглядит старше. На плечах накинута легкая вязаная кофточка, волосы в тугом пучке, лицо какое-то нездешнее. В нем что-то от сельской учительницы.

Я от него бежать хочу,
Лишь только он покажется,—
А вдруг все то, о чем молчу,
Само собою скажется?

Она поет, опустив руку за борт. В светлых, чистых струях на пальце поблескивает золотое колечко. Иногда в ее пальцы попадает желтая головка кувшинки. Она обрывает ее, небрежно бросает парню под ноги.

Заметив меня, девчата смолкают. Гармонист смущенно накрывает локтями свой баян. Гребец осторожно объезжает поплавки. Учительница внимательно глядит в мою сторону, и глаза у нее усталые и вовсе не веселые... Но она тотчас спохватывается, улыбается и кричит:

— Как улов?

И, размахнувшись, бросает золотую чашечку кувшинки:

— Держите! На счастье!

Видно, было загадано: долетит или не долетит, потому что, когда кувшинка падает у поплавков, на лице учительницы отражается сожаление.

Река медленно несет цветок прочь. А лодка, не останавливаясь, уходит дальше.

Мне тоже жаль, что цветок не долетел, что, возможно, не исполнится чья-то задумка, и я вхожу в воду и перехватываю кувшинку.

Учительница благодарно машет и вдруг, встряхнув головой, неожиданно запевает — сильно, молодо:

Парней так много холостых,
А я люблю женатого...

Видно, она знает, что поет хорошо, как знает и тот парень, что он хорошо может вести лодку.

Евгений Носов

ПРИВЕТНОЕ СЛОВО

Холодно. Ветрено. Конец весны, а приходится на прогулку прятаться в лес. Иду. Кашляю. Скриплю. Надо мной пустынно шумят березы, никак не разрождающиеся листом, сережками лишь обвешанные и щепотками зеленых почек осененные. Настроение мрачное. Думается в основном о конце света.

Но вот навстречу по вытоптанной тропинке чешет на трехколесном велосипеде девочка в красной куртке и в красной шапочке. За ней мама коляску катит с малышом.

— Длястуй, дядя! — сияя чернущими глазами, кричит девочка.

«Здравствуй, маленькая! Здравствуй, дитятко мое!» — хочется крикнуть и мне, да я не успеваю.

Мать в синем плащике, наглухо застегнутом — боится застудить грудь, поравнявшись со мной, устало улыбнулась:

— Ей пока еще все люди — братья!

Оглянулся — мчится девочка в распахнутой красной куртке по весеннему березняку, приветствует всех, всему радуется.

Много ль человеку надо? Вот и мне сделалось легче на душе.

Виктор Астафьев

...Как волокна огнистого пуха
Из столетья в столетье летят
Звезды разума, сполохи духа,
И страницы в веках шелестят...

Новелла Матвеева

К книге Г. Касмынина «Не говорю «Прощай!». Художник Ю. Космынин

* * *

Гербарий сырых тротуаров,
Легчайшие в мире шаги.
Как самый цветной из пожаров —
Волненье листочной пурги.

Березы, акации, клены
Даруют листы, как цветы,
Душе молодой и влюбленной,
Такой же красивой, как ты.

В сплетенье кругов, и полосок,
И звезд, рыжеватых на цвет,
Весенний летит отголосок:
«Ты любишь меня или нет?»

И, не дожидаясь ответа,
Под ветром большой синевы
Твой зонтик лимонного цвета
Уносится в вихре листвы.

Владимир Соколов

ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ ЗА ВЫСЛУГУ ЛЕТ

В отдельных отраслях народного хозяйства для некоторых категорий работников, например на предприятиях черной металлургии, легкой промышленности, лесной промышленности (расположенных в многолесных районах), установлена выплата единовременного вознаграждения за выслугу лет.

Общесоюзным законодательством не предусмотрено единого для всех отраслей народного хозяйства порядка назначения вознаграждения и выплаты его. В настоящее время круг работников, имеющих на него право, размеры, в которых оно выплачивается, а также порядок исчисления стажа, дающего право на вознаграждение, определяются отраслевыми положениями, утвержденными для каждой отрасли в отдельности.

Предприятия не могут вносить в эти положения какие-либо изменения и дополнения, а также принимать на их основе свои положения. Предприятия имеют право лишь строго руководствоваться своими отраслевыми положениями.

Трудовой стаж для выплаты единовременного вознаграждения за выслугу лет устанавливают специальные комиссии, которые организуются в объединениях (на предприятиях или в учреждениях). Жалобы на решения этих комиссий рассматриваются в комиссиях при вышестоящих органах, решения которых являются окончательными.

По всем вопросам, возникающим в связи с назначением выплаты вознаграждения, следует обращаться в отдел труда и заработной платы своего предприятия или в вышестоящую организацию (вплоть до министерства, ведомства).

А. Фастыковский,
заслуженный юрист РСФСР

УХА С РАССТЕГАЕМ

У каждого рыбака есть свой рецепт ухи, но любой из них заявит вам, что готовить уху надо непременно на костре, возле реки, из только что пойманной рыбы и обязательно в закопченном металлическом котелке. И есть уху нужно деревянной ложкой прямо из котелка. Если вас не прельщает рыбалка, можно приготовить уху дома.

Возьмите 600 г окуней, ершей или другой мелкой речной рыбы, выпотрошите ее, но не счищайте чешуи и промойте. Затем залейте холодной водой и, постепенно нагревая, доведите до кипения. Удалите пену, добавьте 20 г корня петрушки, 40 г лука, 20 г сельдерея и варите еще 40—50 минут. Готовый бульон процедите через сито. В бульон положите 8 очищенных клубней картофеля средних размеров, 2—3 головки репчатого лука, 4 куска крупной рыбы и варите еще 20—30 минут, снимая появляющуюся пену и оставляя блестки жира. За 10—15 минут до окончания варки добавьте перец горошком, лавровый лист. При подаче к столу положите в каждую тарелку кусок вареной рыбы и посыпьте мелко нарезанными петрушкой и укропом.

По правилам старой русской кухни уху обычно подают с расстегаем. Расстегаи — это пирожки с частично открытой сверху начинкой, то есть расстегнутые — отсюда и название. Начинку для них готовят из рыбы с рисом, из рубленого мяса с яйцами или из грибов.

Прежде всего надо приготовить дрожжевое тесто. Когда оно подойдет, разделите его на небольшие порции. Шарики из теста раскатайте и на середину получившейся лепешки положите рыбный фарш. Края пирожка защипайте, придавая расстегаю округлую

или овальную форму и оставляя незащипанной середину шва. Положите расстегаи на противень и поставьте в теплое место. После того как расстегаи выстоятся, смажьте их яйцом и выпекайте в духовом шкафу.

Чтобы приготовить 20 расстегаев, вам понадобится 600 г муки, 30 г маргарина, 20 г дрожжей, 2 яйца, стакан воды, 300 г фарша. Для фарша возьмите 250 г филе свежей рыбы без кожи и припустите на противне в духовом шкафу или в закрытой посуде на плите в течение 15—20 минут. Рыбу изрубите ножом не очень мелко. В оставшийся сок добавьте 100 г обжаренного мелко нарезанного лука, немного прожаренной с маслом муки и варите 10—15 минут, чтобы получился соус, который должен иметь консистенцию густой сметаны. В рыбу добавьте этот соус, отварной рис по вкусу, мелко нарубленные укроп и петрушку, перец, соль, хорошо перемешайте — и фарш готов.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПЫЛЕСОСАХ

Какому типу пылесоса отдать предпочтение при покупке? Есть разные модели: пылесосы-щетки, ручные, напольные. Они бывают прямоточного и вихревого типа. Качество бытовых пылесосов оценивается по ряду показателей, чаще всего по максимально создаваемому разрежению, то есть разрежению при закрытом всасывающем отверстии. Обычно разрежение указывают в килопаскалях или в миллиметрах водяного столба. Мощный напольный пылесос хорош для уборки квартиры. А вот для чистки одежды или уборки салона автомобиля достаточно иметь ручной пылесос.

Если пылесос не работает или работает с перебоями, надо прежде всего проверить:

штепсельную розетку, включив в нее настольную лампу;

соединительный шнур и штепсельную вилку, пользуясь для проверки пробником, контрольной лампой, омметром. Место обрыва соединить и тщательно заизолировать;

выключатель — разобрать пылесос, проверить соединение контактов выключателя (при его включении и выключении). Зачистить и подогнуть контакты или заменить неисправный выключатель;

контактные соединения в электрической схеме пылесоса, места паек и наличие контактов в местах соединения проводов;

угольные щетки и коллектор электродвигателя. Отвернуть колпачки щеткодержателей и вынуть угольные щетки из щеткодержателей. Намотать на проволоку (или другой стержень) тряпку, смочить ее одеколоном или спиртом и прочистить внутреннюю поверхность щеткодержателей. Поставить щетки на место. При длине угольных щеток менее 3 мм их надо заменить;

проверить, прочистить коллектор электродвигателя. Чистой тряпкой, слегка смоченной одеколоном, прочистить пластины коллектора и спичкой удалить угольную пыль между пластинами.

Следует помнить, что нельзя пользоваться пылесосом, когда его корпус под током, при шуме и скрежете крыльчаток вентиляторного устройства, при сильном нагревании.

Своевременная очистка пылесборника — залог длительной службы пылесоса. Помните: нельзя стирать или увлажнять ткань мешка пылесборника, от этого ткань садится, воздух будет плохо проходить через пылефильтр, двигатель может сгореть.

Д. Лепаев

«ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ»

НИГДЕ НИ ПЫЛИНКИ

— Только все протерла, опять запылилось! Будто притягивает эту пыль к блестящему! — жалуется хозяйка.

А ведь и правда, протертые сухой тряпкой лакированные поверхности электризуются и притягивают пыль, как магнит — железо. Поэтому средства для ухода за мебелью содержат не только растворители, снимающие различные загрязнения, но и антистатики, «разряжающие» поверхности, а кроме того — пленкообразующие вещества. Очень удобны специальные полирующие салфетки, например салфетка «Уют», которая снимает пыль и покрывает мебель защитной глянцевой пленкой. После уборки салфетку можно выстирать со стиральным порошком, от этого она не потеряет своих качеств.

Нарядный, обновленный вид мебели могут придать также средство «Полироль», аэрозоли «Лучистый-1», «Комфорт», «Антик» и др. Мягкую мебель при уборке обычно пылесосят, как и ковры, а при генеральной уборке ковры можно выбить на воздухе (но не на балконе!), а мягкую мебель тоже выбивают специальной гибкой выбивалкой. Чтобы пыль не разлеталась по комнате, диван или кресло покрывают старой простыней, смоченной в холодной воде с уксусом (1 ст. ложка на литр) и сильно отжатой. Пыль оседает на простыне. Ковры хорошо чистить снегом (в морозную пору, когда он скрипучий, рассыпчатый). Вместо снега для ковров и мягкой мебели химики предлагают применять средства, дающие обильную пену,— «Золушка-М», «Умка» и др.

И. Гамазкова

Клопы поселяются за отставшими обоями, за коврами и картинами, в складках мягкой мебели и местах стыка деревянных деталей дивана, кровати, под выключателями и т. п. Часто они выдают себя, оставляя возле «гнезда» темные точки. Для борьбы с ними годятся все жидкие и аэрозольные средства, которые применяются против тараканов, а также антимольное средство «Аэротокс». Не всегда при первой же обработке удается уничтожить яйца клопов, поэтому для верности обработку желательно повторить через 10—15 дней.

СОЛНЦЕ И ЛЕСКА

После долгого пребывания на солнце капроновая леска заметно теряет прочность. Поэтому, чтобы избежать случайностей при вываживании рыбы или при зацепе, о леске стóит заботиться. Во время долгих перерывов в пользовании леску надо нетуго смотать с катушки на специальное мотовильце, поместить в полиэтиленовый мешочек и держать в темном месте. Если вы намерены так хранить ее долго, протрите ватой, смоченной в глицерине. Плотно намотанная после ловли мокрая леска, высыхая, растягивается. Поэтому барабан катушки желательно оклеить плоской губчатой резиной с нарезанными мелкими ребрами.

ВИТАМИНЫ — КРУГЛЫЙ ГОД

Хорошо заготовить впрок ценной для здоровья человека зелени укропа, сельдерея и петрушки.

Многие не берегут эту зелень, осенью на участках ее запахивают или закапывают. Напрасно. Ее можно сушить на противнях в духовке и хранить в высушенном виде. Хорошо также засолить зелень в стеклянной посуде. При этом соли нужно расходовать не менее 20% от веса зелени. Еще отличный способ хранения — замораживать в холодильнике промытую и измельченную зелень в форме для льда.

Можно солить зелень петрушки и сельдерея вместе с корнями, а также в смеси с морковью, луком. Вымыв овощи в холодной воде, очистив корни, их режут тонкими ломтиками, а зелень — как можно мельче. К килограмму нарезанных овощей добавляют один плод острого и шесть плодов сладкого перца, которые очищают от семян и нарезают как можно мельче. Затем корни и зелень тщательно перемешивают с солью. Готовую смесь плотно раскладывают по стеклянным банкам и хранят при комнатной температуре. В течение зимы зелень используют как приправу.

Я. Пантиелев,
кандидат сельскохозяйственных наук

ГИМНАСТИКА ЛЮБИТЕЛЯМ БЕГА

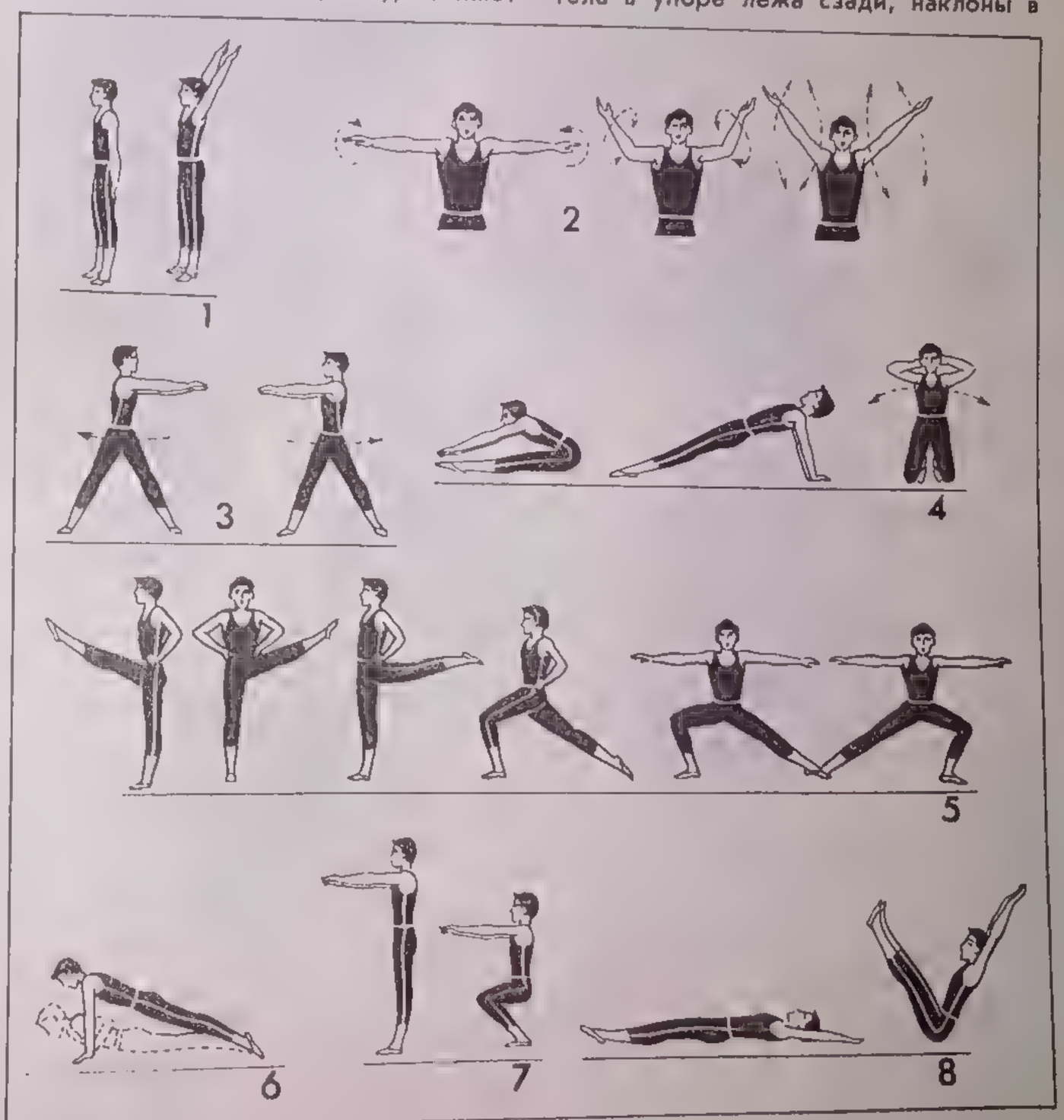
Весь комплекс выполняется в течение 15—20 минут. Дозировка упражнений , индивидуальна, в зависимости от состояния занимающихся, а также от предшествующей и планируемой нагрузки. По мере повышения тренированности темп и амплитуда движений могут увеличиваться. Этот комплекс не только подготавливает к бегу, но и способствует развитию гибкости и силы и может стать важным дополнением к регулярным занятиям бегом.

1. Потягивания с активным вдохом и продолжительным выдохом. 8—10 раз.

2. Вращательные движения в суставах рук. 8—10 раз.

3. Повороты туловища с постепенно возрастающей амплитудой. 8—16 раз.

4. Наклоны вперед, прогибания тела в упоре лежа сзади, наклоны в стороны в стойке на коленях. 8—16 раз.



5. Махи ногами вперед, в стороны, назад. Выпады вперед и в стороны (пружинящие). 10—20 раз каждой ногой.

6. Отжимания в упоре лежа. 10—40 раз.

7. Глубокие пружинящие приседания. 10—25 раз.

8. Сгибание и расслабление тела. 10—16 раз.

МАКРАМЕ

ПЛЕТЕНАЯ ВАЗА

Необычную вазу для цветов из обычной бутылки или флакона можно смастерить, если оплести их нитями. Удобнее это делать из тонкой нити, предварительно ее подкрасив. Лучше, если вы возьмете сосуд причудливой формы. Мы оплели сосуд высотой 22 см с диаметром горлышка 2,5 см и диаметром дна 8 см.

Нарежьте тонкие нити (1 мм): 13 нитей по 1 м 20 см, 12 нитей по 1 м 80 см, 1 нить длиной 2 м и 13 нитей по 50 см. Еще приготовьте плоское кольцо размером чуть меньше дна сосуда.

1. Закрепите на подушке среднюю часть двухметровой нити (основа) — она равняется окружности горлышка сосуда и, чередуя, навесьте на этот отрезок 13 нитей по 1 м 20 см и 12 нитей по 1 м 80 см, сложенных пополам (рис. 1). Начните и закончите крепление более короткими нитями. Затем снимите все с подушки и туго завяжите концы основы с навешенными нитями на верхней части горлышка. Сосуд для устойчивости наполните песком.

2. Распределите нити по 4, включая концы основы, так, чтобы по две короткие нити были в середине и по одной длинной по краям. Теперь плетите сетку из двойных плоских узлов, перекрещивая длинные концы после каждого ряда узлов (рис. 2). Длина сетки зависит от высоты горлышка — 5 см.

3. Выпуклую часть горлышка (4 см) оплетите цепочками из двойных плоских узлов (рис. 3). Для этого продолжайте завязывать узлы длинными нитями вокруг коротких, не перекрещивая концы. Затем сплетите еще 3 см сетки из перекрещенных концов и закончите оплетение горлышка цепочками из трех двойных плоских узлов каждая.

4. Отделите по 2 конца от соседних цепочек и выполните ряд из тройных плоских узлов (рис. 4), отступив вниз на 0,5 см. Опуститесь еще на 0,5 см и далее плетите в шахматном порядке сначала 13 цепочек из трех двойных плоских узлов каждая, затем ниже на 0,5 см ряд тройных плоских узлов и еще через 0,5 см 13 плоских цепочек из 7 узлов.

5. Соедините по 2 конца от соседних цепочек и под ними (ниже на 0,8 см) завяжите по одному двойному плоскому узлу и отведите в стороны их крайние концы. На каждые 2 средних конца навесьте по одной сложенной пополам нити длиной 50 см (рис. 5).

6. Сплетите сетку длиной 5 см из парных двойных плоских узлов в шахматном порядке, распределяя нити по 6 для каждой пары (рис. 6). Чтобы плетенье плотно облегало сосуд, работайте, туго натягивая нити. Закончите каждую пару узлов цепочками из 2—3 плоских узлов, завязывая их двумя крайними нитями вокруг четырех средних, затем средние подрежьте.

7. Пропустите оставшиеся нити через плоское кольцо под дном сосуда и каждой завяжите репсовый узел на кольце (рис. 7), которое предварительно обмотайте нитью. Подрежьте нити, оставив концы по 0,5 см, смажьте их клеем, спрячьте под кольцо.

Поставьте в вазу небольшой букетик из живых цветов и изящно изогнутых тонких веток. Для этого используют свежие ветки ивы, плакучей березы, терна. Их очищают от листьев, иногда и от коры, и накручивают спиралью на круглые предметы разного диаметра, например скалку. Закрепляют витки веревкой и оставляют на 2—3 дня, пока не подсохнут. Убыстрять сушку или пересушивать ветки не следует. Затем спираль снимают и осторожно растягивают.

Необычная ваза, сделанная собственными руками, украсит интерьер вашей комнаты или послужит прекрасным подарком.

М. Кузьмина

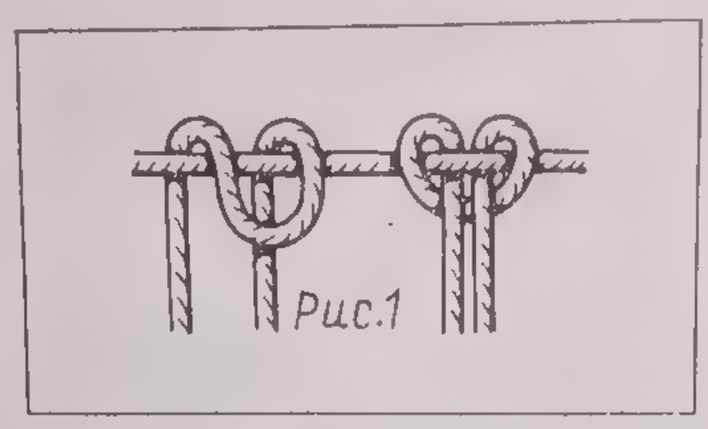


Рис.1

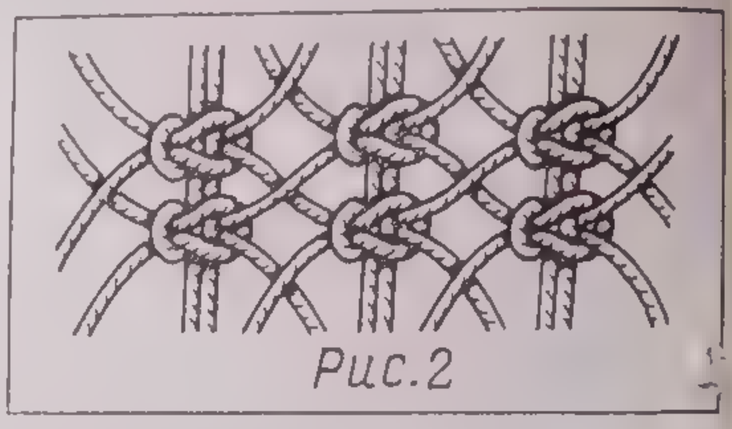


Рис.2

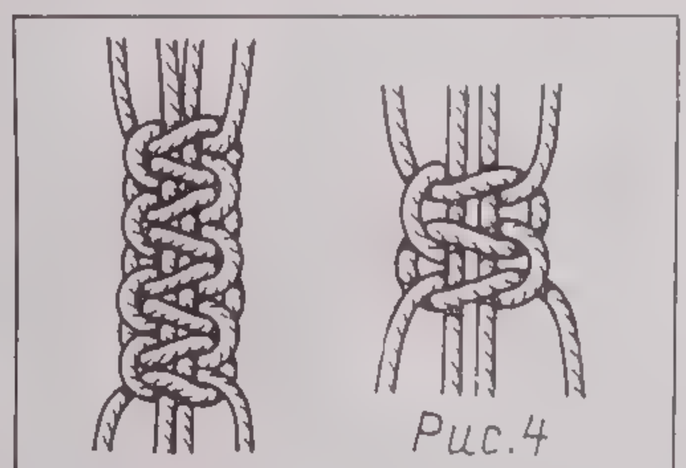


Рис.3

Рис.4

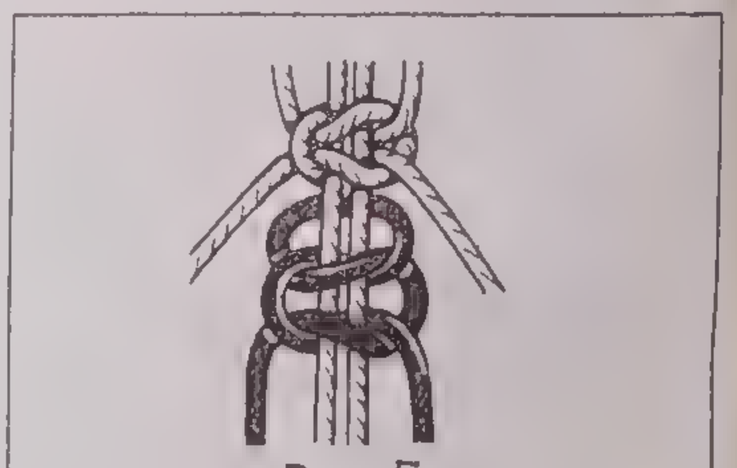


Рис.5

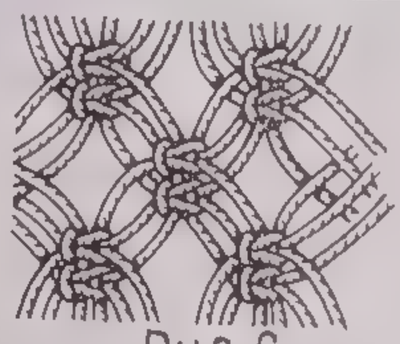


Рис.6

Рис.7

ДЛЯ МУЖЧИН

Прямой, свободной формы халат с удлиненной линией плеча. Карманы накладные. Воротник выкраивается вместе с передом. Верхний воротник вместе с подбортом. (Кроите его по пунктирной линии, строго соблюдая направление долевой нитки.) Ниже линии талии, если не хватит ткани, подборт можно сделать стачным.

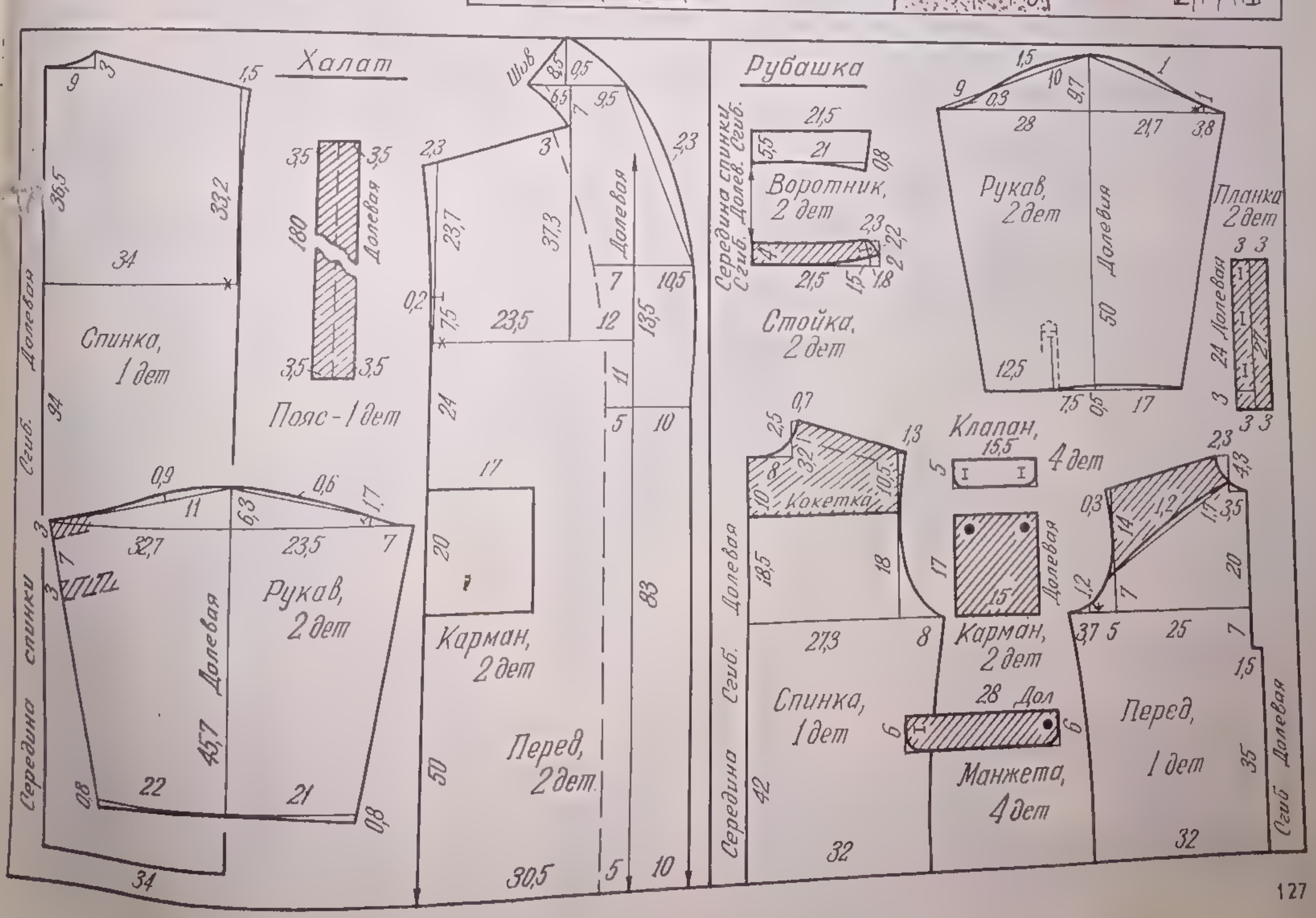
Чертеж дан без припусков на швы. Размер: 176—104—90—106. Расход ткани 5,8 м при ширине 90 см. Халат, сшитый из махровой ткани, будет банным или пляжным, а из вельвета или одно-

...ной фланели с отделкой другого цвета — домашним.

Если укоротить длину халата, получится удобная домашняя куртка. Карманы, отвороты рукавов и воротник выстрочите на машине полоской или клеткой. Чтобы строчка была рельефной, положите внутрь мягкую ткань или ватин.

Рубашка комбинированная из двух тканей. Застежка на врезной планке. Воротник на притачной стойке. Манжеты, клапаны карманов, воротник и планка из отделочной ткани. Чертеж дан без припусков на швы. Размер воротника 42 см. Расход ткани 2,5 м при ширине 90 см.

По этой же выкройке, используя две старые рубашки или подобрав подходящую ткань для отделки, можно сшить прекрасную рубашку для дома. Застежка на планке или до низа. На ткани в клетку или полоску можно аккуратно подобрать рисунок и стачать шов по середине переда. На изнанке разгладить его на две стороны, и он будет незаметен. Для того чтобы легче было вырезать потертые места и выкроить новые детали, скроите из отделочной ткани кокетки, карманы, манжеты, планки и стойку. Воротник переверните на изнанку, если новый не из чего скроить. Потертые места на рукавах закройте фигурной заплаткой.



ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

1 сентября — ДЕНЬ ЗНАНИЙ
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ МИРА
ДЕНЬ ПРОФСОЮЗНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЗА МИР

50 лет со дня нападения (1939) фашистской Германии на Польшу. Начало второй мировой войны.

70 лет со дня основания (1919) Коммунистической партии США.

90 лет со дня рождения А. П. Платонова (1899—1951), советского писателя.

2 сентября — 1945 — Провозглашение Демократической Республики Вьетнам. С 1976 г.— Социалистическая Республика Вьетнам.

1945 — Подписан акт о безоговорочной капитуляции Японии. Окончание второй мировой войны.

3 сентября — ДЕНЬ РАБОТНИКОВ НЕФТЯНОЙ И ГАЗОВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ

5 сентября — 70 лет со дня гибели В. И. Чапаева (1887—1919), героя гражданской войны.

8 сентября — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СОЛИДАРНОСТИ ЖУРНАЛИСТОВ

9 сентября — 1948 — Провозглашение Корейской Народно-Демократической Республики.

45 лет социалистической революции (1944) в Болгарии. День свободы — национальный праздник Народной Республики Болгарии.

90 лет со дня рождения А. Н. Несмеянова (1899—1980), советского химика-органика.

10 сентября — ДЕНЬ ТАНКИСТОВ

11 сентября — 125 лет со дня рождения П. А. Грабовского (1864—1902), украинского поэта, революционера.

13 сентября — 90 лет со дня рождения Д. С. Коржинского (1899—1985), советского геолога.

15 сентября — 1946 — Болгария провозглашена народной республикой.

200 лет со дня рождения Джеймса Фенимора Купера (1789—1851), американского писателя.

17 сентября — ДЕНЬ РАБОТНИКОВ ЛЕСА

125 лет со дня основания (1864) Центральной политехнической библиотеки в Москве.

125 лет со дня рождения М. М. Коцюбинского (1864—1913), украинского писателя, революционного демократа.

20 сентября — 120 лет со дня рождения Марселя Кашена (1869—1958), деятеля французского и международного коммунистического движения, одного из основателей Французской коммунистической партии.

21 сентября — 150 лет со дня рождения Л. Н. Трефолева (1839—1905), русского поэта.

22 сентября — 45 лет со дня освобождения (1944) города Таллина от немецко-фашистских захватчиков.

24 сентября — ДЕНЬ МАШИНОСТРОИТЕЛЯ

27 сентября — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ТУРИЗМА

28 сентября — 60 лет со дня рождения (1929) Н. И. Рыжкова, члена Политбюро ЦК КПСС, Председателя Совета Министров СССР.
40 лет со дня основания (1949) Гватемальской партии труда. До 1952 г.— Коммунистическая партия Гватемалы.

125 лет назад (1864) в Лондоне было основано Международное Товарищество Рабочих (I Интернационал).

29 сентября — 90 лет со дня рождения (1899) Е. И. Габриловича, советского кинодраматурга.

ВОСХОД, ЗАХОД СОЛНЦА И ДОЛГОТА ДНЯ

Число	Восход	Заход	Долгота дня
1	6.34	20.25	13.51
2	6.36	20.22	13.46
3	6.38	20.19	13.41
4	6.40	20.17	13.37
5	6.42	20.14	13.32
6	6.44	20.12	13.28
7	6.45	20.09	13.24
8	6.47	20.06	13.19
9	6.49	20.04	13.15
10	6.51	20.01	13.10
11	6.53	19.58	13.05
12	6.55	19.56	13.01
13	6.57	19.53	12.56
14	6.59	19.50	12.51
15	7.01	19.48	12.47
16	7.03	19.46	12.43
17	7.05	19.43	12.38
18	7.07	19.40	12.33
19	7.09	19.38	12.29
20	7.11	19.35	12.24
21	7.13	19.32	12.19
22	7.15	19.29	12.14
23	7.17	19.26	12.09
24	6.19	18.24	12.05
25	6.21	18.21	12.00
26	6.23	18.18	11.55
27	6.25	18.16	11.51
28	6.27	18.13	11.46
29	6.29	18.11	11.42
30	6.31	18.08	11.37

ВОСХОД И ЗАХОД ЛУНЫ

Число	Восход	Заход	Восход
1	7.51	20.21	
5	12.58	20.49	
10	18.22	—	
15		6.41	19.28
20		14.55	20.47
25	0.35	17.12	
30	7.09	17.43	

ФАЗЫ ЛУНЫ

	Число	Часы
Первая четверть	8	13.50
Полнолуние	15	16.51
Последняя четверть	22	6.11
Новолуние	30	0.48

НИЧЕГО ОСОБЕННОГО

Шестилетний Никита Крякин выключил телевизор, молча прошел в свою комнату и лег на диван, отвернувшись к стенке.

Бабушка встрепенулась:

— Ты не заболел, Никитушка?

В ответ ледяное молчание.

— Может, тебе ананасик разрезать? — подошла мама.

— Может, в цирк сходим? — в комнату заглянул дедушка.

Никита нехотя, словно делая великое одолжение, повернул голову:

— Хочу на Эверест, на самую вершину!

Бабушка тихо охнула, а мама рявкнула:

— Женя! Иди сейчас же сюда!

Евгений Павлович, глава семейства Крякиных, отец Никиты, оторвался от диссертации и прошел в детскую. Уяснив ситуацию, начал собираться.

Через полтора месяца в квартиру Крякиных ввалился бородатый, загорелый, пропахший холодом и костром Евгений Павлович. В детской он скинул с плеч огромный рюкзак и высыпал какие-то камни. Из них сложил маленькую горку.

Никита повернул голову и подозрительно прищурился:

— А точно с Эвереста?

— С самой вершины! Когда я тебя обманывал, старик? — произнес Евгений Павлович, доставая фотографии, походные дневники, газетные вырезки, значок заслуженного мастера спорта и даже письмо самого Ю. Сенкевича.

Никита встал с дивана, забрался на кучу камней, постоял, сказал разочарованно: «Ничего особенного», легко спрыгнул и побежал во двор играть в хоккей.

Семейство Крякиных облегченно выдохнуло: «Кажется, пронесло!»

Евгений Павлович не раздеваясь прошел в свою комнату, чтобы продолжить работу над диссертацией на тему «Проблемы воспитания детей дошкольного возраста в современных условиях».

Вячеслав Кондрусь

ПОРА ОТДОХНУТЬ!

Теперь у нас повсюду в моде
Активный отдых на природе.
Природа терпит круглый год
И все активней...

устает!

В ЛЕС

С корзинками,
С сумками,
С ведрами —
Так здорово
В лес забрести.
Домой
Возвращаемся бодрыми.
А там —
Хоть трава не расти!

Пожалел.

Рисунок А. Иванова

ДАЧА

Бульдог на цепь посажен,
как намечено.
Забор — подобье каменной гряды.
Сказал хозяин дачи:
— Обеспечена
охрана
окружающей среды!

Евг. Новичихин

ДИАЛОГ ПЕРВОБЫТНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

— Сын без искры! —
Мама плачется,—
Лень, разгулы,
То да се...
— Искра
Даже в камне прячется!
Нужно высечь!
Вот и все!

СИЛЬНЕЕ КОШКИ ЗВЕРЯ НЕТ

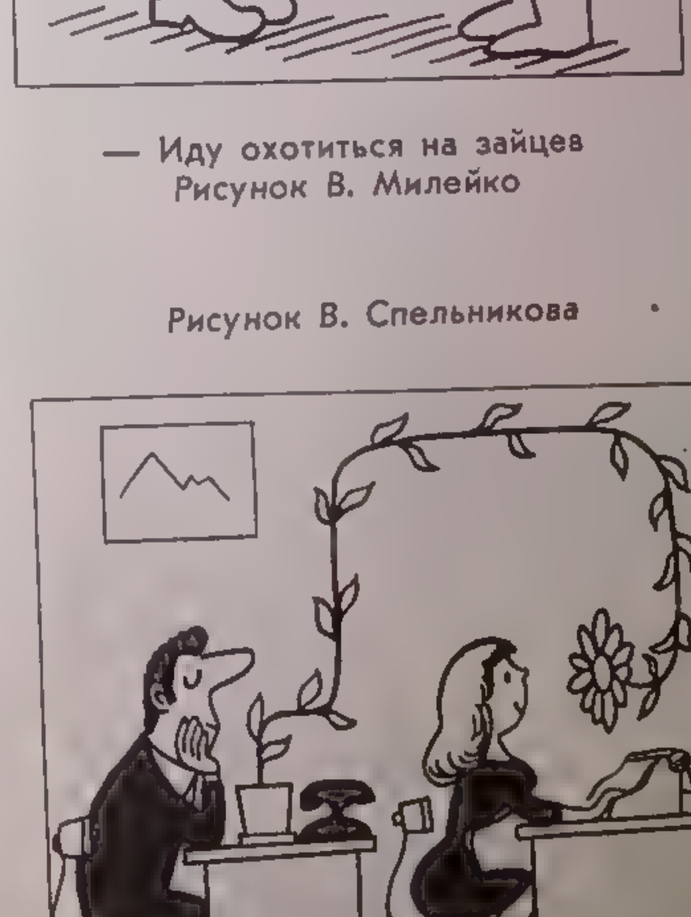
Сидела кошка у порожка
И не пускала в кабинет:
Когда у тигра служит кошка,
Сильнее кошки зверя нет!

Владимир Орлов

Из иностранного юмора

— Предупреждаю, доктор, что занимаюсь каратэ!

Из иностранного юмора



— Иду охотиться на зайцев

Рисунок В. Милейко

Рисунок В. Спельникова

ЛЕТО НЕ КОНЧАЕТСЯ

Перед вами фотография сухих букетов, закрепленных на мешковине. В таких цветочных композициях особенно хорошо смотрятся ветки, сохранившие свою природную форму. Их следует укладывать на мешковине в первую очередь. Прикреплять ветки к ткани можно по-разному: пришить нитками, приколоть тонкими мягкими проволочками и затем скрутить их концы жгутиками на изнаночной стороне. Засушенные цветы и растения удобнее приклеивать к мешковине резиновым клеем.

Для объемного засушивания веток с листьями (можно дуб, барбарис, черноплодную рябину, магонию) используют разбавленный глицерин (1 часть глицерина и 2 части теплой воды). Очищенные и расщепленные концы свежих веток (срезать их лучше в конце лета) неглубоко погрузите в банку с раствором на месяц, раз в неделю обновляя срез. За этот срок листья приобретут матовый блеск и потемнеют. После такой обработки растения не теряют эластичность несколько лет.

Мешковина панно слева на фото украшена букетиком из естественно засохших вай папоротника (срезать осенью) и веточки сухоцвета кермека.

Для панно справа на фото использованы заглицериненные веточки черники и несколько стручков лунарии. Это садовое растение срезают в начале осени, подсушивают, а затем осторожно снимают верхние створки стручков, освобождая прозрачные матовые перегородки, которые и используют в композициях.

Как же сделать самому такое необычное настенное украшение? Прежде всего обтяните мешковиной, например, пяльцы диаметром 26 см. Для этого начертите на куске ткани (35×35) круг диаметром 30 см и по его окружности проложите стежками прочную нить, оставив концы подлиннее. Затем положите на середину круга пяльцы и потяните за концы проложенной нити, чтобы мешковина плотно обтянула пяльцы. Свяжите концы нитей и отогните наизнанку остатки ткани. Затем приступайте к плетению.

Рис.1

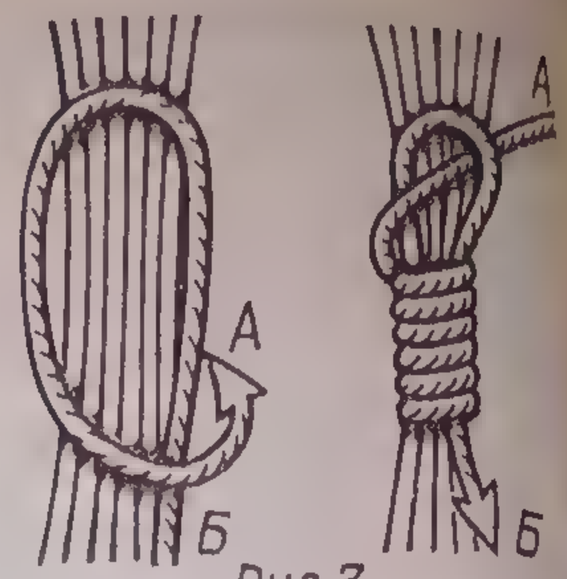


Рис.3

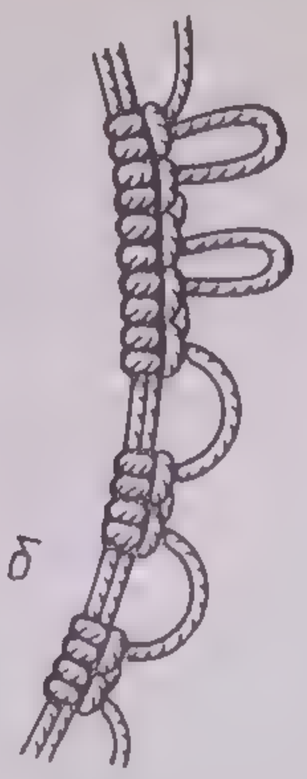


Рис.2

Рис.4

Панно с лунарией

Приготовьте веревку толщиной 2 мм, кольцо диаметром 6 см и круг диаметром 26 см, обтянутый мешковиной.

1. Сплетите одинарными плоскими узлами витой шнур длиной 1 м 35 см из 5 нитей (рис. 1). Уложите их вертикально на подушке и закрепите за середину в таком порядке: по одной с краев длиной 7 м и 3 средние — длиной по 1 м 40 см. Длинными нитями сплетите сначала в одну сторону половину шнура, затем, перевернув работу, выполните вторую половину. Пришейте шнур вокруг обтяжки и оставшийся конец прикрепите в виде петли.

2. Теперь выполните кисть. Закрепите на подушке за середину 2 нити длиной по 1,5 м и одну — 2,5 м. В обе стороны от закрепления завяжите длинной нитью на 2 коротких по 6 узлов фриволите, оставляя между парами узлов воздушные петли — пико (рис. 2 а, б).

3. Нарежьте еще 5—6 нитей длиной по 1 м, перекиньте их через среднюю часть петли из витого шнура и уравняйте концы. По обе стороны от пучка приложите концы от цепочки из узлов фриволите — образовался фестон. Затем стяните приемом «оплетка» все нити под витым шнуром (рис. 3).

4. Теперь распределите нити так, чтобы по 3 длинные оказались с краев пучка. На этих нитях выполните цепочки из узлов фриволите, оставив по краям воздушные петли (всего по 5). Снова соберите все концы в один пучок и перевяжите его несколькими витками «оплетки». Концы нитей украсьте плотными валиками из простых узлов. Для этого поднимите нижний конец нити вверх, образовав петлю слева, обмотайте правую сторону петли несколько раз концом нити сверху вниз. Затем потяните его осторожно вниз, придерживая нить за верхний конец,— получился валик (рис. 4).

5. Подвесные шнуры выполните так. Сначала нитью длиной 2 м 50 см оплетите кольцо диаметром 6 см узлами фриволите, оставляя воздушные петли через пары узлов. Затем перекиньте через кольцо 5 сложенных пополам нитей: 3 по 50 см и 2 по 1 м 30 см. Распределите их на 2 пучка (по 5 нитей), расположив по краям по одному длинному концу и по три коротких в середине. Далее плетите 2 одинаковых шнура в такой последовательности: сначала 7 см витого шнура из одинарных плоских узлов, затем 5 см шнура из двойных плоских узлов и закончите шнур 9 см витого шнура. Концы шнуров пришейте в верхней части панно.

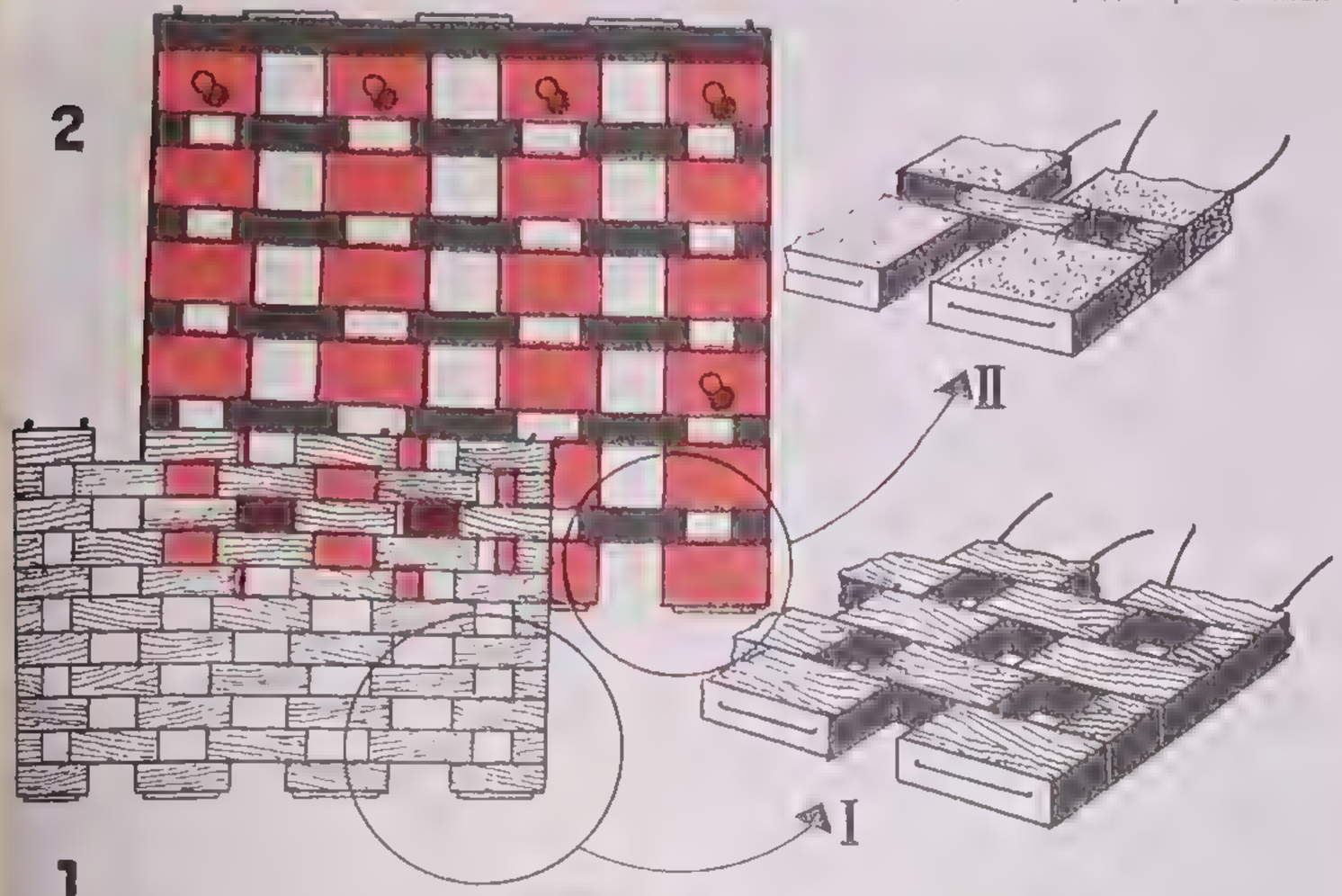
На мешковине выложите композицию из растений: заглицериненных веточек черники и сухих стручков лунарии.

М. Кузьмина

КОВРИК ДЕРЕВЯННЫЙ

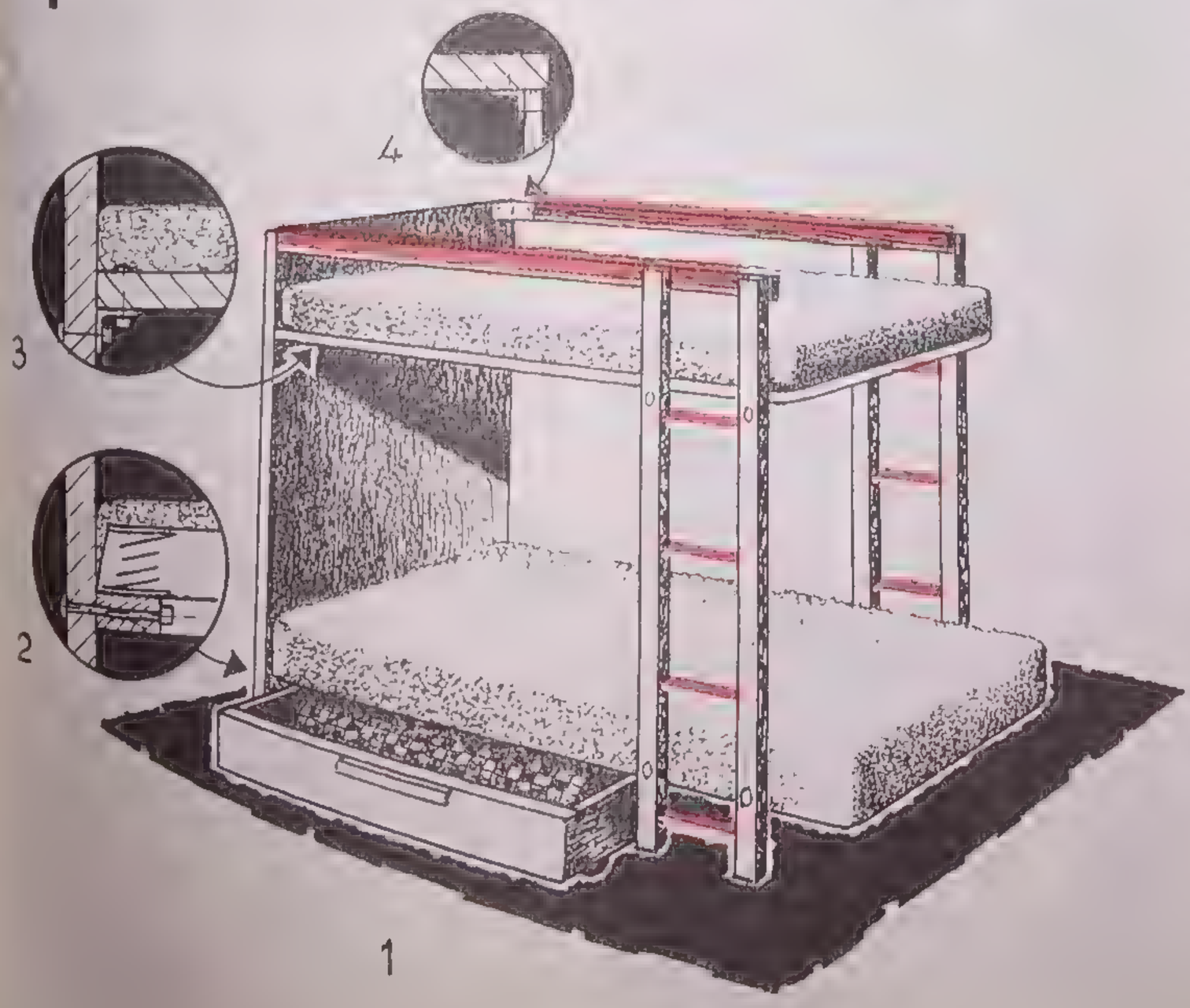
Такой коврик (рис. 1) целесообразно использовать перед входной (в квартиру) дверью, а также в ванной комнате. Он удобен тем, что плотно укладывается на любой неровный пол, а изготовить его в домашних условиях не представляет никакой трудности. Надо чисто отстрогать и отшкурить несколько планок шириной 30 мм и толщиной 15 мм, из них напилить 39 отрезков длиной 80 мм и 8 — длиной 40 мм. В длинных отрезках на расстоянии 10 мм от концов по середине толщины просверливают два сквозных отверстия сверлом диаметром 2 мм. В коротких отрезках, на таком же расстоянии от конца по середине толщины, просверливают этим же сверлом одно сквозное отверстие. Затем тщательно отшкуривают, устранив заусеницы от сверления и смягчив все грани. «Сшивают» отрезки капроновым шнуром или леской (узел I) одним цельным куском или четырьмя частями. Чтобы легче проталкивать шнур в отверстия, начало его следует оплавить или окунуть в нитролак, это делает его жестким. Конец шнура или лески по окончании работы оплавляется, образуя при этом утолщение.

Используя этот же принцип, можно сформировать решетку для раковины. Тогда отрезки должны иметь сечение 12×12 мм и длину 40—50 мм. А если отрезки сделать сечением 25×40 мм и длиной 100—150 мм, в сочетании со щитками древесностружечной плиты получится декоративная панель — вешалка для одежды в прихожей (рис. 2, узел II).



ДВУХЪЯРУСНАЯ КРОВАТЬ

Больше всего места в квартире занимают спальные места. Весьма эффективно с точки зрения экономии площади — устройство 2-ярусной кровати (рис. 1), которой могут пользоваться взрослый член семьи и ребенок. 2-сторонний доступ позволяет ставить ее вдоль правой и левой сторон, а также торцевой стороной к стене. 2-ярусная кровать сформирована на основе односпального стандартного пружинного матраца на деревянном каркасе длиной 1890 мм и шириной 800 мм, который расположен (верхняя плоскость) на уровне 400 мм от пола. Верхнее спальное место — поролоновый матрац длиной 1600 мм, шириной 800 мм и толщиной 80—100 мм. Он уложен на основание из древесностружечной плиты длиной 1600 мм, шириной 800 мм и толщиной 19 мм. Верхняя поверхность матраца расположена на уровне 1400 мм от пола. Нижний матрац крепится к опорному щиту (у изголовья) и к лесенкам болтами диаметром 10—12 мм (узел 2). Основание (щит) верхнего матраца крепится к опорному щиту (у изголовья) и лесенкам такими же болтами при помощи уголков длиной 300 мм, сечением 40×40 мм (узел 3), 2 уголка к щиту и по уголку к лесенкам. Второй ярус огражден с двух сторон рейками длиной 1500 мм, сечением 30×50 мм. Они крепятся к лесенкам шурупами, а к опорному щиту — шурупами при помощи двух уголков длиной 50 мм, сечением 25×25 мм (узел 4). Лесенки изготовляют из хвойных брусков длиной 1600 мм, сечением 30×50 мм. Бруски скрепляются между собой планками круглого (диаметр 20 мм) или квадратного (20×20 мм) сечения. Длина планок между вертикальными брусками — 200 мм. Они входят шипами на 25 мм. Ширина (наружная) лесенок — 300 мм. Крепятся к матрацам, отступив от края верхнего матраца на 100 мм.



Если нет тумбы для дневного хранения спального белья, целесообразно соорудить выкатной ящик, как показано на рис. 1. Опорный щит может быть выполнен в тех же размерах, что основание под верхний матрац.

Щиты советуем оклеить самоклеющейся пленкой, брусковые детали, после тщательной зачистки,— покрыть мебельным лаком, металлические — покрасить нитроэмалью желтого цвета. Вместо матраца на деревянной раме можно использовать бескаркасный (2-сторонней мягкости) матрац. Крепить его надо точно так, как крепится матрац второго яруса.

А. Белорусский

ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

1 октября — ДЕНЬ УЧИТЕЛЯ

40 лет со дня провозглашения (1949) Китайской Народной Республики.

3 октября — 1945 — Создание Всемирной федерации профсоюзов (ВФП).

70 лет со дня рождения (1919) Эдуардаса Межелайтиса, литовского советского поэта.

70 лет со дня рождения С. С. Наровчатова (1919—1981), советского поэта.

105 лет назад, около 3 октября 1884 г., вышла в свет работа Ф. Энгельса «Происхождение семьи, частной собственности и государства».

4 октября — 1957 — В СССР произведен успешный запуск первого в мире искусственного спутника Земли. Начало космической эры.

175 лет со дня рождения Жана Франсуа Милле (1814—1875), французского живописца и графика.

5 октября — 125 лет со дня рождения Луи Жана Люмьера (1864—1948), французского изобретателя, создателя кинематографа.

150 лет со дня рождения Луи Эжена Варлена (1839—1871), деятеля французского рабочего движения, одного из организаторов и руководителей парижских секций I Интернационала.

7 октября — ДЕНЬ КОНСТИТУЦИИ СССР

40 лет со дня образования (1949) Германской Демократической Республики.

8 октября — 45 лет со дня освобождения (1944) Украинской ССР от немецко-фашистских захватчиков.

10 октября — 70 лет назад (1919) В. И. Ленин написал статью «Привет итальянским, французским и немецким коммунистам».

11 октября — 45 лет назад (1944) Тувинская Народная Республика принята в состав СССР (теперь Тувинская АССР).

70 лет назад (1919) советские войска начали контрнаступление против войск Деникина.

12 октября — 65 лет со дня образования (1924) Молдавской АССР; с 1940 г.— союзная ССР.

13 октября — 45 лет со дня освобождения (1944) города Риги от немецко-фашистских захватчиков.

90 лет со дня рождения А. А. Суркова (1899—1983), советского поэта.

14 октября — 20 лет со дня запуска (1969) первого искусственного спутника Земли социалистических стран («Интеркосмос-1»).

65 лет со дня образования (1924) Таджикской АССР; с 1929 г.— союзная ССР.

65 лет со дня образования (1924) Кара-Киргизской автономной области; с 1926 г.— Киргизская АССР, с 1936 г.— союзная ССР.

15 октября — 175 лет со дня рождения М. Ю. Лермонтова (1814—1841), русского поэта.

17 октября — 70 лет со дня рождения (1919) Чжао Цзыяна, Генерального секретаря ЦК Коммунистической партии Китая.

19 октября — 90 лет со дня рождения Мигеля Анхеля Астуриаса (1899—1974), гватемальского писателя.

20 октября — 45 лет со дня освобождения (1944) совместными усилиями бойцов Народно-освободительной армии Югославии и Советской Армии города Белграда от немецко-фашистских захватчиков.

70 лет назад (1919) советские войска освободили город Орел от белогвардейцев.

70 лет со дня рождения (1919) Мустая Карима, башкирского советского поэта.

22 октября — 50 лет со дня рождения (1939) Жоакима Алберту Чиссано, Председателя Партии Фрелимо, Президента Народной Республики Мозамбик.

70 лет со дня опубликования (1919) статьи В. И. Ленина «Итоги партийной недели в Москве и наши задачи».

23 октября — 1917 — Состоялось заседание ЦК РСДРП(б), на котором была принята резолюция В. И. Ленина о вооруженном восстании.

24 октября — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ

40 лет со дня гибели Я. А. Галана (1902—1949), украинского советского писателя.

70 лет назад (1919) советские войска освободили город Воронеж от белогвардейцев.

90 лет со дня рождения И. Л. Сельвинского (1899—1968), советского писателя.

25 октября — 125 лет со дня рождения Токтогула Сатылганова (1864—1933), киргизского советского акына, композитора.

225 лет со дня смерти Уильяма Хогарта (1697—1764), английского живописца, графика и теоретика искусства.

27 октября — 65 лет со дня образования (1924) Туркменской ССР.

65 лет со дня образования (1924) Узбекской ССР.

90 лет со дня рождения (1899) Н. А. Долежаля, советского ученого-энергетика.

90 лет со дня рождения М. И. Жарова (1899—1981), народного артиста СССР.

28 октября — 15 лет со дня учреждения (1974) ордена «За службу Родине в Вооруженных Силах СССР».

29 октября — ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ КОМСОМОЛА

ДЕНЬ РАБОТНИКОВ АВТОМОБИЛЬНОГО ТРАНСПОРТА

1917 — Состоялось расширенное заседание ЦК РСДРП(б), на котором был избран Военно-революционный центр по руководству вооруженным восстанием.

100 лет со дня смерти Н. Г. Чернышевского (1828—1889), русского революционера-демократа, ученого, писателя, литературного критика.

31 октября — 1918 — Совнарком утвердил Положение о социальном обеспечении трудящихся.

65 лет назад, в октябре 1924 г., была основана Ливанская коммунистическая партия.

65 лет назад, в октябре 1924 г., была основана Сирийская коммунистическая партия.

70 лет назад, в октябре — ноябре 1919 г., советские войска завершили разгром войск Юденича под Петроградом.

ВОСХОД, ЗАХОД СОЛНЦА И ДОЛГОТА ДНЯ

Число	Восход	Заход	Долгота дня
1	6.33	18.05	11.32
2	6.35	18.03	11.28
3	6.37	18.00	11.23
4	6.39	17.57	11.18
5	6.41	17.55	11.14
6	6.43	17.53	11.10
7	6.45	17.50	11.05
8	6.47	17.47	11.00
9	6.49	17.45	10.56
10	6.51	17.42	10.51
11	6.53	17.40	10.47
12	6.55	17.37	10.42
13	6.57	17.35	10.38
14	6.59	17.32	10.33
15	7.01	17.30	10.29
16	7.03	17.27	10.24
17	7.05	17.25	10.20
18	7.07	17.23	10.16
19	7.09	17.20	10.11
20	7.11	17.17	10.06
21	7.13	17.15	10.02
22	7.15	17.12	9.57
23	7.18	17.10	9.52
24	7.20	17.08	9.48
25	7.22	17.05	9.43
26	7.24	17.03	9.39
27	7.26	17.01	9.35
28	7.28	16.59	9.31
29	7.30	16.56	9.26
30	7.33	16.54	9.21
31	7.35	16.52	9.17

ВОСХОД И ЗАХОД ЛУНЫ

Число	Восход	Заход	Восход
1	8.25	17.50	
5	13.34	19.04	
10	16.18	—	
15		7.57	17.03
20		14.40	20.55
25	2.27	15.42	
30	8.48	16.21	

ФАЗЫ ЛУНЫ

	Число	Часы
Первая четверть	8	3.53
Полнолуние	14	23.33
Последняя четверть	21	16.20
Новолуние	29	18.28

...чии. Одна из них «оккупировала» тротуар под мостом у вокзала Чаринг-Кросс. «Приличная публика» обходит это место стороной.

«...Десятки тысяч квартиросъемщиков по всей Италии живут под постоянным страхом оказаться без крыши над головой. Судебные исполнители продолжают массовые выселения, применяя зачастую физическую силу»,— писали римские газеты. Около миллиона итальянцев не имеют пристанища, в то время как в городах страны пустуют целые жилые кварталы. Но кто из бедняков может выложить за квартиру 250—300 млн лир (около 150 тыс. рублей)? Вот и получается: люди без дома, дома без людей.

Многим неимущим остается одно: ночлежка.

...Дом номер 6 в проезде Лейде (Бордо, Франция) — серое, угрюмое здание, похожее на казарму, рассказывает журнал «Ви увриер»: «Спальня — 98 кроватей, столовая, несколько убогих душевых кабин. Зимой число коек возрастает: прямо на пол между кроватями бросают еще 40 матрасов. Кто здесь живет? Много молодых людей, не имеющих ни работы, ни пристанища получше, а также старики, нищие, калеки. Царит невыносимая теснота...»

«ЧУЖИЕ»

Горькая доля иммигрантов

Для современного буржуазного общества характерен новый вид эксплуатации трудящихся, связанный с перемещением дешевой рабочей силы из развивающихся стран в индустриальные центры капитализма. В Западной Европе насчитывается, по данным начала 80-х годов, от 8 до 12 млн иностранных рабочих, иммигрантов из стран Северной Африки, Ближнего Востока, Южной Европы. Они заняты на самых тяжелых, грязных и низкооплачиваемых работах, живут чаще всего в ужасающих условиях, не имеют защиты со стороны профсоюзов и, будучи бесправными, тяжко страдают от произвола хозяев, издевательств со стороны расистов.

«Молчите, собаки!»

Турецкие рабочие в ФРГ (их около 900 тыс.) убирают улицы, чистят выгребные ямы, вывозят мусор, роют могилы и т. д. Но даже если рабочий-иммигрант занят квалифицированным трудом, он получает, например в Италии, в 3—4 раза меньше, чем итальянский рабочий.

Эксплуатация «чужих» рабочих приносит западноевропейским монополиям гигантские прибыли. Французские предприниматели за счет этого источника ежегодно присваивают 16—18 млрд франков.

«...Они ютятся в покосившихся домах; крыши с зияющими дырами; заколоченные окна. Здесь нет водопровода (в лучшем случае колонки во дворе), нет и электричества. Куски пенопласта развешаны на стенах, чтобы уменьшить сырость... Мужчины и женщины живут здесь в невыносимой скученности, причем многие уже более десяти лет» — так описывает журнал «Ви увриер» жизнь иммигрантов во Франции. И рассказывает о конкретном случае.

Восемьдесят рабочих, приехавших в основном из Северной Африки, подвергаются нещадной эксплуатации владельцев большой овощеводческой фермы. «Современных рабов» оскорбляют, а порой и бьют. В ответ на жалобы раздается окрик хозяина: «Молчите, собаки! Не забывайте, какой у вас цвет кожи!»

«Современные рабы»

Широко практикуется торговля людьми в США. Так, в штате Арканзас современные плантаторы покупают через посредников сезонных рабочих («брасерос») из Мексики, Гватемалы, Гондураса. Этих невольников заставляют за гроши трудиться от рассвета до заката, кормят отбросами, запирают после работы в жалкие сараи, которые стерегут вооруженные охранники.

Для миллионов иммигрантов их пребывание в странах Западной Европы, так же как и в США и Канаде, часто оборачивается большой человеческой драмой. Они — гонимые и презираемые «чужие»...

Нередко иммигранты становятся жертвой расистов. Во французском городке Шатору несколько «бритоголовых» (неофашистов) зверски избили завтракавших в кафе пятерых арабов. Преступников арестовали, но тут же выпустили, поскольку оказалось, что они из «хороших семей».

Ненастье в капиталистическом мире. Художник В. Волков

БЕДНОСТЬ В «ОБЩЕСТВЕ ИЗОБИЛИЯ»

На Западе существует официальное понятие «черта бедности», то есть тот прожиточный минимум, за которым начинается нищета. Так вот ниже «черты бедности» жили (в млн чел.):

	в 1978 г.	в 1986 г.
В США	29	34
В Англии	5,9	11,7
Во Франции	2	8
В Италии	4	7

Это наглядная иллюстрация к общему направлению развития буржуазного общества: «Бедные становятся беднее, богатые — богаче».

Личное достояние 400 самых богатых людей Соединенных Штатов составляет около 156 млрд дол. Это примерно равно сбережениям, хранимым в банках всеми остальными американскими гражданами.

В руках 1% населения Англии сосредоточено более 25% национального богатства страны, а на беднейшую половину населения приходится лишь 4% этого богатства.

Пропасть между роскошью и нищетой становится все глубже.

Кому помощь?

Состояние английской королевы Елизаветы II за последнее время, как утверждают, несколько сократилось и оценивается «всего» в 3 млрд фунтов стерлингов. Видимо, учитывая это, правительство консерваторов выделило в 1987 г. «беднеющей» королевской семье из госбюджета больше, чем обычно,— 5,2 млн фунтов стерлингов. А тем, как помочь хотя бы голодным, беспризорным детям, которых только в Лондоне насчитывается более 50 тыс., власти нимало не озабочены.

Такие разные проблемы...

«Хоть раз я хочу лечь спать сытой» — это слова пятилетней Шиллы Кросс из Нью-Йорка. Шилла Кросс далеко не единственный человек в Нью-Йорке, который мечтает лечь спать сытым. Почти два миллиона жителей этого крупнейшего города Америки ищут, но не находят средств, чтобы прокормить себя и свои семьи.

«Проблема голода в американском обществе продолжает нарастать. Суповые кухни не справляются с обслуживанием всех страждущих...» (заявление конгрессмена Л. Пэнитта).

Новинками на ежегодной ярмарке для собак «из хороших семей» будут меховые шубки, а также ошейники с драгоценными камнями, золотые украшения. Сумма покупок владельцев собак составит, как полагают, около миллиарда долларов.

(Из американских газет)

ЕСЛИ В КВАРТИРЕ ОСВОБОДИЛАСЬ КОМНАТА

СОВЕТ ЮРИСТА

Если в отдельной или «коммунальной» квартире освобождается жилое помещение, вопрос о его заселении решается в установленном законом порядке.

Так, Жилищным кодексом (ЖК) РСФСР (ст. 46) предусмотрено, что, если в квартире освободилось жилое помещение, не изолированное от помещения, занимаемого другим нанимателем, то оно передается в его пользование. В том случае, когда освобождается изолированная комната в квартире, в которой проживает несколько нанимателей, такое помещение предоставляется гражданам, проживающим в этой квартире и нуждающимся в улучшении жилищных условий. В том случае, когда таких граждан в данной квартире нет, освободившееся помещение предоставляется другим лицам, имеющим жилую площадь менее установленной нормы на одного человека (при этом учитывается и право на дополнительную жилую площадь).

Законодательством союзной республики для заселения освободившейся комнаты в отдельной или «коммунальной» квартире могут быть установлены и иные условия. Так, например, ЖК Литовской ССР предусматривает передачу жилой площади в таких случаях только очередникам на улучшение жилищных условий и лицам, которые могут быть ими признаны.

А. Фастыковский,
заслуженный юрист РСФСР

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

МОЛЬ, КОЖЕЕД

Заметив в квартире маленьких коричневых жучков, мы пугаемся: не точат ли они мебель? Но мебельный точильщик не поселяется в шкафах и стульях, простоявших 15—20 лет, ему по вкусу гораздо более старая древесина. Если пойманный жук пахнет карболкой, его надо искать в продуктах: сухарях, старой крупе, блинной муке. Если жук запаха не имеет, это скорее всего кожеед. Его личинка вместе с личинкой моли грызет шерстяные и меховые изделия. Кстати, не радуйтесь, прихлопнув летящую моль, раз может летать, значит, яйца уже отложила. Что же надо делать, чтобы не облысел воротник и не продырявилась шерстяная кофточка?

Одежду, которая постоянно в носке, насекомые не трогают, они подбираются к нашей одежде во время хранения и предпочитают заношенные вещи, выедая именно те места, где имеются загрязнения. Отсюда вывод: закладывать одежду на хранение нужно после стирки или химчистки.

Если же моль и кожеед все-таки поселились в квартире, нужно прежде всего найти тот старый валенок, варежку или носок, шерстяные стельки в резиновых сапогах, которые служат местом разведения насекомых. Часто такие «инкубаторы» бывают настолько изъедены, что их остается только выбросить. После этого можно приступать к обработке одежды и ковров препаратами, выпускаемыми бытовой химией.

Удобны в применении аэрозольные баллоны, например «Дифокс», флаконы с распылительными головками, такие, как «Аэроантимоль». Этот препарат, а также не содержащие никаких ядохимикатов «Керацид», «Супромит» можно применять для профилактики, чтобы сделать шерсть несъедобной для насекомых. Безъядный препарат «Ковроль» одновременно с чисткой ковра придает ему неприятный для моли вкус.

Другой способ — в закрытые хранилища (шкафы, чемоданы) помещают таблетки, пропитанные специальными веществами. Это «Антимоль» — против личинок моли, «Дезмоль», в течение 4 месяцев предохраняющий от моли и кожеедов, а также «Молемор», представляющий собой кусочек пластика, он активен до 6 месяцев.

И. Гамазкова

СРОКИ ПОСАДКИ

Плодовые деревья и ягодные кустарники высаживают в период покоя, когда они прекратили или еще не начали рост. Этот период начинается осенью после листопада, в октябре. Продолжительность осеннего периода посадки — около месяца. Весной посадку начинают, как только оттает почва, и продолжают до начала распускания почек. Плодовые деревья можно сажать осенью и весной. Осенняя посадка должна быть сделана не позднее чем за 20—30 дней до замерзания почвы. При более поздней посадке саженцы не успевают укорениться и зимой погибают от обезвоживания надземной системы. Весенняя посадка плодовых деревьев проводится до середины мая. В Нечерноземной зоне при весенней посадке приживаемость и рост саженцев плодовых культур значительно лучше, чем при осенней. Поэтому саженцы, приобретенные осенью, на зиму желательно прикопать, а на постоянное место высаживать весной.

Все ягодные культуры весной начинают вегетировать рано. Посадка саженцев с распускающимися почками отрицательно сказывается на их приживаемости и последующем росте. Поэтому ягодные культуры следует сажать осенью.

Землянику сажают как осенью, так и весной.

С. Шляпников

Постепенно пустеют грядки. Но перед тем как мороз скует землю, надо позаботиться о будущем урожае. Для этого прежде всего нужно привести участок в полный порядок, очистив его от сорняков.

Каждому овощеводу известно, что освободившийся участок земли должен «отдыхать». Для этого землю следует вскопать или глубоко прорыхлить: взрыхленная почва дышит, набирается сил, активно «работают» микроорганизмы, накапливаются питательные вещества, вымораживаются личинки вредителей.

Заготовленный компост или навоз лучше всего вносить осенью под рано высеваемые овощные культуры, в теплое время. Весной удобрения вносятся под теплолюбивые культуры.

Уничтожение и заделка растительных остатков производятся с помощью неглубокой обработки земли (дискование, рыхление). И благодаря этому весной низкие участки с тяжелой почвой, где не проводилось глубокой вспашки (перекопки), быстрее «подойдут» и будут готовы к посеву.

Я. Пантиелев,
кандидат сельскохозяйственных наук

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для восстановления сбитой эмали в шкафу холодильника, на раковине, ванне и т. п. рекомендуется смешать белую эмаль с клеем «Суперцемент» (в равной пропорции) и 3—4 раза покрыть этой смесью поврежденное место, давая каждому слою предварительно высохнуть.

Если резиновый уплотнитель прилипает к холодильному шкафу и мешает дверце открываться, промойте уплотнитель теплой мыльной водой и насухо его вытрите.

После длительного отключения холодильника (например, на зиму, при переезде и т. п.) хорошо промойте теплой водой внутренний шкаф, испаритель, дверь, уплотнитель, полки. Если внутренний шкаф металлический, промойте его теплой водой с питьевой содой (на 1 литр воды 1 чайная ложка соды). Холодильник оставьте открытым на час-два и можете включать в сеть — посторонних запахов не будет.

Для ускорения оттаивания снежной шубы на испарителе освободите морозильную камеру. Вынутые продукты тщательно заверните в газету, закройте старым одеялом, пальто и т. п. Поставьте в испаритель сосуд с горячей водой и закройте дверку. 2—3 раза поменяйте остывшую воду. Оттаивание испарителя произойдет в 2—3 раза быстрее, чем при естественном оттаивании.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗГРУЗКИ СУСТАВОВ

Избавиться от заболеваний суставов не так-то просто. Лечение носит комплексный характер: лекарственная терапия, физиотерапия, массаж и специальные упражнения лечебной гимнастики. При выполнении упражнений нужно выбрать позу, которая способствовала бы снижению мышечного тонуса и уменьшению болей. Она и будет исходным положением (И. П.).

1. И. П.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Спокойное дыхание с расслаблением на выдохе.

2. И. П.— то же. Подтянуть колено к животу — выдох, И. П.— вдох. То же другой ногой.

3. И. П.— то же. Скрестные движения прямых рук перед собой.

4. И. П.— стоя на четвереньках, руки выпрямлены, спина прямая. Выгибание спины с движением таза к пяткам.

5. И. П.— то же. Подтянуть колено одной ноги к противоположной руке — выдох, И. П.— вдох. То же другой ногой.

6. И. П.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Согнуть правую ногу, скользя стопой, левую руку к плечу — вдох. И. П.— выдох.

СУФЛЕ ИЗ ЯБЛОК

Желтки разотрите с сахаром, прибавьте пюре из 3 сваренных и пропущенных через сито яблок, добавьте взбитые в пену белки, сухари и изюм или фрукты из варенья. Суфле выпекайте 1/2 часа в духовом шкафу в смазанной форме. Подавайте к столу в теплом виде.

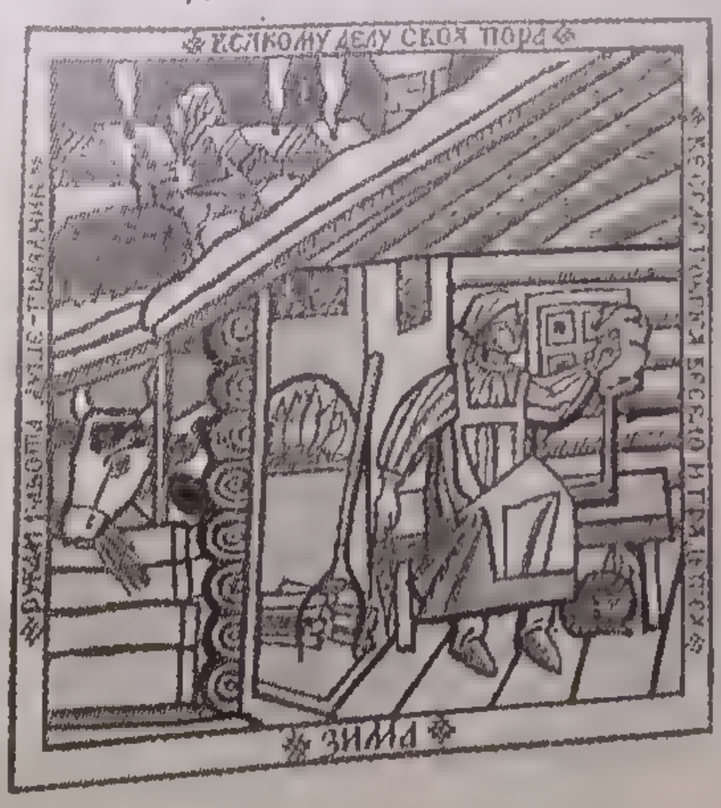
3 яйца, 3 ст. ложки сахара, 3 больших яблока, немного сухарей, немного изюма (фруктов из варенья).

ПЕЧЕНЬЕ ЧАЙНОЕ ДОМАШНЕЕ

Масло разотрите с сахаром, постепенно добавляйте взбитые яйца, растирая всю смесь. Орехи подготовьте (очистите, ошпарьте, подсушите, размолотите в порошок), перемешайте с мукой. Соедините масло с орехами и полученную смесь поставьте на 10—15 мин. в холодильник или сразу же возьмите двумя ложечками и положите полужидкие, кашеобразные комочки на смазанный маслом противень или на не смазанную ничем, но расстеленную на противне фольгу. Печенье выпекайте не более 5—6 минут до светло-желтого цвета.

250 г масла, 250 г сахара, 250 г муки, 100 г любых орехов (очищенных), 2 яйца.

Художник О. Колчанова



Рекомендуемый вес для мужчин (25—30 лет)

Рост (см)	При узкой грудной клетке (кг)	При нормальной грудной клетке (кг)	При широкой грудной клетке (кг)
155	49	56	62
157	51	58	64
160	53	60	66
162	55	61	68
165	57	63	69
167	59	65	71
170	60	67	73
172	63	69	76
175	65	71	77
177	67	73	79
180	68	75	81
182	70	77	83
185	72	79	85

Примечание. Для мужчин старше 30 лет допустимо увеличение веса по сравнению с указанным в таблице на 2,5—6 кг.

Рекомендуемый вес для женщин (25—30 лет)

Рост (см)	При узкой грудной клетке (кг)	При нормальной грудной клетке (кг)	При широкой грудной клетке (кг)
152	47	54	59
155	49	55	61
157	50	57	63
160	52	58	64
162	53	60	66
165	55	61	67
167	56	63	69
170	57	64	70
172	59	65	71
175	60	66	72
177	61	67	73
180	62	68	74

Примечание. Для женщин старше 30 лет допустимо увеличение веса по сравнению с указанным в таблице на 2,5—6 кг.

Ю. Николаев

МНОГОЛИКИЙ АЛКОГОЛЬ

Два извозчика с нагруженными телегами ехали друг за другом.

— Что ты везешь?— спросил ехавший сзади.

— Пиво и водку,— ответил передний.

— О, тогда я по праву следую за тобой.

— Значит, закуску везешь?

— Нет, я везу надгробные камни!

(Из немецкого фольклора)

УЗОР — «ШИШЕЧКИ» МЕЖДУ СНЯТЫМИ ПЕТЛЯМИ

Набрать 30 петель (число должно делиться на 10, кромочные входят в этот счет).

1-й ряд — 8 изнаночных, 1 накид, 1 лицевая, 1 накид, 1 лицевая. Повторять с начала ряда.

2-й и 10-й ряды — лицевые петли (изнаночные петли снимать, накиды сбрасывать — нить перед петлями).

3-й и 11-й ряды — изнаночные петли (снятые петли снимать — нить за петлями).

4-й и 12-й ряды — лицевые петли (снятые петли снимать — нить перед петлями).

5-й ряд — 6 изнаночных, * следующие 3 петли снять, не провязывая, на правую спицу, ввести за работой левую спицу в 2 изнаночные петли (минуя снятую), высвободить правую спицу из трех петель, подцепить снятую петлю правой спицей и вернуть ее на левую: снятая петля оказалась впереди двух изнаночных. Снятую провязать лицевой, изнаночные — изнаночными. Следующие 3 петли снять, не провязывая, на правую спицу, ввести перед работой левую спицу в снятую петлю, правую спицу высвободить из трех петель, подхватить на нее 2 изнаночные и вернуть их на левую спицу: 2 изнаночные оказались впереди снятой. Изнаночные провязать изнаночными, снятую — лицевой, 4 изнаночные. От * повторять до конца ряда. В конце ряда 6 изнаночных и кромочная.

6-й и 8-й ряды — лицевые петли.

7-й ряд — 9 изнаночных, из протяжки между 9-й и 10-й петлями вывязать «шишечку». Для этого из-под протяжки свяжите: 1 лицевая, 1 накид, 1 лицевая, 1 накид, 1 лицевая. Вязанье поверните и новые 5 петель провяжите лицевыми (первую снимите как кромочную), опять поверните вязанье, снимите 1-ю петлю, остальные 4 провяжите лицевыми, еще раз поверните вязанье и провяжите 5 петель вместе изнаночной, поверните вязанье и петлю, выходящую из «шишечки», провяжите вместе с соседней лицевой петлей. Повторять с начала ряда. В конце ряда 8 изнаночных и кромочная.

9-й ряд — 3 изнаночные, *1 накид, 1 лицевая, 1 накид, 1 лицевая, 8 изнаночных. От * повторять до конца ряда. В конце ряда 3 изнаночные и кромочная.

13-й ряд — 1 изнаночная, *следующие 6 петель провязать, как в 5-м ряду, 4 изнаночные. От * повторять до конца ряда. В конце ряда 1 изнаночная и кромочная.

14-й и 16-й ряды — лицевые петли.

15-й ряд — 4 изнаночные, *свяжите «шишечку», как в 7-м ряду, и провяжите петлю, выходящую из «шишечки», вместе с соседней петлей лицевой, 9 изнаночных. От * повторять до конца ряда. В конце ряда 3 изнаночные и кромочная.

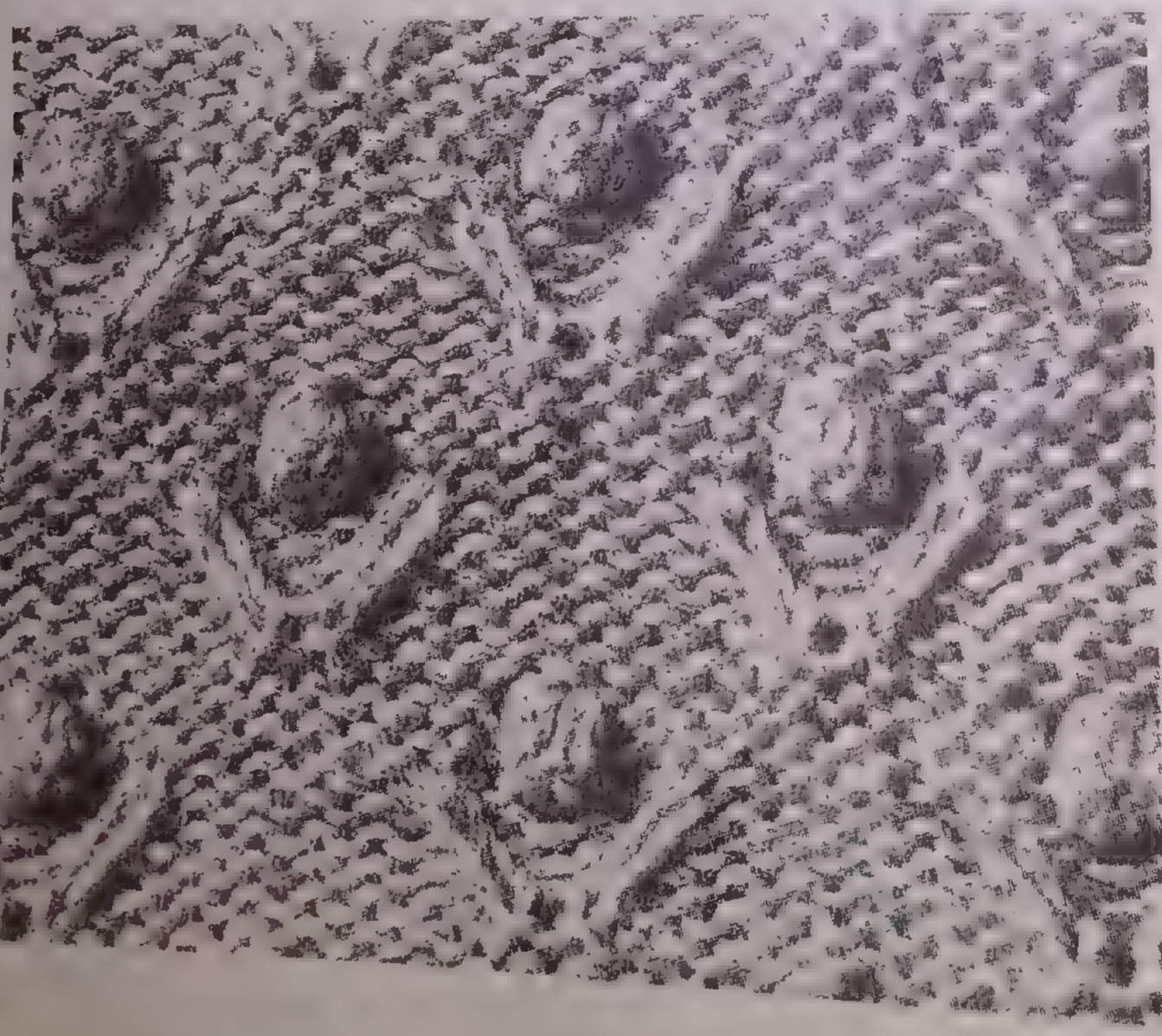
17-й ряд — повторять с 1-го ряда.

Узор М. Максимовой

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

КАК СОКРАТИТЬ ПОТЕРИ

Электрические плиты и холодильники самые энергоемкие устройства в домашнем хозяйстве. А сколько светильников, других приборов и аппаратов! Вместе взятые, они потребляют в месяц десятки и десятки миллионов киловатт-часов. Однако не секрет и то, что немалая доля электроэнергии расходуется зря. Вот советы на каждый день.



ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ПЛИТЫ.

Наплитная посуда должна иметь ровное и плоское дно, а его диаметр должен быть равен конфорке.

Плотные и тяжелые крышки на посуде сокращают время приготовления пищи на 15—20 процентов.

На первичный нагрев конфорки расходуется много электроэнергии, поэтому рекомендуется использовать одну и ту же конфорку для поочередного приготовления нескольких блюд.

В процессе приготовления пищи нужно соответственно регулировать степень нагрева конфорок.

Не кладите замороженные продукты в кастрюлю или на сковороду, предварительно не разморозив их до комнатной температуры.

Для приготовления пищи не наливайте лишнюю воду.

Когда не требуется нагревать воду вместе с продуктами, то лучше воспользоваться для ее кипячения электрическими чайником и самоваром (экономия электроэнергии до 25 процентов).

ХОЛОДИЛЬНИКИ.

Не располагайте аппарат на солнце, не ставьте задней стенкой вплотную к стене, устанавливайте подальше от отопительных приборов, электрических и газовых плит.

Все продукты необходимо размещать так, чтобы они не препятствовали циркуляции холодного воздуха.

Прежде чем ставить пищу в холодильник, надо дать ей остыть до комнатной температуры.

Своевременная очистка от пыли змеевика (расположен на задней стенке) позволит сократить потребление электроэнергии на 10—15 процентов.

Чтобы уменьшить образование инея (снеговой «шубы»), не рекомендуется часто и надолго открывать дверь холодильника; продукты, содержащие влагу, следует хранить в полиэтиленовых пакетах, плотной бумаге, посуде с крышкой.

Лучше всего размораживать холодильник, когда толщина инея не более 1 миллиметра.

ОСВЕЩЕНИЕ, ТЕЛЕВИЗОРЫ, РАДИОПРИЕМНИКИ.

Шире применяйте светильники местного освещения вместо верхнего света.

Криптоновые лампы накаливания экономичнее, они имеют световой поток больше, чем у обычных ламп, на 11—16 процентов.

Регулярная очистка светильников и оконных стекол от пыли на 20—30 процентов увеличивает освещенность комнат.

Применение светорегуляторов позволяет сэкономить до 30 процентов энергии, потребляемой на освещение.

Не допускайте бесцельного горения электроламп.

Своевременно отключайте телевизоры и радиоприемники, если их никто не смотрит и не слушает.

Юбка и блуза — удобная повседневная одежда для любой женщины.

Юбка спереди и на спинке с отрезными бочками. Отрезная верхняя часть бочков переда образует карманы. Блуза из ткани в клетку со спущенной линией плеча. Перед и спинка на кокетке. Накладные карманы и кокетки скроены с косым расположением клетки. Воротник отложной. Рукава на манжетах. Чертеж дан без припусков на швы. Размеры: 158—100—80—104. Расход ткани на юбку 1,1 м при ширине 140 см. На блузу 2,5 м при ширине 120 см.

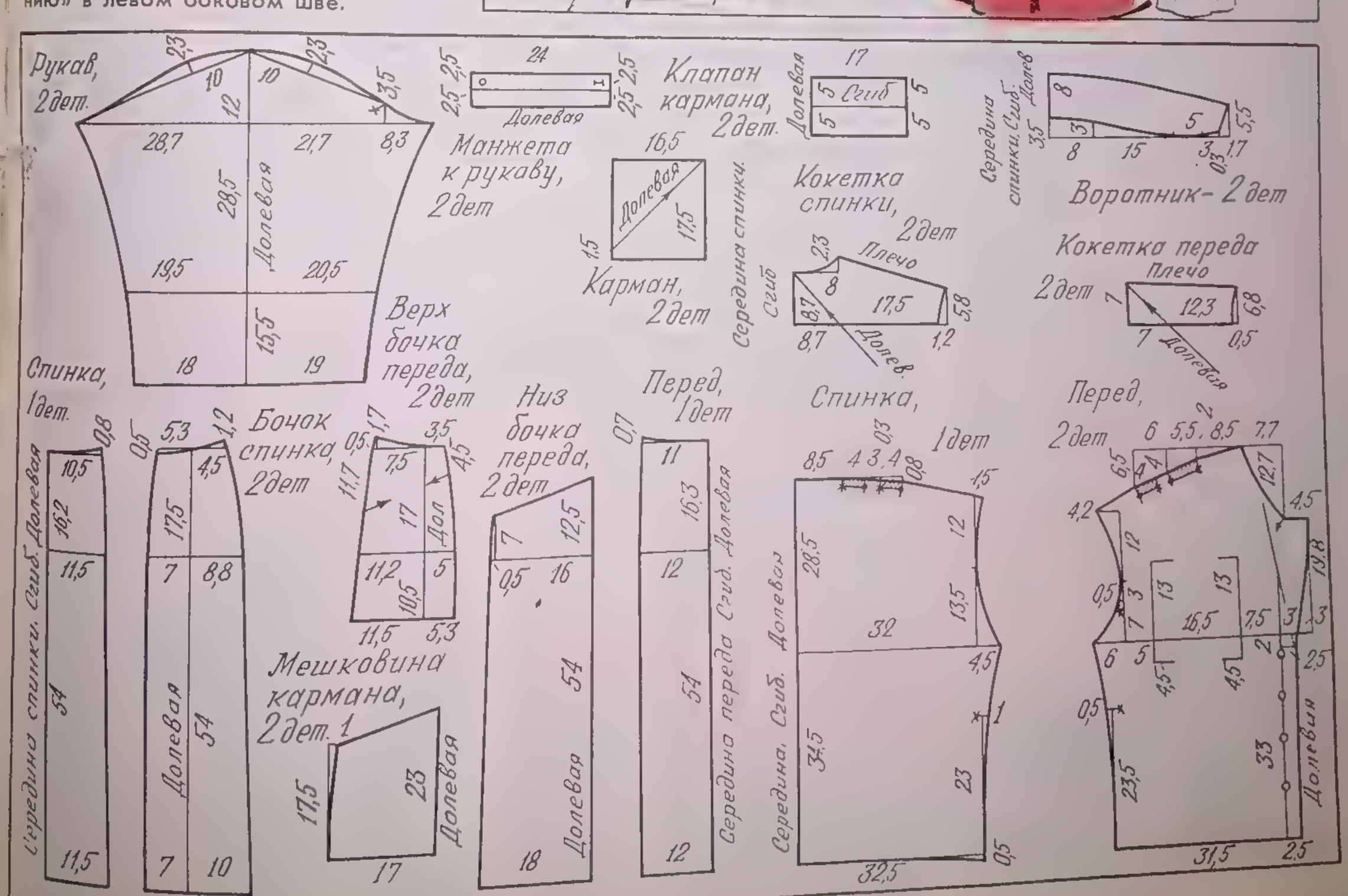
Блуза с цельнокроеными рукавами на манжетах. Перед присборен по линии горловины. Воротник стойка. На спинке застежка «молния».

Юбка двухшовная. Спереди мягкие складки и накладные карманы, переходящие в шлевки пояса. На широком притачном поясе одет узкий кожаный поясок.

Блуза из набивной ткани на кокетке. Спереди застежка, воротник втачной, бантик из отделочной ткани. Втачные рукава длиною за локоть, внизу на манжетах. Юбка присборена у кокетки.

Блуза с длинными рукавами. Воротник стойка. Планка, на которой расположена застежка, смещена влево от середины переда.

Юбка с подрезом, приподнятым на левом боку, и несколькими односторонними складками. Застежка на «молнию» в левом боковом шве.



ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

1 ноября — 35 лет со дня начала (1954) национально-демократической революции в Алжире.

50 лет назад (1939) Верховный Совет СССР принял Закон о включении Западной Украины в состав СССР с воссоединением ее с Украинской ССР.

75 лет назад (1914) был опубликован написанный В. И. Лениным Манифест ЦК РСДРП «Война и российская социал-демократия».

150 лет со дня рождения Д. К. Чернова (1839—1921), русского ученого в области металлургии, металловедения, термической обработки металлов.

2 ноября — 50 лет назад (1939) Верховный Совет СССР принял Закон о включении Западной Белоруссии в состав СССР с воссоединением ее с Белорусской ССР.

6 ноября — 70 лет со дня опубликования (1919) статьи В. И. Ленина «Советская власть и положение женщины».

7 ноября — СЕМЬДЕСЯТ ДВА ГОДА ВЕЛИКОЙ ОКТЯБРЬСКОЙ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОЙ РЕВОЛЮЦИИ

1913 — Родился М. С. Соломенцев, член Политбюро ЦК КПСС, председатель Комитета партийного контроля при ЦК КПСС.

45 лет со дня гибели Рихарда Зорге (1895—1944), советского разведчика, Героя Советского Союза.

70 лет со дня опубликования (1919) статьи В. И. Ленина «Экономика и политика в эпоху диктатуры пролетариата».

575 лет со дня рождения Абдуррахмана Джами (1414—1492), персидского и таджикского поэта и философа.

8 ноября — 1917 — II Всероссийский съезд Советов объявил о переходе всей власти в руки Советов. Съезд принял декреты о мире, о земле и создал первое Советское правительство — Совет Народных Комиссаров — во главе с В. И. Лениным.

125 лет со дня рождения В. Ф. Комиссаржевской (1864—1910), русской актрисы.

9 ноября — 70 лет со дня основания (1919) Коммунистической партии Дании.

125 лет со дня рождения Д. И. Ивановского (1864—1920), русского физиолога растений и микробиолога, одного из основоположников вирусологии.

10 ноября — ДЕНЬ СОВЕТСКОЙ МИЛИЦИИ
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ МОЛОДЕЖИ

11 ноября — 100 лет со дня рождения Остапа Вишни (1889—1956), украинского советского писателя-сатирика.

14 ноября — 70 лет назад (1919) советские войска освободили город Омск от белогвардейцев.

75 лет назад, не позднее 14 ноября 1914 г., В. И. Ленин закончил статью «Карл Маркс (Краткий биографический очерк с изложением марксизма)», написанную им для Энциклопедического словаря Гранат.

100 лет со дня рождения Джавахарлала Неру (1889—1964), политического и государственного деятеля Индии.

17 ноября — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СТУДЕНТОВ

70 лет назад (1919) советские войска освободили город Курск от белогвардейцев.

18 ноября — 100 лет со дня рождения С. В. Косиора (1889—1939), деятеля Коммунистической партии и Советского государства.

19 ноября — ДЕНЬ РАКЕТНЫХ ВОЙСК И АРТИЛЛЕРИИ
ДЕНЬ РАБОТНИКОВ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПЕРЕРАБАТЫВАЮЩЕЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ АГРОПРОМЫШЛЕННОГО КОМПЛЕКСА

70 лет со дня создания (1919) Первой Конной армии.

22 ноября — 80 лет со дня рождения М. Л. Миля (1909—1970), советского ученого и конструктора вертолетов.

23 ноября — 80 лет со дня рождения (1909) И. В. Абашидзе, грузинского советского поэта.

24 ноября — 70 лет со дня основания (1919) Мексиканской коммунистической партии. В 1981 г. вошла в состав Объединенной социалистической партии Мексики.

125 лет со дня рождения Анри де Тулуз-Лотрека (1864—1901), французского живописца и графика.

25 ноября — 90 лет со дня рождения Г. Н. Васильева (1899—1946), советского кинорежиссера.

100 лет со дня рождения Я. К. Берзина (1889—1938), советского военного деятеля.

26 ноября — 65 лет со дня провозглашения (1924) Монгольской Народной Республики.

27 ноября — 80 лет со дня рождения А. И. Мальцева (1909—1967), советского математика.

28 ноября — 1820 — РОДИЛСЯ ФРИДРИХ ЭНГЕЛЬС

29 ноября — 1920 — Родился Е. К. Лигачев, член Политбюро ЦК КПСС, секретарь ЦК КПСС.

1945 — Провозглашена Федеративная Народная Республика Югославия. С 1963 г.— Социалистическая Федеративная Республика Югославия. Национальный праздник Югославии — День республики.

45 лет со дня освобождения (1944) Албании от фашистских оккупантов. День освобождения Албании.

1920 — Образование Армянской ССР.

30 ноября — 90 лет со дня рождения М. Т. Лынькова (1899—1975), белорусского советского писателя.

ВОСХОД, ЗАХОД СОЛНЦА И ДОЛГОТА ДНЯ

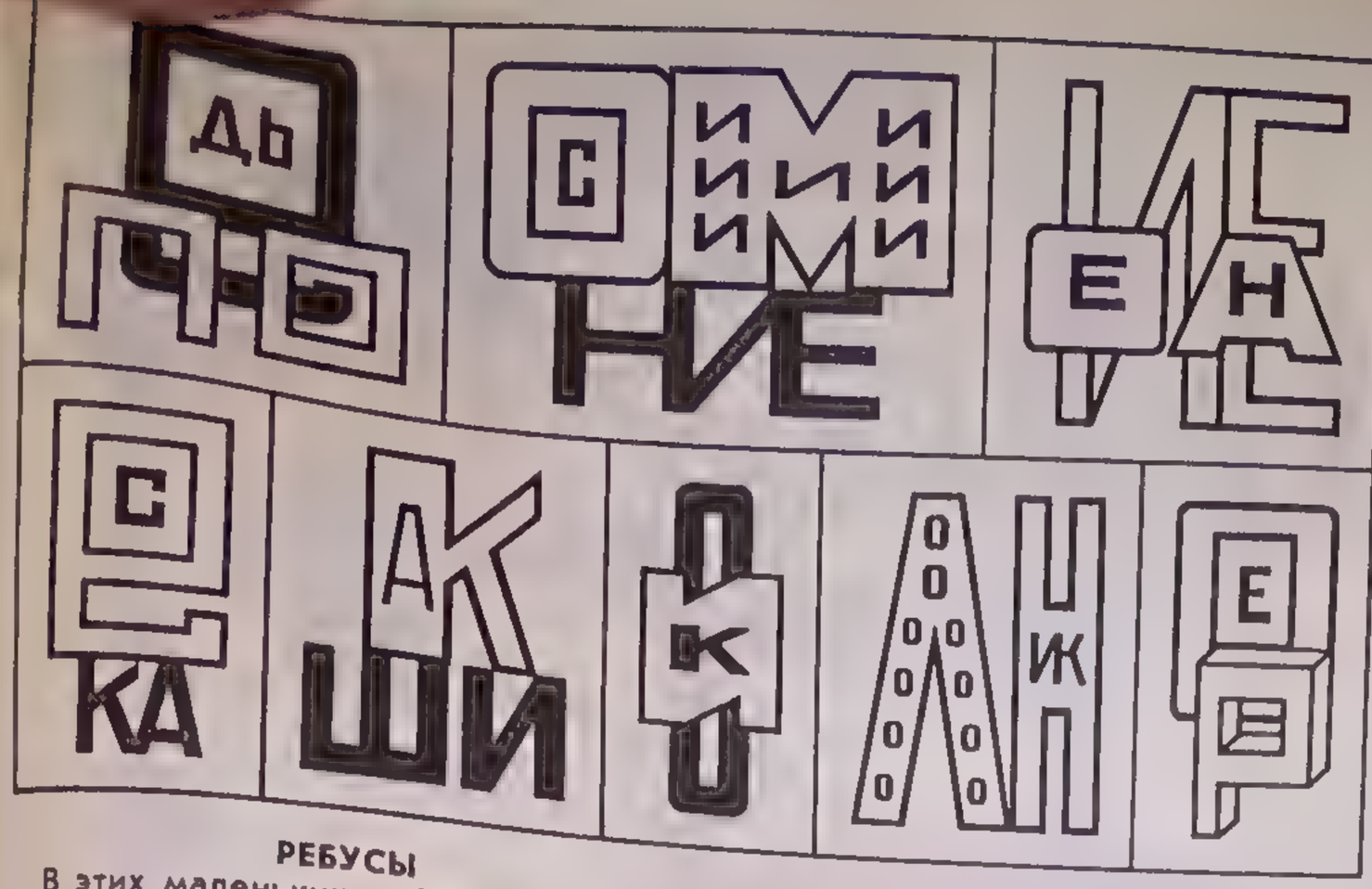
Число	Восход	Заход	Долгота дня
1	7.37	16.50	9.13
2	7.39	16.47	9.08
3	7.41	16.45	9.04
4	7.43	16.43	9.00
5	7.45	16.41	8.56
6	7.47	16.39	8.52
7	7.50	16.37	8.47
8	7.52	16.35	8.43
9	7.54	16.33	8.39
10	7.56	16.31	8.35
11	7.58	16.30	8.32
12	8.00	16.28	8.28
13	8.02	16.26	8.24
14	8.04	16.24	8.20
15	8.06	16.23	8.17
16	8.08	16.21	8.13
17	8.10	16.19	8.09
18	8.12	16.17	8.05
19	8.14	16.16	8.02
20	8.16	16.14	7.58
21	8.18	16.13	7.55
22	8.20	16.11	7.51
23	8.22	16.10	7.48
24	8.24	16.09	7.45
25	8.26	16.08	7.42
26	8.28	16.06	7.38
27	8.30	16.05	7.35
28	8.32	16.04	7.32
29	8.33	16.03	7.30
30	8.35	16.02	7.27

ВОСХОД И ЗАХОД ЛУНЫ

Число	Восход	Заход	Восход
1	11.22	17.07	
5	14.09	21.35	
10		3.38	14.58
15		11.39	17.13
20		13.44	—
25	5.17	14.18	
30	11.13	16.47	

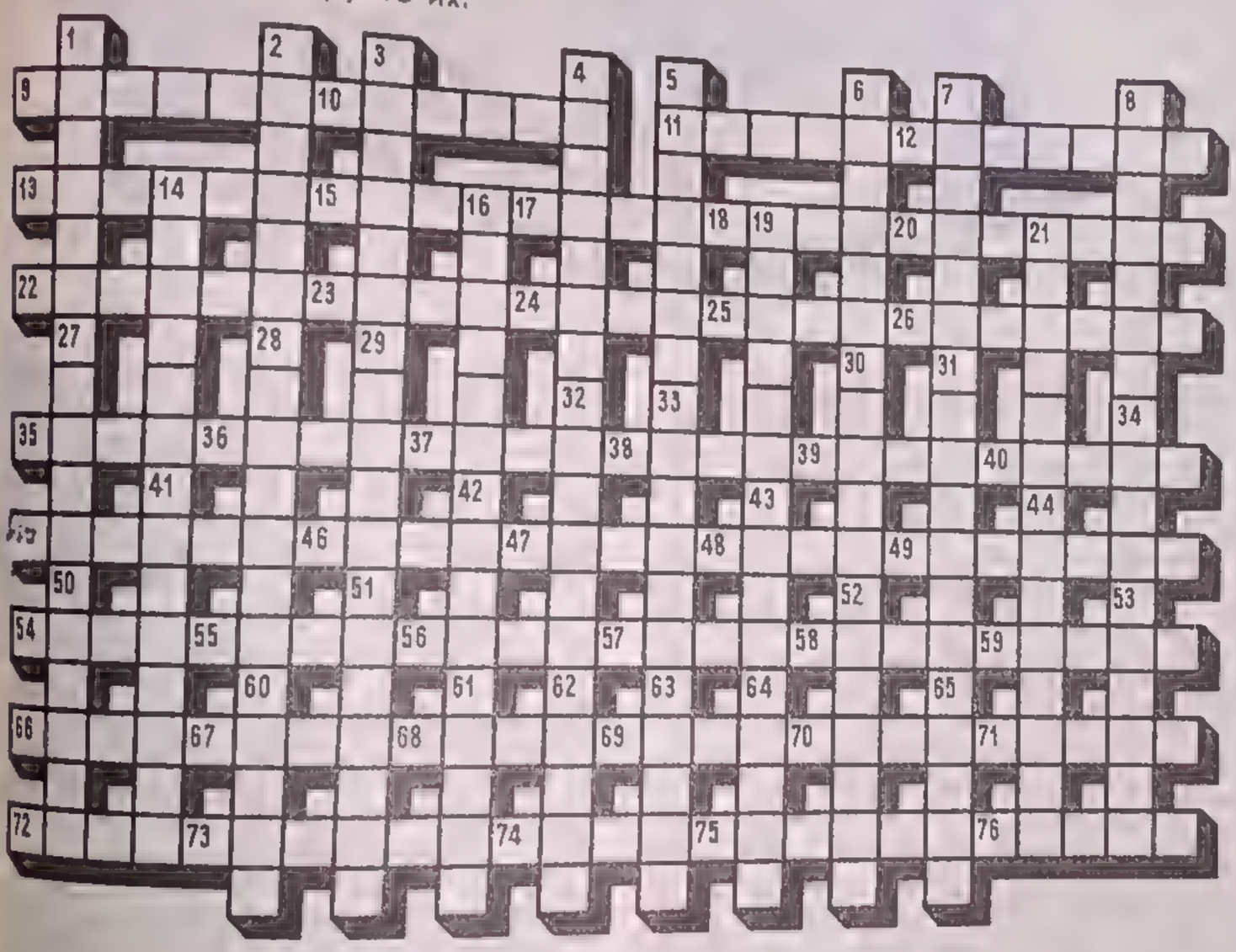
ФАЗЫ ЛУНЫ

	Число	Часы
Первая четверть	6	17.12
Полнолуние	13	8.52
Последняя четверть	20	7.45
Новолуние	28	12.42



РЕБУСЫ

В этих маленьких ребусах зашифрованы слова. Расшифруйте их.



ЧАЙНКРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 9. Город с одноименным названием в Испании, Мексике и Аргентине. 10. Прозрачный бесцветный минерал. 11. Разногласие, ссора. 12. Чувство удовольствия. 13—15. Группа людей, сплоченная общими идеями, целями. 15—17. Главная артерия большого круга кровообращения. 17. Сумма средств, выдаваемая вперед в счет предстоящих платежей. 18. Прозрачный слоистый минерал. 20. Лицо, которому предназначено почтовое отправление. 22. Русская народная сказка. 23. Толстая веревка из волокон или проволоки. 24. Небольшое растение с однолетним мягким и тонким стеблем. 25. Очень ядовитая змея. 26. Государственное пособие организациям, предприятиям. 35. Промежуток времени, в котором действие происходит без перерыва. 36. Стихотворение из 14 строк. 37. Головной убор древних персидских царей. 38. Река в Закавказье. 39. Совокупность природных условий, в которых протекает деятельность человеческого общества. 40. Торговая площадь в древнегреческих городах. 45. Поршень в виде сплошного цилиндрического тела с гладкой поверхностью. 46. Узконосая обезьяна рода макаков. 47. Повторяющаяся единица стиха, состоящая из двух и более слогов. 48. Местонахождение, место жительства. 49. Небольшое средиземноазиатское дерево. 54. Часть летательного аппарата. 55. Мальчик-подросток. 56. Род молотка, употребляемый при земляных работах. 57. Смазочное масло для разных машин. 58. Деревянная часть смычка. 59. Прозрачная тонкая ткань. 66. Река в европейской части СССР. 67. Создатель какого-нибудь произведения. 68. Музыкальная пьеса, в которой главная тема повторяется несколько раз. 69. Глубокая длинная впадина на поверхности земли. 70. Участок земли со специально созданным травянистым покровом. 71. Русское женское имя. 72. Одежда. 73. Женское головное драгоценное украшение. 74. Сорт яблони. 75. Советский киноактер, народный артист СССР. 76. Второй голос в музыкальной партии.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Крупное травоядное млекопитающее. 2. Советский поэт. 3. Юрист. 4. Обследование с целью контроля. 5. Вооруженный бронированный автомобиль. 6. Легкая еда между обедом и ужином. 7. Стальной трос, входящий в комплект придонного трала. 8. Одна сторона листа бумаги в книге, тетради. 14. Совокупность средств, необходимых для отпора врагу. 16. Перевозка грузов без промежуточных перегрузок. 19. Украинский композитор, автор оперы «Наталка Полтавка». 21. Город в Татарской АССР. 27. Вид спорта. 28. Действующее лицо оперы Д. Верди «Травиата». 29. Специалист, руководящий подготовкой спортсменов. 30. Неподвижная деталь двигателя, насоса. 31. Зверь или птица, раненные охотником. 32. Северная полярная область Земли. 33. Травянистое растение. 34. Имя героя романа Э. Л. Войнич. 41. Сходство между предметами, явлениями или понятиями. 42. Безвыходное положение. 43. Круглое здание для музыкальных представлений и состязаний певцов в Древней Греции. 44. Лицо, готовящееся к научной деятельности. 50. Жилище кочевых народностей Севера. 51. Круглая постройка, перекрытая куполом. 52. Столярный инструмент. 53. Руководитель вуза. 60. Породообразующий минерал изверженных горных пород. 61. Задняя часть судна. 62. Ревностный приверженец какого-либо учения, идеи. 63. Лицевая сторона монеты, медали. 64. Действующее лицо оперы Ж. Бизе «Искатели жемчуга». 65. Советский гроссмейстер.

Составитель И. Эпштейн

САТИРА И ЮМОР

ЗАГАДКА

Два дела по полдела. Одно — в четверть дела. Три начатых дела, которые были зачтены по половине дела. И пять делов без начал и без концов. Спрашивается, на сколько процентов выполнила план бригада?

В. Коняхин

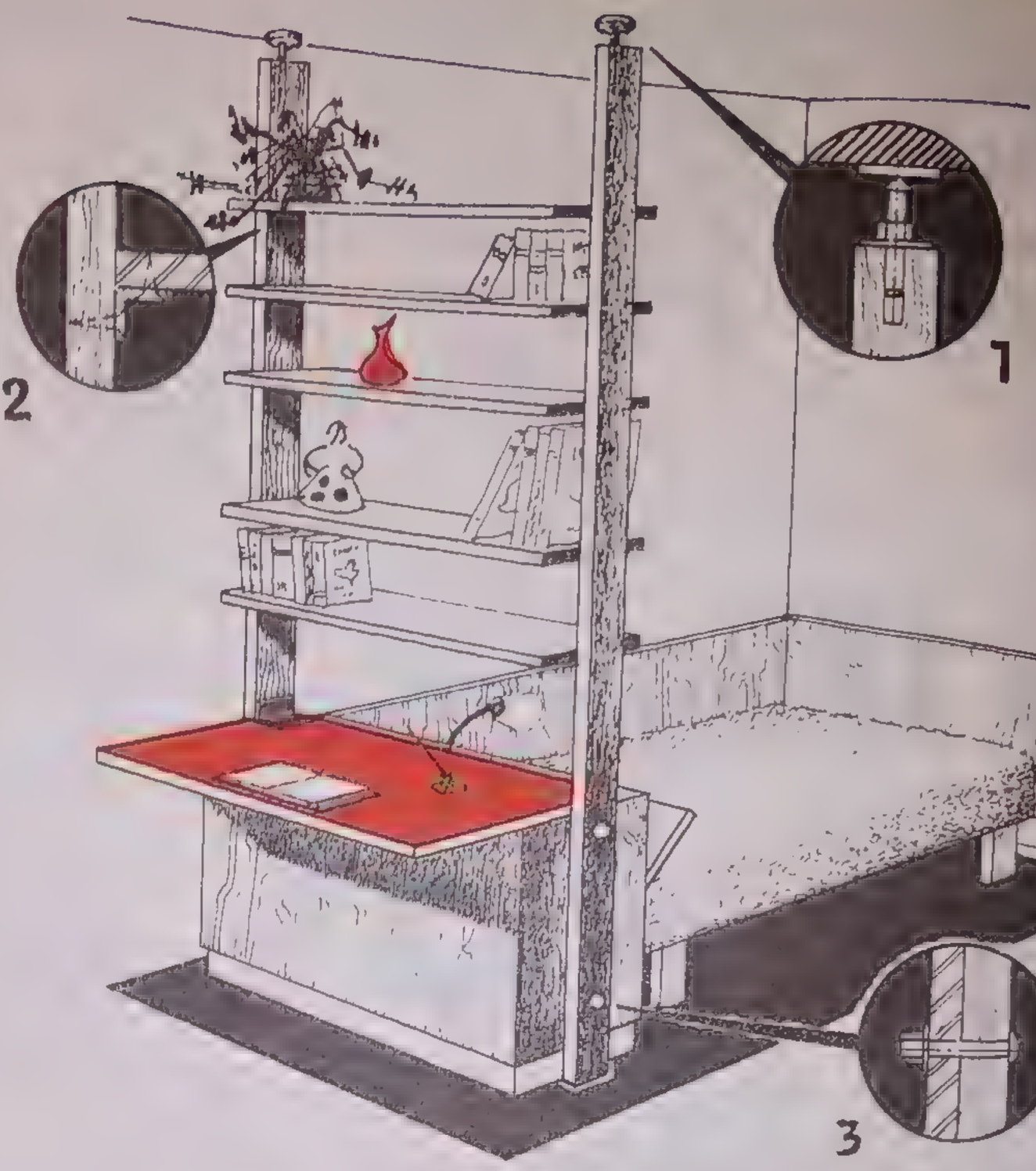
УДОБНО И КРАСИВО

Предлагаемая компоновка мебели высвобождает площадь квартиры, создает уют и украшает помещение. Сооружая такую группу, следует использовать имеющиеся или покупные предметы: кушетку или матрац на ножках, тумбу для постельных принадлежностей, рабочее кресло или стул. Доделать остается только стеллаж. Он крепится к тумбе и дополнительно в распор между полом и потолком. Для стоек надо из соснового пиломатериала заготовить два бруска длиной на 60 мм меньше высоты помещения и сечением 30×100 мм. В верхних торцах стоек просверливают гнезда глубиной 120 мм, в которые должны входить болты распора, а в нижней части в центре ширины — два отверстия. Нижнее — на 130 мм от основания, а верхнее — на 500 мм выше нижнего (оба отверстия должны быть в пределах внутреннего объема тумбы). На стойках размечают места крепления полок. Для распора применяют стандартный болт длиной 150 мм и диаметром 10 мм. На верхний торец стойки накладывают шайбу, в гнезда вставляют болт с навинченной на него до головки гайкой, которая упирается в шайбу, а значит, и в стойку. Приставив стойки к тумбе, распирают их при помощи болта, который ползет вверх и головкой прижимает деревянную подкладку к потолку, когда с него свинчивают гайку (узел 1). После этого по отверстиям в стойках просверливают тумбу и скрепляют их болтами (узел 3).

Из древесностружечных плит толщиной 19 мм надо заготовить пять полок и доску. Их длина должна соответствовать ширине тумбы, ширина полок — 250 мм, ширина доски — 550 мм. К полкам снизу, а к доске сверху с обеих концов шурупами или болтиками прикрепляют равносторонние уголки сечением 25×25 мм и длиной 100 мм (каждая сторона уголка крепится двумя шурупами или болтиками).

До сборки всей группы изделий полки и стойки отделывают мебельным лаком, а доску — нитроэмалевой краской темно-зеленого или другого нейтрального цвета. Затем полки по размеченным местам скрепляют со стойками при помощи уголков и шурупов (узел 2). Уголки длиной 100 мм, а стороны их — 25×25 мм. Доска крепится так: укладывается на тумбу (задние кромки ее вровень с кромками стоек) и прижимается к ней уголками (сверху), которые прикрепляются к стойкам шурупами (см. рисунок).

Панели, ограждающие стену у спального места, могут быть из клееной фанеры толщиной 4—6 мм или древесноволокнистой плиты такой же толщины. Их наружные стороны хорошо облицевать самоклеющейся пленкой с рисунками текстуры древесины, какой облицована тумба.



МЕБЕЛЬ НА ВЫРОСТ

Приведенные на рисунке стол и стул, которые «растут» вместе с малышом, по достоинству оценят многие родители. Тем более что сделать эти изделия совсем несложно.

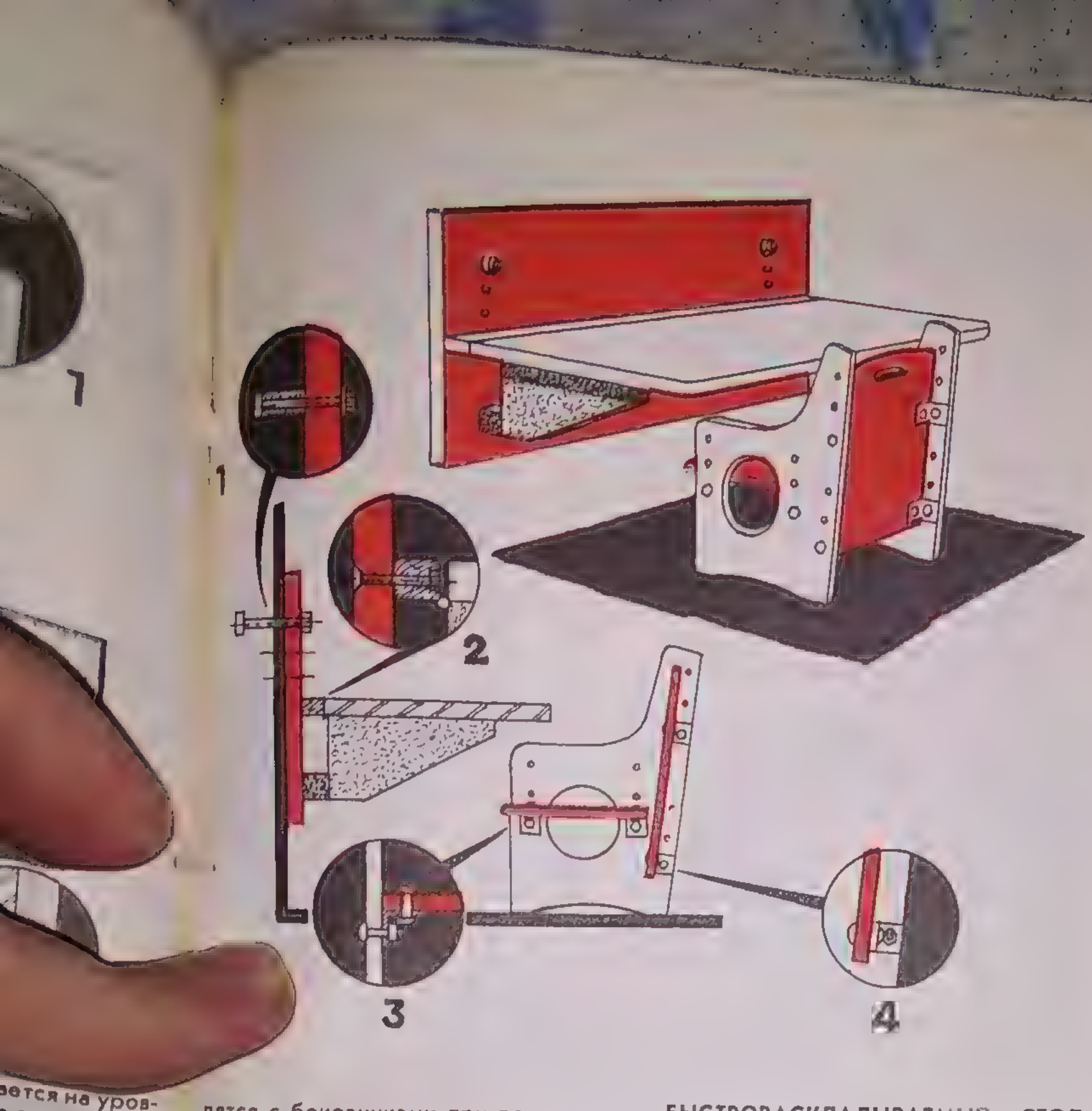
Для изготовления стола потребуется заготовить стенную панель шириной 800 мм и высотой 500 мм; рабочую доску (поверхность стола) длиной 800 мм и шириной 550 мм; вспомогательный брусок длиной 800 мм и сечением 25×30 мм, два кронштейна длиной 420 мм и высотой (в широкой части) 220 мм и две бобышки размером 25×25×25 мм. Панель и рабочую доску можно изготовить из древесностружечной плиты толщиной 19 мм. Вспомогательный брусок, кронштейны и бобышки — из древесины хвойных пород.

На уровне 780 мм от пола в стене надо прочно закрепить головками в гнезда два болта длиной 110 мм и диаметром 8—10 мм (узел 1). Расстояние между ними по горизонтали 600 мм. Болты должны выступать из плоскости стены на размер толщины стенной панели, гайки и шайбы. На болты крепят стенную панель. Для того чтобы переставлять панель по мере роста ребенка, в ней надо просверлить три пары отверстий.

На рисунке показано, что панель прикреплена к стене по верхней паре отверстий, которые отстоят от ее верхней кромки на 80 мм. В таком положении рабочая доска оказывается на уровне 620 мм от пола. Вторая перестановка панели поднимет рабочую доску на 60 мм, третья — еще на 50 мм. Еще пару отверстий в линию предыдущих просверливают по середине высоты панели для крепления вспомогательного бруска (узел 2).

Рабочую доску вначале скрепляют со вспомогательным бруском при помощи петель, а затем последний прикрепляют к панели болтами (узел 2). Рабочая доска в горизонтальном положении фиксируется с помощью двух кронштейнов, укрепленных на петлях с ее нижней стороны. В положении, показанном на рисунке, кронштейны задними кромками упираются в бобышки, прикрепленные к панели. Если кронштейны сдвинуть с бобышек к середине, то их задние кромки опустятся в плоскость панели, и рабочая доска примет наклонное положение. Чтобы ее опустить, надо кронштейны подвернуть и прислонить к нижней плоскости рабочей доски.

Стул собирают из двух боковинок шириной 450 мм (в верхней части) и 380 мм (у основания), высотой 750 мм; спинки — шириной 400 мм и высотой 600 мм; сиденья — шириной 400 мм и глубиной 370 мм. Все детали заготавливают из клееной фанеры толщиной 8—10 мм. Для облегчения веса стула в боковинках выпиливают круглые отверстия. Сиденье и спинка кре-



ается на уров-
я перестанов-
ную доску на
50 мм. Еще
предыдущих
дине высота
спомогатель-

скрепляют
уском при
последний
тами (узел
онтальном
помощью
енных на
. В поло-
ке, крон-
пираются
к панели.
бобышек
ки обоп-
и рабо-
е поло-
, надо
присло-
рабочей

овинок
части)
ысотой
мм и
ириной
детали
ы тол-
веса
круг-
кре-

пятся с боковинками при помощи металлических равносторонних уголков (узел 3). К сиденью и спинке уголки прикрепляются заклепками, а к боковинам (для удобства перестановки) — болтами (узел 4). Сначала скрепляют спинку с боковинками четырьмя болтами с гайками (по два на каждую сторону). Для этого в спинке (по размеру уголка) просверливают с каждой стороны по два отверстия диаметром по размеру заклепки и приклепывают четыре уголка, заготовленных заранее (узел 4). Ширина сторон уголков 25 мм, длина 25 мм. В соответствии с отверстиями в уголках просверливают отверстия в боковинках. Первое отверстие делают на 100 мм выше основания, следующее — на 40 мм выше первого, а третье — на 20 мм выше второго. Аналогично скрепляют сиденье с боковинками. Вначале приклепывают уголки к сиденью, а затем в соответствии с отверстиями в уголках просверливают отверстия в боковинках. На рисунке показано, что сиденье установлено в нижнем положении на уровне 380 мм от пола, вторая перестановка поднимет сиденье на 40 мм, третья — еще на 20 мм.

Чтобы придать столу и стулу привлекательный вид, хорошо оклеить их поверхность самоклеющейся пленкой или покрасить нитроэмалью. Желательно выбрать спокойные для глаза цвета — зеленый, беж, коричневый (на рисунке цвет дан условно).

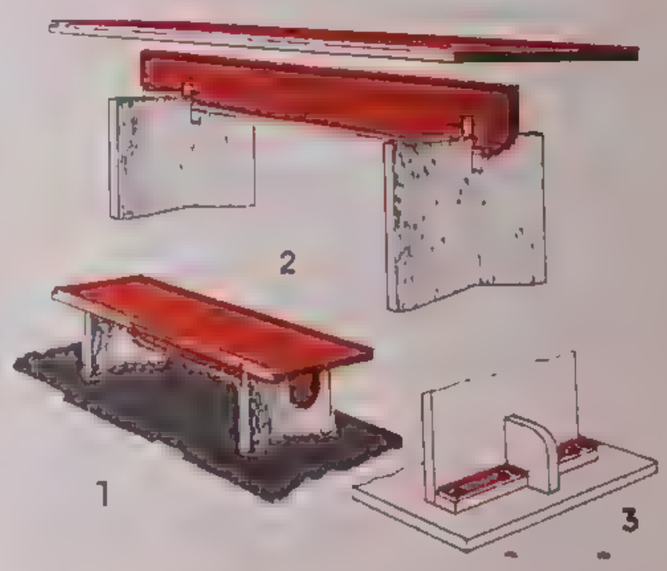
БЫСТРОРАСКЛАДЫВАЕМЫЙ СТОЛ

В нынешних отдельных квартирах кухня, как правило, используется и как столовая. Поэтому нужды в традиционном обеденном столе нет. А вот для таких случаев, когда собирается много гостей, вы можете сами сделать быстрораскладываемый стол (рис. 1). Он состоит из 4 щитовых элементов: двух (одинаковых) опорных, связующего и крышки. Периметр стола вычисляется из расчета 50 см длины крышки на человека. Таким образом, периметр крышки стола, предназначенного для 15 человек (а он может быть рассчитан на меньшее и большее число людей), будет равен 7,5 погонных метра. Это значит, что при ширине крышки 90 см длина ее должна быть около 3 м. При таких размерах длина связующего щита на 50 см короче крышки, а его ширина равна 0,1 его длины. Высота опорных щитов — 72 см, ширина на 20 см меньше ширины крышки. В связующем щите в нижней кромке две прорези на расстоянии 20 см от торцовых кромок. Длина прорези равна половине ширины щита, а ширина — толщине опорных щитов. Кроме того, делают скосы или закругления на торцовых кромках. В середине опорных щитов делают точно такие же прорези. Длина их равна ширине непрорезанной части связующего щита, а ширина — его толщине. В нижних кромках вырезают середину, чтобы каждый щит опирался на две крайние точки.

Стол собирают (рис. 2) так: связующий щит туго вдвигают в прорези опорных щитов, сверху накладывают крышку. Проследите за тем, чтобы верхние кромки связующего и опорных щитов были в одной плоскости. Для того чтобы крышка не сдвигалась, необходимо к ее нижней поверхности шурупами и клеем прикрепить четыре планки длиной 150 мм и сечением 60×30 мм. Крепят их, перевернув крышку нижней поверхности кверху и на нее поставив собранное подстолье (рис. 3). После этого крышка, уложенная на подстолье, как бы замыкает соединения щитов подстолья, не давая им перемещаться. Крышки длиннее стандартных размеров ДСП можно предусматривать из двух частей. При этом сопрягаемые кромки следует скреплять 3—4 шипами.

Опорные щиты и крышку можно сделать из древесностружечной плиты. Для связующего щита лучше использовать фанерную плиту (клееную фанеру) толщиной 10—12 мм. Учитывая, что таким столом пользуются эпизодически и со скатертью или пленкой, его не отделывают. Но чтобы кромки ДСП не крошились, их следует пропитать (за 3—4 раза) нитролаком. В разобранном виде стол можно хранить за шкафом или в любом другом месте, где он не будет мешать, а крышку можно использовать как панель у тахты или кушетки.

А. Белорусский



Оклеивают обоями потолки не только деревянные, но и оштукатуренные или бетонные. Если у обоев имеются кромки, то при наклейке внахлестку их обрезают с одной стороны, а впритык — с двух сторон.

Если в помещении нет карниза, то, оклеивая потолки, следует наклеить обои и на верх стен, то есть спустить их на 10—30 см, что зависит от высоты стен. Когда обои на стенах наклеивают до самого потолка, то белые обои должны в обязательном порядке перекрывать лузги (углы) между стенами и потолком на 5—10 см. Наклеивают на потолках обои параллельно лучам света, чтобы стыки были менее заметны. Если помещение или комната имеют окна на двух стенах, то обои наклеивают по длине потолка.

ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

1 декабря — 1945 — Создание Международной демократической федерации женщин (МДФЖ).

2 декабря — 1923 — Родился А. Н. Яковлев, член Политбюро ЦК КПСС, секретарь ЦК КПСС.

1975 — Провозглашение Лаосской Народно-Демократической Республики.

70 лет со дня открытия (1919) VIII Всероссийской конференции РКП(б).

3 декабря — 130 лет со дня рождения Сэн Катаямы (1859—1933), деятеля японского и международного коммунистического движения.

7 декабря — 80 лет со дня рождения Николы Вапцарова (1909—1942), болгарского поэта, революционного деятеля.

12 декабря — 70 лет назад (1919) советские войска освободили город Харьков от белогвардейцев.

75 лет со дня опубликования (1914) статьи В. И. Ленина «О национальной гордости великороссов».

85 лет назад (1904) В. И. Ленин написал «Письмо к товарищам (К выходу органа партийного большинства)».

16 декабря — 90 лет со дня рождения Александра Завадского (1899—1964), деятеля польского рабочего движения, государственного деятеля Польской Народной Республики.

18 декабря — 90 лет со дня рождения Антала Гидаша (1899—1980), венгерского поэта.

20 декабря — 35 лет со дня основания (1954) Академии наук Киргизской ССР.

40 лет со дня (1949) Указа Президиума Верховного Совета СССР об учреждении международных Ленинских премий «За укрепление мира между народами».

21 декабря — 110 лет со дня рождения И. В. Сталина (1879—1953), деятеля Коммунистической партии и Советского государства, международного коммунистического и рабочего движения.

350 лет со дня рождения Жана Расина (1639—1699), французского драматурга.

22 декабря — ДЕНЬ ЭНЕРГЕТИКА

24 декабря — 100 лет со дня смерти С. П. Боткина (1832—1889), русского врача-терапевта, основоположника физиологического направления в клинической медицине, общественного деятеля.

25 декабря — 1917 — Образование Украинской ССР.

80 лет со дня рождения (1909) Камиля Яшена, узбекского советского писателя.

26 декабря — 70 лет назад (1919) Совнарком принял декрет «О ликвидации безграмотности среди населения РСФСР».

85 лет со дня начала (1904) всеобщей забастовки рабочих Баку.

28 декабря — 70 лет назад (1919) В. И. Ленин написал «Письмо к рабочим и крестьянам Украины по поводу побед над Деникиным».

100 лет со дня рождения М. П. Костенко (1889—1976), советского ученого в области электротехники.

30 декабря — ДЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ СОЮЗА СОВЕТСКИХ СОЦИАЛИСТИЧЕСКИХ РЕСПУБЛИК

1947 — Румыния провозглашена народной республикой. С 1965 г.— Социалистическая Республика Румыния.

31 декабря — 110 лет со дня рождения И. С. Уншлихта (1879—1938), советского государственного и партийного деятеля.

90 лет назад, в начале декабря 1899 г., был напечатан написанный В. И. Лениным «Протест российских социал-демократов».

ВОСХОД, ЗАХОД СОЛНЦА И ДОЛГОТА ДНЯ

Число	Восход	Заход	Долгота дня
1	8.36	16.01	7.25
2	8.38	16.00	7.22
3	8.39	15.59	7.20
4	8.41	15.59	7.18
5	8.42	15.58	7.16
6	8.44	15.58	7.14
7	8.45	15.57	7.12
8	8.47	15.57	7.10
9	8.48	15.56	7.08
10	8.50	15.56	7.06
11	8.51	15.56	7.05
12	8.52	15.55	7.03
13	8.53	15.55	7.02
14	8.54	15.55	7.01
15	8.55	15.55	7.00
16	8.56	15.55	6.59
17	8.57	15.55	6.58
18	8.58	15.55	6.57
19	8.58	15.55	6.57
20	8.59	15.56	6.57
21	8.59	15.56	6.57
22	9.00	15.57	6.57
23	9.00	15.57	6.57
24	9.01	15.58	6.57
25	9.01	15.59	6.58
26	9.02	16.00	6.58
27	9.02	16.01	6.59
28	9.02	16.02	7.00
29	9.02	16.03	7.01
30	9.02	16.04	7.02
31	9.02	16.05	7.03

ВОСХОД И ЗАХОД ЛУНЫ

Число	Восход	Заход	Восход
1	11.50	18.00	
5	12.50	23.44	
10		5.59	13.41
15		11.25	18.59
20	0.30	12.11	
25	6.56	13.11	
30	10.36	18.36	

ФАЗЫ ЛУНЫ

		Число	Часы
☽	Первая четверть	6	4.27
○	Полнолуние	12	19.31
☾	Последняя четверть	20	2.55
●	Новолуние	28	6.21

продукции в мировой практике нет аналогов.

— Но эти работы для нас, можно сказать, уже позади,— уточняет начальник лаборатории О. Г. Талакин.— Сейчас изучаем возможности извлечения с помощью мембран гелия из природного газа и углекислоты из дымовых газов, выбрасываемых в атмосферу, а также разделения газов, образуемых при переработке нефти.

Для этого нужны новые мембраны, с более высокой избирательной способностью. На Западе пока только немногие установки достигают параметров, которые получены «Криогенмашем». Но его специалисты вместе с химиками не останавливаются на достигнутом.

О. Михеев

Северная сказка.
Художник В. Садин

ПО ЗАВЕТУ ОТЦА

Впервые встретился я с Бури Ахмедовым четверть века назад в Шерабадской степи. Спускались сюда люди с гор, ехали из долин Сурхандарьи, на скорую руку ставили палатки, бараки. Одним словом, целина. Только начинали ее осваивать. Вижу на голом месте человек копает что-то вроде блиндажа. Рядом — шатер, под ним — нехитрый домашний скарб и женщина с двумя детишками. Я пошутил:

— От бомбежки, что ли, прятаться собираетесь?

Землекоп ответил:

— Дом мой здесь будет...

Ночью мы сидели у костра. Кипела вода в дочерна прокопченном кумгане, а в небе перемигивались друг с другом яркие звезды. Бури Ахмедов рассказывал: — Мой отец говорил: «Человек обязательно должен сделать три дела: построить дом, вырастить сад и убить змею». Он, Бури, начал три наиважнейших дела, предназначенных человеку, со «змеи». 22 июня сорок первого принял свой первый бой с гитлеровцами. Прошел войну до самого конца. Причем служил он в противотанковой артиллерии. А это значит — всегда смотрел смерти в глаза.

В сорок пятом вернулся в родной Рабат. «Ну, со «змеей» покончено, надо выполнять второй отцовский наказ»,— решил он и принялся строить дом. Но вскоре огляделся: много односельчан не вернулись с войны, вдовы с ребятишками маются. «Нет, прежде всего о них надо позаботиться». А потом начиналось освоение Шерабадской степи.

Спустя несколько лет я снова навестил Бури Ахмедова. Приехал и не узнал знакомого места. Ребристая шиферная крыша дома еле видна из-за поднявшегося во весь рост сада. К дому ведет длинный коридор из виноградника. В саду яблоки — в два кулака, от персиков ветки до земли согнулись, груши — будто их с десятка деревьев собрали и на одно для украшения подвязали. И неумолчный густой пчелиный гул стоял над садом: ульи виднелись меж деревьями. Бури-аку я увидел в саду. По подворью бегали ребята. Их у него семеро.

— Помощники! — с гордостью сказал он о детях.— Ты лет через десять приезжай — посмотришь, что будет!

А «лет через десять» я опять навестил Бури-аку. Отцами и матерями стали его сыновья и дочери: Рахмат — совхозный электросварщик, Авоз — сельский инженер, Малика, Ханифа, Халима... Шум, смех, ребячья возня. И над всеми, как всегда, улыбающийся Бури-ака.

Н. Алеев

Совхоз «Янгиабад»
Сурхандарьинская область

МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО Я — АЛМА-АТА

Мне кажется, что я — Алма-Ата.
Мои предместья тают в легком дыме.
Я — труд, забота, праздник, маета.
Я переполнен толпами людскими.

Весь в бликах окон, в шелесте
колес
Машин, летящих пестрой вереницей...
И в рост со мной свое чело вознес
Один лишь Алатау светлолицый.

В ночь брошу звезд бессчетные рои,
И огляжусь, и не пойму,
счастливый,—
Что рвется в дали: помыслы мои?
А может, речек вольные извивы?

Средь скал я знаю озеро одно.
В нем небеса сияют бирюзово.
Но как порой беснуется оно!
Под этой чашей — шаткая основа.

Прорыв! Долине оползни грозят.
Не медли, позаботься о заслоне!
(Ты обо мне судил неверно, брат,
Напрасно, брат, считал меня
тихоней.)

Недр содроганье грузно погасил
Хребет. Но, может, завтра — быть
разлому...
Тот непокой земных подспудных сил
Сродни страстям, что не даны —
живому!

Я чувствую себя Алма-Атой,
Смотрю на мир ее спокойным
взглядом.
Он так привычен, этот мир простой...
И полон тайн, живущих с нами рядом.

Аубакир Нилибаев
Перевод с казахского

ПРИГЛАШАЕТ «АВТОМОБИЛИСТ»

У этого кафе нет адреса. Но каждый водитель Нальчикского пассажирского автопредприятия № 1 Кабардино-Балкарского территориального объединения автомобильного транспорта знает: когда и где встретится ему комфортабельный «Икарус», переоборудованный по инициативе профсоюзных активистов в передвижной пункт общественного питания.

Рабочий день в «Автомобилисте» начинается у проходной автопредприятия. Горячий завтрак перед рейсом в специально оборудованном салоне можно получить быстро и без хлопот. Одновременно кафе на колесах обслуживает более 20 человек. Немало пришлось потрудиться дизайнерам, плотникам, электрикам, чтобы создать здесь домашнюю обстановку, обеспечить необходимые условия обслуживающему персоналу. Труд их не пропал даром: добрая слава об «Автомобилисте» быстро разнеслась среди транспортников. Услугами кафе пользуются на конечных остановках водители общественного транспорта, ремонтники, эксплуатационники.

А. Давыдов

ПОЧЕМУ ТАК ГОВОРЯТ

БЕЛАЯ ВОРОНА

Случается, в стае знакомых каждому серых и черных ворон объявится вдруг необычная — с белоснежным опереним. Однажды такой чудо-птицей заинтересовался Петр I, большой любитель всяких природных диковин. В 1719 г., узнав, что в Переяславле Рязанском (современная Рязань) Артемием Кривцовским поймана белая ворона, он послал к нему солдата Преображенского полка с грамотой: «...ведомо нам учинилось, что ныне есть у тебя в поимке птица белая ворона... И как к тебе ся наша грамота придет и ты б тоё птицу отдал тому солдату, устроя ей место, в чем бы ее

Зимой.
Художник В. Фролов

мочно довести к Москве в целости, и велел дать ему на тоё птицу в дорогу довольный корм и подводу и провожатых, чтобы ей в дороге какой гибели не учинилось».

Белая ворона привлекает внимание, удивляет не только людей, но и своих собратьев. Беспокойно, трудно ей живется — и свои донимают излишним любопытством, зловредными придирками, а то и потасовкой, и для хищных врагов она, как мишень, уязвима со всех сторон.

Выражение «белая ворона» вошло в разговорную речь более двух тысяч лет назад с легкой руки римского поэта-сатирика Ювенала. Оно относится к человеку, который резко выделяется среди других своей необычной судьбой, внешним видом, поведением, нравом, одеянием или чем-то иным.

Кроме вороны изредка встречаются белый воробей, сорока, дрозд, орел, ласточка. Этот не свойственный пернатым окрас пера появляется из-за отсутствия в организме красящего вещества — пигмента. Птицы с такой особенностью называются альбиносами, а само явление — альбинизмом (от латинского слова «albus» — белый).

Альбиносы бывают и среди зверей. В Дарвиновском музее в Москве хранится уникальная коллекция — белые лисицы, рысь, выхухоль, белка, выдра, еж. На Востоке известны белые слоны. Случаются альбиносы у змей, ужей, рыб. Особенно много их среди обезьян. Альбиносы — большая редкость в природе. Специалистами подмечено, что на тысячу ворон или галок приходится лишь одна белая. У камчатских бобров — каланов из 10—15 тысяч черных как смоль малышей рождается только один или два беленьких.

МИМОЗА СТЫДЛИВАЯ

Это не та мимоза с красивыми метелочками пушистых ярко-желтых цветков, букеты которой обычно дарят женщинам в день 8 Марта и настоящее имя которой — акация серебристая. Она всего лишь дальняя родственница настоящей мимозе.

Мимоза стыдливая — уроженка жарких тропических стран. Невысокий кустарник с нежно-перистыми листочками, внешне похожий на акацию, на первый взгляд ничем не примечателен. Но если грубо прикоснуться к листкам или встряхнуть кустик, он мгновенно преображается. Листья начинают дрожать, складываются попарно, прижимаются один к другому, веточки опускаются книзу. Порыв ветра, удары грома, капли дождя — на все быстрая реакция. Мимоза будто говорит: «Не тронь меня!» Поэтому она и получила название — мимоза стыдливая, или мимоза недотрога. «Он чувствителен, как мимоза»,— говорят о застенчивом, легкоранимом человеке. Мимозу стыдливую вспоминают, когда говорят о скромной девушке.

Ученым удалось объяснить необычное поведение мимозы. В местах, где черешки листа примыкают к веточке или отходят боковые побеги, у нее есть небольшие утолщения — гидравлические сочленения. От внешнего раздражения вода, заполняющая их, устремляется снизу вверх, у основания листка и веточки внезапно падает давление, ослабляется упругость ткани, и они поникают.

Умение чутко отзываться на каждое грубое прикосновение помогает мимозе. Нежным листьям, сомкнувшимся в жгутики, не страшны пагубные тропические ливни, сильные вихри и ураганы. Пасущийся скот обходит стороной ее кустики, пугаясь внезапного шевеления листьев и вдруг выглянувших острых шипов и колючек. Лакомые до зелени насекомые при каждой попытке сесть на вздрагивающий лист, теряют опору под ногами и не трогают: это страшное для них растение.

У нас в стране мимозу стыдливую можно увидеть только в оранжереях ботанических садов. Ее выращивают как однолетнее растение, так как зимой она погибает. Чувствительность, способность к движению листьями и лепестками, цветами выказывают и некоторые другие растения, только слабее, чем мимоза. Среди них знакомая многим наша лесная кислица, желтоголовый чистотел.

ПТИЧЬЕ МОЛОКО

«Не подать ли тебе еще птичьего молока!» — шутливо укоряют иного капризника, который слишком многого хочет, не знает меры в своих желаниях. «У него есть все, чего душе угодно, не хватает разве только птичьего молока»,— говорится с иронией о человеке состоятельном, запасливом.

Эти поговорки издавна стали символом чего-то причудливого, явно невозможного, чего на свете не бывает. Но, оказывается, среди диковин природы есть и загадочное птичье молоко. И не в каких-то неведомых далях, а по соседству с нами. Как подмечено орнитологами, им «выпаивают» свое потомство наши домашние голуби. Незадолго до появления на свет птенцов в зобу обоих родителей начинает вырабатываться жировая эмульсия, которая, перемешиваясь с их обычным кормом, превращается в беловатую молочно-творожистую массу. Это птичье молоко — основное питание малышей в первые дни их жизни. Оно мало похоже на молоко животных, но также богато жирами, белками, в нем целый набор витаминов, микроэлементов.

Новорожденные птенцы обходятся без сосок. Они запускают свои длинные клювы в зоб мамы или папы и получают

порцию молока. Недели полторы-две продолжается эта детская молочная диета, а у диких голубей еще дольше.

Птичьим молоком выкармливают своих птенцов наши щеглы и клесты, а также императорские пингвины в далекой холодной Антарктиде. Однажды в поселке Мирном наши зимовщики пытались угостить пингвиненка порошковым молоком. Но оно не понравилось ему, он побежал к родителям подкормиться более вкусным для него материнским молоком.

КАК С ГУСЯ ВОДА

Так говорится с иронией о человеке изворотливом, плутоватом, которому все нипочем и до поры до времени все сходит с рук. Эта поговорка нередко молвится и в укор какому-либо упрямцу, не принимающему в расчет никаких доводов: «Ну заладил свое, что ему ни говори — с него как с гуся вода».

В этом выражении нет ничего зазорного, предосудительного для самого гуся. Дело в том, что гуси действительно всегда выходят сухими из воды, сколько бы они ни плавали, ни ныряли. У них особое оперение, с густым пухом и плотно прикрывающими его гладкими перьями. Как водонепроницаемый плащ. Есть у гусей и другая защита от воды. Сидя на берегу, они долго занимаются своим туалетом: перебирают клювом, чистят, холят свое оперение. Около хвоста у них есть так называемая копчиковая железа, нечто вроде «тюбика» с жиром. Гусь выдавливает концом клюва этот жир и смазывает одно за другим каждое перышко. Клюв у него очень удобный для этого дела, как гребешок — широкий и плоский, усаженный по краям сверху и снизу роговыми зубчиками. Жировая смазка, оберегая перья от намокания, придает им эластичность, облегчает скольжение птиц по воде.

Не только у гусей, но и у всех водоплавающих птиц такое водоотталкивающее оперение.

Но из всех народ избрал для своей аллегории именно гуся. Наверное, потому, что эта птица с давних пор стала домашней, украшает и оживляет своим бодрым видом, веселым нравом, громкоголосым «разговором» крестьянское подворье.

СПИТ, КАК СУРОК

Про человека, который любит поспать, долго залеживается в постели, нередко говорят: «Спит, как сурок». И не случайно, сурок действительно чемпион по спячке среди наших диких зверей.

Сурок — родич белки. Но далеко ему до резвой лесной попрыгуньи. Приземистый толстячок рыжевато-бурой масти на коротких ножках с ухватками отменного землекопа избегает леса, любит селиться большой компанией на открытых холмистых и степных привольях. У него глубокая, до пяти метров, нора с мягким гнездом для жилья и еще несколько запасных — в местах кормежки, куда он стремглав прячется в случае внезапного нападения врага.

Летом сурок деловито пасется на лугу, озираясь по сторонам, чутко прислушиваясь, не грозит ли какая опасность. Наевшись до отвала сочной травы и разных корешков, он заваливается на боковую в норе. Проснувшись, снова принимается за кормежку. Вся забота у него — еда и сон. От такой беспечной жизни сурок жиреет до того, что еле передвигает ноги. Все реже, лениво и нехотя, вылезает из гнезда наружу, его одолевает сонливая истома. Чуть повеет холодком, он уже залегает в зимнюю спячку.

Зимуют сурки обычно всей семьей — родители и сурчата. Бывает, к ним напрашивается какой-нибудь сосед со своими детьми. Сообща они углубляют нору, расширяют помещение для общего гнезда, устилают его до потолка сухим сеном, размоченной мелкой соломкой. Нередко в таком подземном общежитии располагается до 15 зверьков. Плотно забив землей изнутри главный вход и все побочные отнорки, они зарываются в мягкую подстилку и засыпают, тесно прижавшись друг к другу. Сюда не пробирается ни холод, ни сырость. Температура воздуха в норе не падает ниже нуля, а бывает даже до четырех — шести градусов тепла. В некоторых местах — на Алтае, в Восточной Сибири — сурки спят непробудно семь-восемь месяцев, а на Камчатке — до девяти месяцев в году. Тело спящего зверька настолько цепенеет, что трудно бывает определить, жив он или нет. Его можно брать в руки, тормошить, катать как шар, он не просыпается. Искра жизни в нем поддерживается за счет запасов подкожного жира, богатого витаминами.

ПЕРЕКАТИ-ПОЛЕ

Так обычно называют человека неуживчивого, одержимого страстью к перемене мест. В поисках легкой удачи или просто ради удовольствия, приключений колесит он из края в край, нынче здесь, завтра там.

Откуда же появилось это крылатое выражение?

В наших южных степях и полупустынях есть невысокое, сильно ветвистое растение — курай. К концу лета, после цветения, оно как бы готовится к дальним путешествиям. Верхние его ветки изгибаются, поникают книзу, а нижние, переплетаясь с ними, тянутся кверху. Кустик становится похожим на шар размером с футбольный мяч. В осенний ветреный день хрупкий стебель курая отрывается от корня, и куст пускается по воле ветра в долгие странствия. Так находчивое растение приспособилось рассевать свои мелкие семена. А их у него немало — почти четверть миллиона! Сухие ветвистые шары, колючие, как еж, носятся по опустевшей, просторной степи, спотыкаясь и подпрыгивая, перекатываясь с боку на бок. И повсюду оставляют за собой посев. Семена падают на землю только от сильных толчков и ударов на неровных местах — кочках, буграх, грабнистых впадинах. И не кучно, а расчетливо, по зернышку. Для этого в коробочках есть особое приспособление из волосков и зубчиков, регулирующих выход семян наружу. От толчков сквозь узкую щелочку может проскользнуть лишь одно.

Кроме курая такими же непоседливыми бывают качим, кермек, синеголовник и некоторые другие степные растения. Народ давно окрестил их весьма удачно — перекати-поле.

РАСТУТ, КАК ГРИБЫ

Издавна бытует мнение о сказочно быстром росте грибов. Мол, в одну ночь родятся, взрослеют, утром уже можно собирать в лукошко. Это вошло в поговорку. Когда хотят сказать о появлении чего-то неожиданно быстро, в короткий срок, обычно говорят: «Растут, как грибы». Как это бывает? В потемках подземелья, в одном из узелков на грибнице, вдруг вспыхнул крохотный живой комочек. Он энергично разрастается, через два-три часа на свет уже выглядывает головка грибка-малютки. Он прирастает за сутки до 2 см. Умытый утренней росой, молодой гриб пригож на загляденье. Этакий красавец бодрячок, свеж и крепок, с отличной выправкой. Но век его короткий, живет он всего несколько дней. Глядишь, уже остарел, сморщился, киснет или сохнет на корню, дряблая его шляпка рассыпается пылью бесчисленных спор, ради которых он и выглянул наружу, чтобы дать новое грибное поколение. Маслята и сыроежки вырастают за один-два дня, подберезовики — за два-три дня, а белым надо пять дней, а то и неделю.

Грибу далеко до настоящего чемпиона роста. Это звание заслужило другое, тоже необыкновенное, растение — бамбук. Он растет стремительно, не по дням, а по часам. Упругий стебель его за сутки вытягивается в длину порой до 130 см. Сила бамбуковых ростков такова, что они одолевают все преграды на своем пути, взламывают даже бетонные и цементные дорожки. Быстрее грибов растет и еще один их соперник — люцерна. Эта кормовая трава семейства бобовых прибывает в росте до 4 см в день.

Я. Суханов

Дивишься драгоценности нашего языка: что ни звук то и подарок; все зернисто, крупно, как сам жемчуг, и право, иное названье еще драгоценнее самой вещи.

Н. В. Гоголь

Чем проще слово, тем более оно точно, чем правильнее поставлено — тем больше придает фразе силы и убедительности.

А. М. Горький

ТАБЕЛЬ-КАЛЕНДАРЬ

на XX век (годы с 1901 по 2000 вкл.) по новому стилю
и XIX век (годы с 1801 по 1900 вкл.) по старому стилю

Таблица 1

Годы (последние две цифры) Простые											Месяцы						
											янв. окт.	февр. март нояб.	апр. июль	май	июнь	авг.	сент. декаб.
01	07	18	29	35	46	57	63	74	85	91	1	4	0	2	5	3	6
02	13	19	30	41	47	58	69	75	86	97	2	5	1	3	6	4	0
03	14	25	31	42	53	59	70	81	87	98	3	6	2	4	0	5	1
05	11	22	33	39	50	61	67	78	89	95	6	2	5	0	3	1	4
06	17	23	34	45	51	62	73	79	90	—	0	3	6	1	4	2	5
09	15	26	37	43	54	65	71	82	93	99	4	0	3	5	1	6	2
10	21	27	38	49	55	66	77	83	94	—	5	1	4	6	2	0	3

Таблица 2

							Високосные				янв. апр. июль	февр. авг.	март нояб.	май	июнь	сент. декаб.	окт.
1	8	15	22	29	36	пн	04	32	60	88	4	0	1	6	2	3	5
2	9	16	23	30	37	вт	08	36	64	92	2	5	6	4	0	1	3
3	10	17	24	31	—	ср	12	40	68	96	0	3	4	2	5	6	1
4	11	18	25	32	—	чт	16	44	72	00	5	1	2	0	3	4	6
5	12	19	26	33	—	пт	20	48	76	—	3	6	0	5	1	2	4
6	13	20	27	34	—	сб	24	52	80	—	1	4	5	3	6	0	2
7	14	21	28	35	—	вс	28	56	84	—	6	2	3	1	4	5	0

Для определения дня недели необходимо к календарному числу месяца прибавить число из табл. 1, соответствующее данному месяцу и году, и по полученной сумме в табл. 2 найти день недели.

Табель-календарь действителен также для XXI в. по новому стилю и XX в. по старому стилю, но для этого нужно значения табл. 1 уменьшить на единицу.

Примеры:

1. 9 мая 1945 г. (новый стиль) — «День Победы»: 9+1=10. В табл. 2 числу 10 соответствует среда.

2. 9 января 1905 г. (старый стиль) — «Кровавое воскресенье»: 9+6—1=14. В табл. 2 числу 14 соответствует воскресенье.

3. 7 ноября 2017 г.— «Столетие Великой Октябрьской социалистической революции»: 7+3—1=9. В табл. 2 числу 9 соответствует вторник.

Составитель И. Голуб

ИЗ ИСТОРИИ КАЛЕНДАРЕЙ

Календарь — система счисления длительных промежутков времени, основанная на периодичности таких явлений природы, как смена дня и ночи, смена фаз Луны, смена времен года. Первое из этих явлений определяет единицу меры времени — сутки; второе — синодический месяц, средняя продолжительность которого равна 29,5306 сут.; третье — тропический год, равный в среднем 365,2422 сут.

Стремление хотя бы до некоторой степени согласовать между собой сутки, месяц и год привело к тому, что в разные эпохи, разными народами было создано много различных календарей, которые можно разделить на три главных типа: лунные, солнечные и лунно-солнечные. В основе лунных календарей лежит продолжительность синодического месяца, в основе солнечных — продолжительность тропического года, а лунно-солнечные основаны на обоих этих периодах.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Родина его — Вавилон. Год в этом календаре состоял из 12 лунных месяцев по 29 или по 30 дней. Мусульманский лунный календарь существует в настоящее время в ряде арабских стран. Количество дней в месяцах в этом календаре меняется с таким расчетом, чтобы первое число месяца начиналось с появления на небе «нового месяца», то есть в новолуние. Продолжительность года — 354 или 355 средних солнечных суток, он короче солнечного года на 11 сут.

ЛУННО-СОЛНЕЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Этот календарь был более совершенен, в нем лунные месяцы приблизительно согласуются с солнечным годом. Один из первых таких календарей появился в начале I тысячелетия до н. э. в Древней Греции. Год делился на 12 месяцев, каждый из которых начинался с новолуния. Для связи же с временами года (солнечным годом) периодически вставлялся дополнительный 13-й месяц.

СОЛНЕЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Один из первых солнечных календарей зародился в Древнем Египте за несколько тысячелетий до нашей эры. Египтяне заметили, что наступление летнего солнцестояния связано с первым предутренним восходом Сириуса (α Большого Пса), самой яркой звезды неба. Было замечено также, что предутренние восходы Сириуса приблизительно совпадают с началом разлива Нила. А для египтян разливы Нила имели исключительно большое хозяйственное значение, так как от них зависел урожай главнейших злаковых культур. Наблюдения появления Сириуса позволили определить продолжительность года, которая сначала была принята равной 360, а затем 365 сут.

На основе этих наблюдений был разработан календарь. Год делился на 12 месяцев по 30 дней в каждом. Год был разделен также на 3 сезона по 4 месяца в каждом: время разлива Нила, время сева, время сбора урожая. После уточнения продолжительности солнечного года (365 сут. вместо 360) дополнительные 5 дней прибавлялись в конце года.

РИМСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

Солнечный календарь, которым пользуются сейчас почти все страны мира, ведет свою родословную от календаря древних римлян. Точных сведений о времени зарождения римского календаря нет. Около середины VIII в. до н. э. римляне использовали календарь, в котором год состоял из 10 месяцев и содержал 304 дня. В VII в. до н. э. была произведена реформа римского календаря: к календарному году добавили еще 2 месяца, а число дней увеличили до 355. Но все же календарный год был короче тропического более чем на 10 сут., и календарные числа с каждым годом все менее соответствовали явлениям природы. Чтобы устранить это несоответствие,

Таблица

	авг.	сент. декаб
	3	
	4	6
	5	0
	1	1
	2	4
	6	5
	0	2
		3

	сент. декаб.	окт.
	3	
	1	5
	6	3
	4	1
	2	6
	0	4
	5	2
		0

самой яркой
ечено также,
оды Сириуса
от с началом
птян разливы
ьно большое
так как от них
ших злаковых
явления Си-
лить продол-
я сначала бы-
атем 365 сут.
юдений бы
д делился на
каждом. Год
3 сезона по
разлива Ни-
ора урожая.
жительности
вместо 360)
рибавлялись

рь
которым
се страны
ую от ка-
нных све-
оримского
ы VIII в.
и кален-
з 10 ме-
VII в. до
ма рим-
му году
ло дней
кален-
ческого
дарные
нее со-
ы. Что-
тствие,

каждые два года вставлялся добавочный месяц, который содержал попеременно то 22, то 23 дня.

ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ (СТАРЫЙ СТИЛЬ)

Новая реформа римского календаря была произведена в 46 г. до н. э. римским государственным деятелем и полководцем Юлием Цезарем. Счет по новому календарю, получившему название юлианского, начался с 1 января 45 г. до н. э. В юлианском календаре 3 года подряд содержат по 365, а каждый четвертый — 366 сут. Годы продолжительностью в 365 сут. называются простыми, а в 366 — високосными. Високосными считаются те годы, номера которых делятся на 4 без остатка. В високосном году в феврале 29 дней, в простом — 28. Продолжительность года в юлианском календаре в среднем за 4 года равна 365,25 средних солнечных суток, то есть календарный год длиннее тропического всего лишь на 0,007 8 сут. Но за 128 лет расхождение — одни сутки, а за 400 лет — около 3. С течением времени календарь запаздывал все более и более.

ГРИГОРИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ (НОВЫЙ СТИЛЬ)

Весеннее равноденствие по юлианскому календарю в XVI в. отстало уже на 10 дней, что осложняло расчеты церковных праздников. В связи с этим тогдашний глава католической церкви папа Григорий XIII создал специальную комиссию. Она должна была исправить календарь так, чтобы весеннее равноденствие вернулось к 21 марта и больше не отставало от этой даты. Было решено после четверга 4 октября 1582 г. пропустить в счете 10 сут., и следующий день считать пятницей 15 октября, а в будущем соблюдать «правило високосов». Согласно этому правилу, «вековые» годы, оканчивающиеся на два нуля, являются високосными только в том случае, если они делятся на 400.

Новая система календаря стала называться григорианским календарем, или новым стилем (в отличие от юлианского календаря, который стали называть старым стилем). Григорианский календарь был введен в большинстве европейских стран в течение XVI—XVII вв.

В нашей стране на новый стиль перешли в 1918 г. По декрету Советского правительства вместо 1 февраля стали считать 14 февраля, так как расхождение юлианского и григорианского календарей к этому времени составило уже 13 сут.

НАЧАЛО ГОДА

Начало календарного года (новый год) — понятие условное. В прошлом в некоторых странах новый год начинался и 25 марта, и 25 декабря, и в другие дни. Установление 12 месяцев в году и 7 дней в неделе имеет астрономическое обоснование, но, по сути дела, также условно и сохраняется до сих пор по традиции. Условным является и выбор начала счета годов, то есть установление эры. В прошлом существовало несколько сот различных эр, связанных либо с реальными событиями (возведением на престол монархов, олимпиадами), либо с легендарными (основание Рима), а чаще всего с религиозными событиями (сотворение мира, рождение Христа).

В X в., с принятием христианства, в Древнюю Русь перешло и летосчисление, применявшееся римлянами: юлианский календарь, римские наименования месяцев и семидневная неделя. Счет годов в нем велся от «сотворения мира», которое якобы произошло за 5508 лет до н. э. Год начинался с 1 марта, когда приступали к сельскохозяйственным работам. Так продолжалось до конца XV в., когда начало года было перенесено на 1 сентября. Указом Петра I (от 15 декабря 1699 г.) в 1700 г. в России были введены христианское летосчисление и начало года с 1 января. Указом предписывалось день после 31 декабря 7208 г. от «сотворения мира» считать 1 января 1700 г. от «рождества Христова». Такая система счета лет теперь принята большинством государств и называется нашей или новой эрой (н. э.).

СОВЕТУЕТ АРХИТЕКТОР

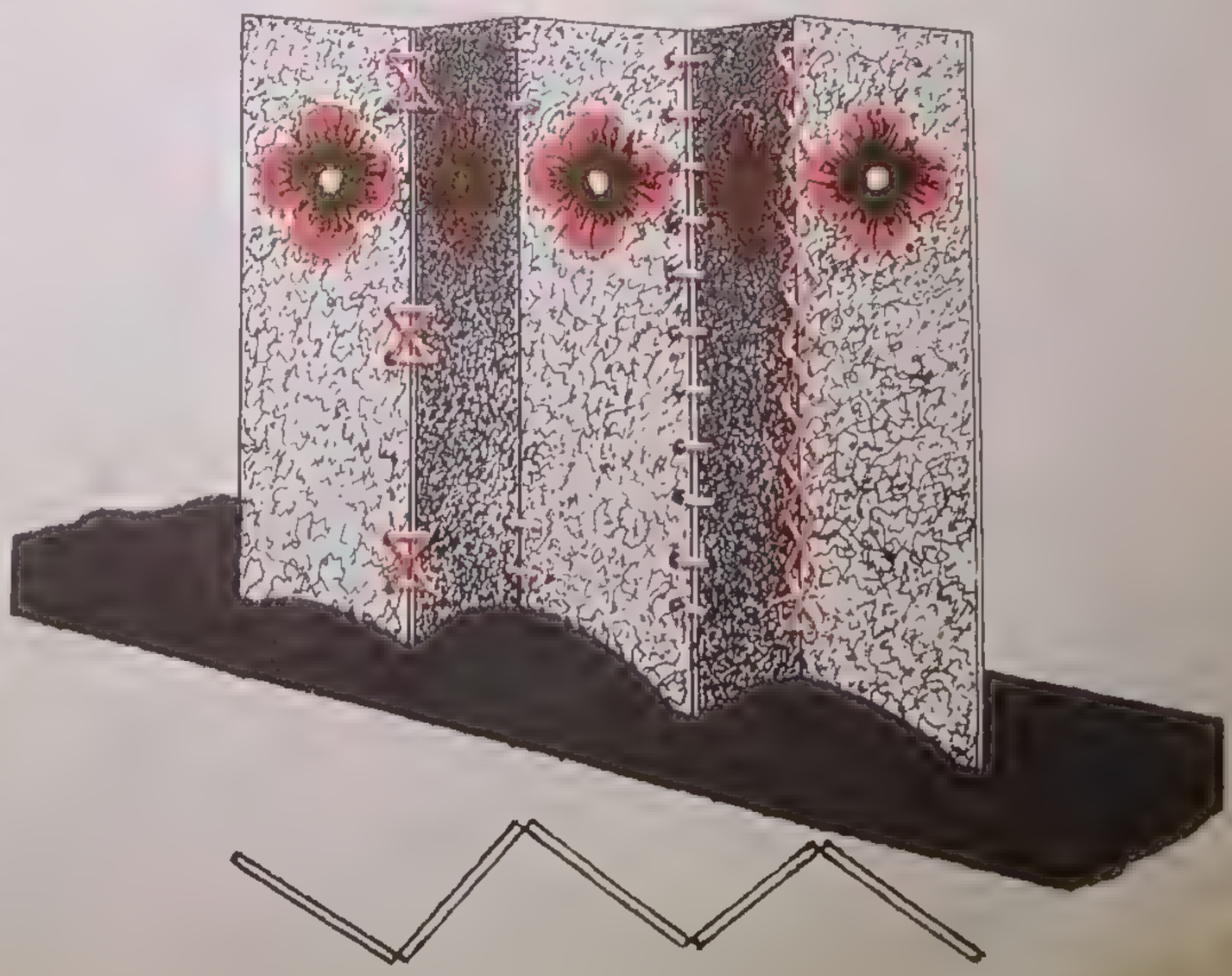
ШИРМА

В наше время ширма не имеет широкого распространения, но кому она нужна, может ее сделать сам. Тем более, что рекомендуемая конструкция настолько проста, что не требует специальных приемов для изготовления. На приведенном рисунке ширма показана в развернутом (рабочем) виде. Она состоит из пяти щитков, скрепленных между собой декоративным шнуром. Крепление показано в четырех вариантах.

Чтобы сделать такую ширму, надо заготовить пять или более щитков. Для этого подойдет клееная фанера толщиной 4—6 мм или древесноволокнистая плита (оргалит) такой же толщины. Размеры щитков зависят от толщины материала. Выкроенные из листов толщиной 4 мм, щитки могут быть высотой 1400 и шириной 400 мм, из листов толщиной 5 мм — высотой 1500 и шириной 500 мм, из листов толщиной 6 мм — высотой 1600 и шириной 600 мм. Выкраивая щитки, надо выбирать ровные (не коробленные) листы клееной фанеры и древесноволокнистой плиты. В нижней кромке каждого щитка выпиливают середину, с тем чтобы он опирался на крайние точки. Верхнюю кромку можно сделать прямой, овальной или с закруглениями. В зависимости от выбора варианта скрепления смежных щитков в каждом из них просверливают отверстия диаметром шнура, отступая от вертикальной кромки на 15—18 мм.

После окончательной обработки (зачистки, облицовки, окраски) всех щитков их «сшивают». Поверхности щитков можно оклеить самоклеящейся пленкой, покрасить нитроэмалью в разные цвета или декорировать рисунком (аппликацией) и покрыть мебельным лаком.

А. Белорусский



СВЯЖИТЕ САМИ

ЗЕЛЕНЫЙ ПУЛОВЕР

Размер 46—48. Шерсть: 450 г (пряжа № 10/2 в 2 нити). Спицы № 3. Вязание чулочное (рукава) и ажурное (перед и спинка, см. схему). Стойка и манжеты выполнены чулочным вязанием и несколькими рядами «зубчиков». Для образца узора «зубчики» наберите четное число петель, например 20.

1, 3 и 7-й ряды — лицевые петли.

2, 4, 6 и 8-й ряды — изнаночные петли.

5-й ряд — 1 накид, 2 вместе лицевой за задние стенки и т. д. Ряд должен закончиться провязыванием двух петель вместе и кромочной. Перед кромочной накид не делайте.

9-й ряд — узор повторять с 5-го ряда.

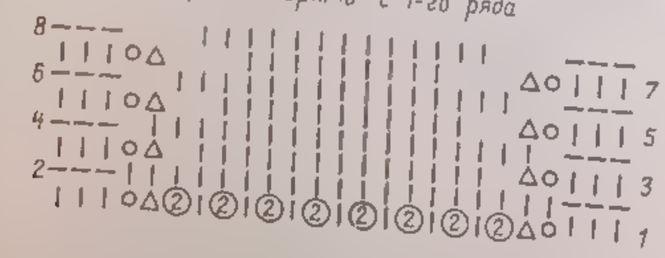
Спинку и перед вяжите снизу вверх, начиная с резинки 1×1 (8 см). Петли плеч и горловины оставьте открытыми. Сшейте плечи трикотажным швом «петля в петлю», наберите из кромочных петель пройм петли для рукавов и свяжите их сверху вниз до манжеты. Теперь в одном ряду провяжите по 2 петли вместе и затем свяжите манжету. Сшейте рукава и боковые швы. Отутюжьте их через 2 слоя влажной марли.

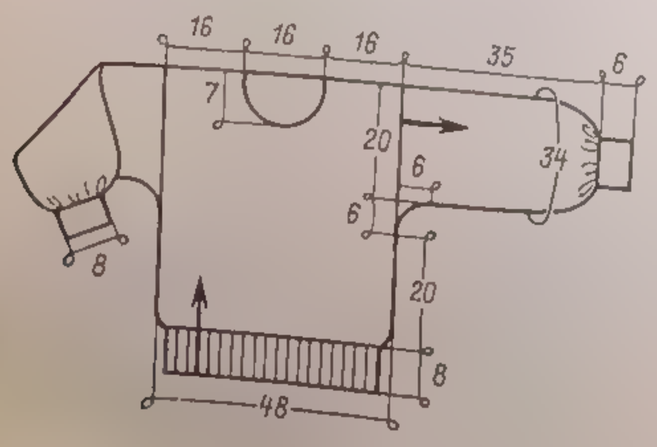
Открытые петли горловины нанижите на спицу, одновременно вытягивая дополнительные петли по краю полотна, и свяжите двойную стойку (8 см). Затем сложите ее пополам (на сгибе должен быть провязан ряд «зубчиков») и пришейте к изнаночной стороне пуловера.

Условные обозначения

| лицевая петля; — изнаночная петля; О накид;
② двойной накид;
△ 3 петли вместе лицевой за задние стенки.

На схеме изображена лицевая сторона узора
Число петель должно делиться на 16+3+2 кромочные
9-й ряд — узор повторять с 1-го ряда





ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗА РУЛЕМ

Выбирая багажник для установки на крыше автомобиля, исходите из правила: он должен быть по возможности бóльшим, чтобы разместить багаж возможно ниже и ровнее. При большой высоте груза, перевозимого на крыше автомобиля, расход топлива увеличивается до 30 процентов.

После длительной стоянки автомобиля, например ночью, следует внимательно осмотреть место под автомобилем. В случае повреждения каких-либо узлов останутся пятна, образовавшиеся в результате утечки топлива или масла. Если поверхность под автомобилем залита сильно, можно подложить под автомобиль газеты, чтобы определить, какая система негерметична.

При слишком раннем зажигании или его запаздывании двигатель работает неправильно, в результате чего снижается его мощность и до 30 процентов может увеличиться расход топлива. Зажигание должно устанавливаться точно в соответствии с инструкциями завода-изготовителя.

При низком давлении воздуха в шине центральная часть рисунка протектора выгибается и не касается поверхности дороги, вся нагрузка приходится на его края. В результате шина быстро изнашивается. Кроме того, пониженное давление в шинах влияет на эксплуатационные показатели автомобиля: он не может развить максимальную скорость, затрудняется управление, примерно на 10 процентов возрастает расход топлива. Чрезмерно высокое давление в шинах также сокращает срок их службы. Поэтому контролировать давление рекомендуется ежедневно, особенно это важно перед длительной поездкой.

Из книги Е. Каневского, Э. Краснянского, М. Лысова «Уроки экономии в быту»

Нарядное, слегка приталенное платье-пальто из мягко падающей однотонной ткани. Перед и спинка с отрезными бочками. Внизу в каждый шов вшит расклешенный косой клин, который придает модели модный силуэт. В правый подборт переда втачана отделочная деталь, на которой по линии талии рас-

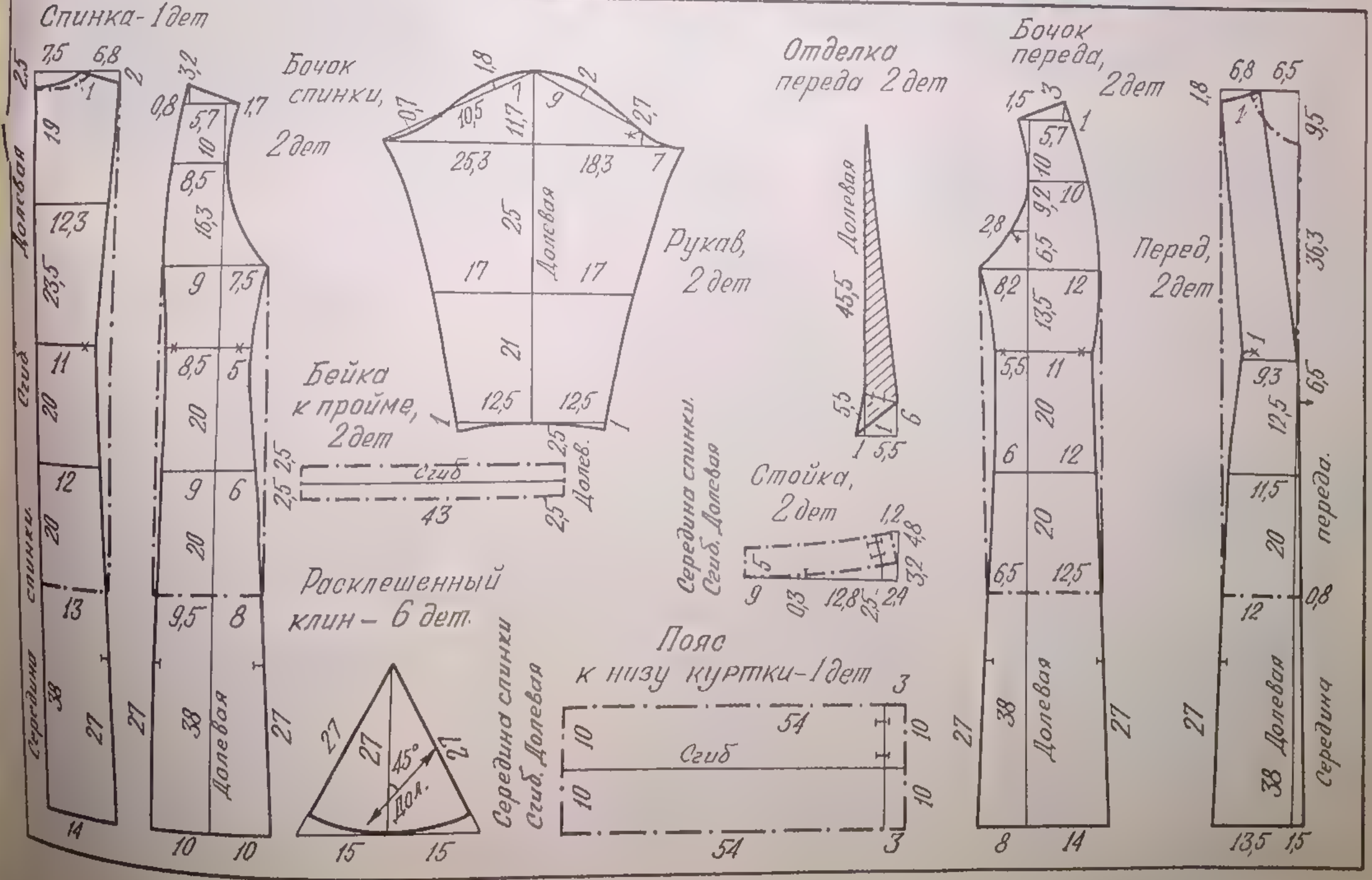
положена петля для застежки. Рукава втачные, длинные. Чертеж дан без припусков на швы. Размер 158—96—76—102. Расход ткани 2,9 м при ширине 140 см.

По этой же выкройке можно сшить длинный жилет-пальто без расклешенных клиньев внизу. Пройму отделайте бейкой. Пришивать ее начинайте от крестика, указанного на чертеже, у проймы переда через плечевые швы, после того как их стачали, к спинке. Нижнюю часть проймы обтачайте косой бейкой. Деталь для застежки и бейку к пройме лучше кроить из основной ткани, а не из отделочной. В этом случае жилет-пальто можно носить с платьем любой расцветки.

Если данную выкройку укоротить и выпрямить детали по линии талии, скроить стойку и пояс, а в рельефах переда сделать карманы, то получится уютная куртка. Длина ее немного выше колена. Стойка и пояс застегнуты на пуговицы, а середина переда на разъемную молнию. На чертеже (линией пунктир с точкой) показано, как сделать выкройку для куртки.

Сшить ее можно из старого габардинового пальто, плаща или легкой пальтовой ткани. Можно сделать эту куртку без рукавов, типа жилета, а проймы закончить бейками.

Используя данную выкройку, вы можете сшить летний жакет с накладными карманами.



ОТВЕТЫ К РАЗДЕЛУ «ПОДУМАЙТЕ»

К стр. 12

ШАШКИ

1. fe3! 2. dc5! d:b4 (лучшее) 3. c:c7 4. dc3 5. c:c7 х. (из партии М. Коган — Коварский)

ШАШКИ

2. 34—29!! 25:34 (правила требуют брать наибольшее количество шашек) 3. 40:27!х.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 9.Кваша. 10.Набор. 11.Рерих. 13.Хинди. 14.Галактика. 15.Керер. 17.Тавро. 18.Марал. 25.Сокол. 26.«Арзни». 28.Маятник. 30.Аншлаг. 32.Напуск. 35.Карантин. 37.Венгрия. 40.Эхо. 42.Фиакр. 45.Еда. 48.Арка. 49.Егерь. 51.Ромул. 53.Рубка. 54.Арфа. 55.Культура. 56.Успех. 57. Формоза.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Каприс. 2.Антропология. 3.Архитектоника. 4.Криминалистика. 5.Артем. 6.Болт. 7.Тыква. 8.Трио. 9.Командировка. 12.Гальванизация. 14.Головокружение. 15.«Каштанка». 16.Василек. 19.Репатриант. 20.Расстановка. 21.Кильватер. 22.Стимул. 23.Призма. 24.Елка. 27.Нагромождение. 29.Инвентарь. 31.Неразбериха. 33.Скафандр. 34.Сезон. 36.Натуралист. 38.Голограмма. 39.Изоморфизм. 40.Эпиграмма. 41.Теннис. 43. Адан. 44.Чай. 46.Квартет. 47.Комаров. 50.Раут. 52.Опал.

ГОЛОВОЛОМКА

27×6(162):3(54)—9(45):3(15)+7=22
17—7(10)×6(60):5(12)—4(8)×3=24
21+7(28)—10(18):4(4,5)×2(9)+9=18

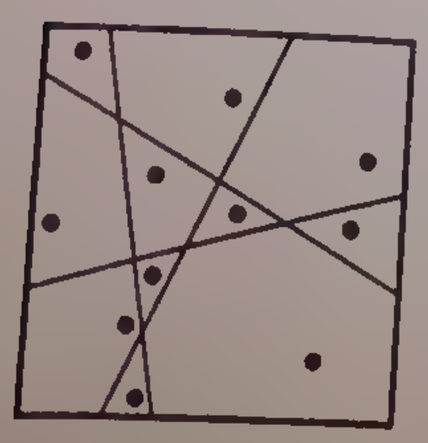
К стр. 13

ЧАЙНКРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1.Плакат. 4.Стремя. 7.Порядок. 9.Апломб. 11.Байкал. 12.Лоток. 14.Кромка. 15.Аптека. 19.Ремарк. 20.Канада. 21.Аргон. 22.Нарвал. 23.Лагуна. 26.Редюит. 27.Твист. 28.Таллин. 36.Пряник. 37.Каскад. 38.Дуров. 39.Висмут. 40.Трагик. 43.Фибра. 44.Артишок. 45.Кисет. 46.«Торпедо». 47.Ответ. 48.Ромашка. 49.Анданте.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2.Лотос. 3.Аппарат. 5.Трактат. 6.Мечта. 7.Праздник. 8.Карнавал. 10.Плеяда. 13.Тугрик. 16.Кантон. 17.Сайда. 18.Агент. 24.Тесак. 25.Тимур. 29.Арбитр. 30.Антракт. 31.Каботаж. 32.Кристалл. 33.Лимонад. 34.Тактика. 35.Никель. 41.Кторов. 42.Резеда.

ГОЛОВОЛОМКА



РЕБУСЫ

Знаменатель. Подпорка. Наставник. Завязь. Вьетнам. Заявка. Юннат. Автор.

К стр. 108

ШАШКИ

1. ab6! c:a5 (вынужденно) 2. ed6! e:c5 (иного нет) 3. cd4 4. gf4 5.h:h8 (Автор — В. Чунчаев)

ШАШКИ

1. 27—22 2. 32:21! 3. 48—42! 4. 30—24! 5. 24:4 6. 4:49 х. (Автор — Г. Сьеберг)

РЕБУСЫ

Передвижка. Поддувало. Затвор. Нажива. Передовица. Запонка. Завивка. Подпевала.

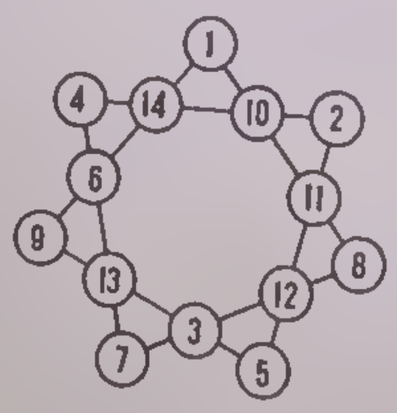
ЧАЙНКРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 13.Система. 14. Амфибия. 15.Ярмарка. 16.Архимед. 17.Амфитеатр. 18.Репетиция. 19.Яблочкина. 32.Инжир. 33. Ребро. 34.Орден. 35.Накат. 36.Триод. 37.Дрова. 38.Метод. 39.Динар. 40.Резон. 41.Нурек. 42.Калиф. 43.Факел. 48.Антик. 49.Кизил. 50.Лазер. 51.Рабат. 52.Табак. 53.Кения. 62.Отголосок. 63.Килограмм. 64.Мелодрама. 65.«Теремок». 66.Казарма. 67.Адмирал. 68.Леонель.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Сигма. 2.Стриж. 3.Ампер. 4.Смета. 5.Билет. 6.Жилет. 7.Архив. 8.Париж. 9.Скоба. 10.Аргон. 11.Миска. 12.Песня. 20.Антенна. 21. Житомир. 22.Рецидив. 23. Армавир. 24.Триер. 25.Тенор. 26.Валун. 27.Жакет. 28.Аргамак. 29.Номинал. 30.Арбалет. 31.Явление. 44.Рафинад. 45.Реформа. 46.Награда. 47.Таймшит. 54.Атлет. 55.Родео. 56.Ворот. 57.Роман. 58.Кенаф. 59.Лорен. 60.Транс. 61.Емеля.

К стр. 109

ГОЛОВОЛОМКА



КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5.«Спартак». 8.Енисей. 10.«Игрок». 11.Регби. 13.Галоп. 15.Ремарк. 16.«Колос». 19.Димедрол. 22.Баку. 24.Каталог. 25.Спидометр. 26.«Фауст». 27.Тип. 28.Пик. 30.Эра. 32.Фурор. 34.Рупор. 36.Пас. 40.Гривна. 41.Атака. 43.Ара. 44.Инсулин. 45.Декорум. 46.«Смена». 47.«Плаха».

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Манускрипт. 2.«Факел». 3.Тело. 4.Пеле. 6.Кинематограф. 7.Сигнализатор. 9.Бекар. 11. Реставратор. 12.Спорт. 14.Праздник. 15.Радиокомментатор. 16.Кардифф. 17. Стадион. 18.Гол. 20.Синкопа. 21.Предупреждение. 22.Бригантина. 23.Капа-бланка. 25.Спартакиада. 29.Карантин. 30.Энтузиаст. 31.Тур. 33.Резонанс. 35. Пат. 37.Аут. 38.Краска. 39.Правда. 40.Гамма. 42.Бокс.

РЕБУСЫ

Подкова. Заклинание. Навага. Подзаголовок. Подлива. Захват. Народ. Передача. Подвода. Забава.

К стр. 172

ШАШКИ

1. ef4! 2. bc7 3. a:g7 4. cb2! 5. g!2 6. h:f4 7. h:d8 х. (Автор — А. Ковриж-кин)

Не выигрывает 1. bc7 d:b6 2. a:c7 dc5 3. cd8 bc7 4. d:d4 c:c3.

ШАШКИ

1. 33—29! 2.30—24 3. 27—22 4. 35—30 5. 40:7 6. 37—32 7. 48—43! 8. 41:5 (Автор — Х. Янсен)

ЧАЙНКРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1—4.Керогаз. 4—7.Закалка. 7—10.Ассорти. 10—13. Интрига. 14.Блуза. 15.Аншлаг. 16.Геродот. 17.Талант. 18.Титул. 30.Кронь. 31.Аромат. 32.Телефон. 33.Натура. 34. Аврал. 35.Опрос. 36.Служба. 37.Асессор. 38.Раздан. 39.Нерон. 50.«Идиот». 51.Турнир. 52.Ракетка. 53.Аркада. 54. Абака. 55.Капор. 56.Рампа. 57.Аракс. 58.Сатир. 59.Ралли. 60.Инбер.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1—19.Колба. 2.Обуза. 3.Акант. 5.Карат. 6.Лафет. 7.Ангоб. 8.Сурок. 9.Рукав. 11.Наина. 12.Радио. 13.Акула. 19—42.Аккорд. 20.Анчоус. 21.Тралер. 22.Тамбур. 23.Текст. 24. Берсенев. 25.Колос. 26.Ватага. 27.Аргали. 28.Овьедо. 29.Алунит. 40.Травма. 41.Сократ. 42.Дичок. 43.Сорго. 44.Румба. 45.Рифма. 46.Артур. 47.Идеал. 48.Обгон. 49.Тапир.

К стр. 173

РЕБУСЫ

Заповедь. Воспоминание. Завоевание. Подвеска. Нашивка. Передовик. Половник. Зарево.

ЧАЙНКРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 9.Кордова. 10. Адуляр. 11.Раздор. 12.Радость. 13—15.Когорта. 15—17.Аорта. 17.Аванс. 18. Слюда. 20.Адресат. 22.Колобок. 23.Канат. 24.Трава. 25.Аспид. 26.Дотация. 35.Сеанс. 36.Сонет. 37.Тиара. 38.Аракс. 39.Среда. 40.Агора. 45.Плунжер. 46.Резус. 47.Стопа. 48.Адрес. 49. Саксаул. 54.Крыло. 55.Отрок. 56.Кирка. 57.Автол. 58.Лучок. 59.Кисея. 66.Онега. 67.Автор. 68.Рондо. 69.Овраг. 70.Газон. 71.Настя. 72.Наряд. 73.Диадема. 74. Апорт. 75.Тихонов. 76.Втора.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Носорог. 2.Светлов. 3.Адвокат. 4.Проверка. 5.Броневик. 6.Полдник. 7.Гайдроп. 8.Страница. 14.Оборона. 16.Транзит. 19.Лысенко. 21.Елабуга. 27.Гребля. 28.Виолетта. 29.Тренер. 30.Картер. 31.Подранок. 32.Арктика. 33.Крапива. 34.Артур.

Из записной книжки писателя

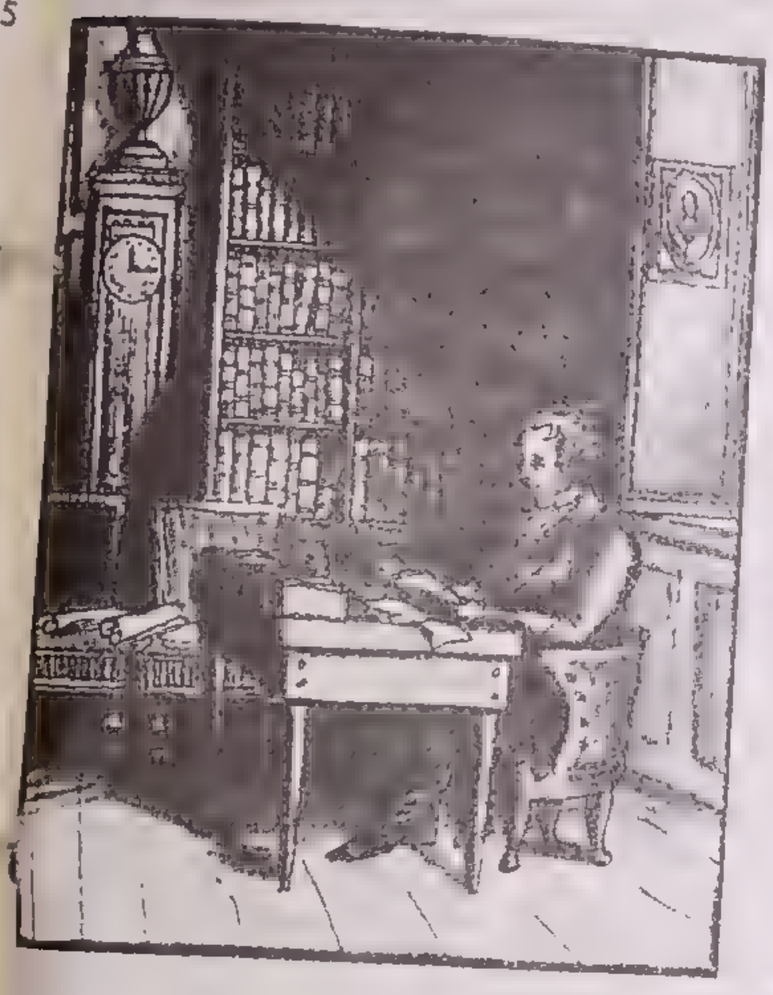
Д. С. ЛИХАЧЕВ

Культура движется вперед не путем перемещения в пространстве, а путем накопления ценностей.

Упрямство — заместитель воли, хитрость — заместитель ума, ложь — заместитель правды, важность и напыщенность — заместители чувства собственного достоинства.

Главное, от чего зависит физическое здоровье,— здоровье нравственное.

Не верьте длинным докладам — аргументированные обычно коротки!



Мозг устроен с большим «запасом». Если этот «запас» нечем занять, то он питается «заменителями». Так создается псевдонаука, псевдознание, псевдомузыка, псевдоискусство и т. д.

Чтобы уберечь свой дух и тело от старости — поступай прямо противоположно тому, к чему тебя старость тянет: хочется полежать — ходи, хочется отстаивать старые убеждения — сохраняй свободу признавать новые, хочется не думать об одежде — заботься о ней, хочется ворчать и брюзжать — будь приветлив, одолевают тяжелые думы — не поддавайся им, в науке переходи к новым темам, тренируй память, окружай себя молодежью и поддерживай ее.

Кто много говорит, тому не остается времени подумать.

Не уважают заслуги других те, кто их сам не имеет.

Ф. А. АБРАМОВ

О приметах

Говорят, лето бывает по зиме. А бабка сказывала: не всегда. Бывает так: три года зима по лету, три года лето по зиме, а три года само по себе.

Епидемия

В день получки.

— Никого сейчас не доищешься. Везде пусто.

— Почему?

— Епидемия — получка. Это уж два-то дня — как Мамай проехал.

Чьи дети

Если говорили о детях плохо, отец попрекал мать:

— Твои дети.

Если же о детях говорили хорошо, отец как павлин распускал хвост:

— Сразу видно — мои дети.

Каким должен быть председатель колхоза? Петром Первым в масштабе деревни.

О поле, поле, кто тебя усеял... бутылками?

Не острю, нет. Едешь по Новгородчине, по Пинеге и не свернешь, где захотел, в сторону: битые бутылки. В лесу, на обочинах дороги, на берегах рек

Из области фантастики

Изобрести бы такую машину, которая бы обеззвучила слова, пустые и лживые по своей сути.

Сколько было бы беззвучных речей. Сколько было бы сохранено человеческих сил.

Ее научили говорить и не научили думать.

Бюрократия нового типа: хамство с улыбкой.

Столбовая дорога человечества сплошь заставлена крестами, на которых распяты его пророки.

Нравственный кислород для человека не менее важен, чем кислород природный.

Во всем находить красоту. Лечись красотой.

Нельзя научить истине, ибо до истины каждый доходит сам.

Работа, работа... Есть ли бóльшая радость на Земле? И наработаюсь ли досыта?

В. М. ШУКШИН

Никогда, ни разу в своей жизни я не позволил себе пожить расслабленно, развалившись. Вечно напряжен и собран. И хорошо, и плохо. Хорошо — не позволил сшибить себя; плохо — начинаю дергаться, сплю с зажатыми кулаками. Это может плохо кончиться, могу треснуть от напряжения.

Самые великие слова в русской поэзии: «Восстань, пророк, и виждь, и внемли... Глаголом жги сердца людей!»

Культурный человек... Это тот, кто в состоянии сострадать. Это горький, мучительный талант.

Критическое отношение к себе — вот что делает человека по-настоящему умным. Так же и в искусстве и в литературе: сознаешь свою долю честно — будет толк.

Не старость сама по себе уважается, а прожитая жизнь. Если она была.

История выбирает неудачных исполнителей на роли своих апостолов.

Добрый, добрый... Эту медаль носят через одного. Добро — это доброе дело, это трудно, это не просто. Не хвалитесь добротой, не делайте хоть зла!

Восславим тех, кто перестал врать.

Натюрморт.
Художник В. Фаворский

Художник А. Маркевич

СТАРАЯ МЕБЕЛЬ НА НОВЫЙ ЛАД

Семейные драмы возникают иногда из-за того, что не удается сразу приобрести современный мебельный гарнитур. А он, может быть, не так уж и нужен. Что, если со вкусом и выдумкой использовать свою старую мебель? Умело включите старую вещь в интерьер комнаты, и она внесет элемент оригинальности в мир новых стандартных предметов, придав комнате индивидуальность, особый колорит. Вот старый шкаф (рис. 1). Здесь он как бы обрамлен обычными книжными полками, но можно сделать своими руками открытый стеллаж. Суть в том, что в композиции этой старая вещь получила особую значимость в интерьере. Если размер ниши позволяет, по бокам шкафа можно разместить два бра в стиле «ретро» (они бывают в продаже), пару старых стульев с высокими спинками, а если их нет, может, докупить новые «под старину»? Вот уже и небольшой ансамбль образовался.

Еще пример (рис. 2). Остался от старой обстановки один только бабушкин комод с тонкими накладными филенками, резными деталями и фигурными ручками под бронзу. Протрите старое дерево, посмотрите внимательно — красивая же вещь! Да ведь и память чего-то стóит... Подкупите к комоду зеркало в нужной по стилю раме, и эту стену комнаты, в отличие от других, с простыми, без рисунка обоями оклейте так, чтобы этот фрагмент живописных обоев подошел к комоду по стилю. Только не торопитесь — в стиле нельзя ошибаться! Главное здесь — выдержать единство характера всех вещей.

На рис. 3 показан фрагмент интерьера маленькой комнаты со старым столом. Остались от столового гарнитура и четыре стула простой формы, в так называемом народном стиле. Стол можно расположить торцом к нише, а в ней повесить зеркало, подыскав старую раму. Но одно дело маленький столик, а другое — солидный старинный стол на толстых точеных ножках (рис. 4). Вы скажете, что они теперь совсем не в моде? Иной владелец такого раритета, переезжая на новую квартиру, сразу вынесет ему приговор. В комиссионный? Трудно с доставкой да и времени нет, и вот за домом на свалке появляются безжалостно оторванные от столешницы, играющие богатой текстурой точеные детали. Конечно, в маленькую комнату такой стол не войдет, но даже и в этом случае лучше подумать, как его переделать. Повесьте в торце стола на стене большое зеркало, и комната станет торжественной. Хорошо бы соответствующую люстру над столом повесить, например с лампочками-свечами.

На рис. 5 в самодельную стенку вкомпонован старый диван, а перед ним поставлен овальный столик и пара кресел. Стенка подчеркнуто современна, но несколько красивых старых предметов придали ей немало своеобразия и остроты стилевого контраста. Фон стены в нише над диваном и здесь можно подчеркнуть подходящими обоями или задрапировать тканью под цвет и рисунок обивки дивана.

К сожалению, старые вещи нередко доходят до нас серьезно поврежденными. Есть специальные пособия по реставрации мебели — загляните в них. Как быть, например, с отставшей фанеровкой, если образовался волдырь? Здесь есть разные методы лечения. Можно, например, аккуратно надрезать фанеровку бритвой и осторожно ввести внутрь специальный клей — в обе стороны от надреза, а затем прижать фанеровку, положив сверху что-то тяжелое.

Труднее с восстановлением утраченного профиля. Если он сложный, к тому же с резьбой, то можно с помощью пластилина отформовать его матрицу, чтобы заказать в мебельной мастерской. А уж поставить потом на место, подморить новый элемент под цвет старого дерева, обработать мебельным лаком можно и самому — не везти же для этого тяжелую вещь в мастерскую!

Как быть с диваном или креслом, если обивка истерлась, поблекла? Целую, непорванную ткань не торопитесь менять — в этой ее изношенности есть своя, не достижимая никакими искусственными средствами прелесть: время запечатлело в ней дух старины. Этот колорит придаст вашей вещи особую красоту среди новых, блестящих, полированных. Но если ткань совсем испорчена, обивку придется заменить. Важно только подобрать новую под стиль старой мебели. Для одного дивана — попроще — подойдет больше пестрая ткань, для другого — строгая, однотонная.

А что вообще значит — «старая мебель»? Это понятие слишком уж общее, скажете вы — и будете правы. Старая вещь может быть очень ценной — стильной, антикварной. Но вещь может быть и просто старой по возрасту, типовой для своего времени, хотя тоже красивой и в современном интерьере уже отнюдь не типовой, а уникальной. Она пред-

2

ставляет если не антикварную, то уж во всяком случае культурную ценность — стоит ли ею пренебрегать?..

На рис. 6 показано, как использовано в современном интерьере одно только старое кресло. Поставленное в нише, оно акцентировано в комнате как своеобразный полпред старины — теперь вещь уже не выглядит случайной. Верхнюю часть ниши можно использовать как зашторенную антресоль — пригодится для разных мелких вещей.

Теперь вы, вероятно, уяснили себе основные принципы использования старой мебели в новом интерьере? Коротко суммируем их.

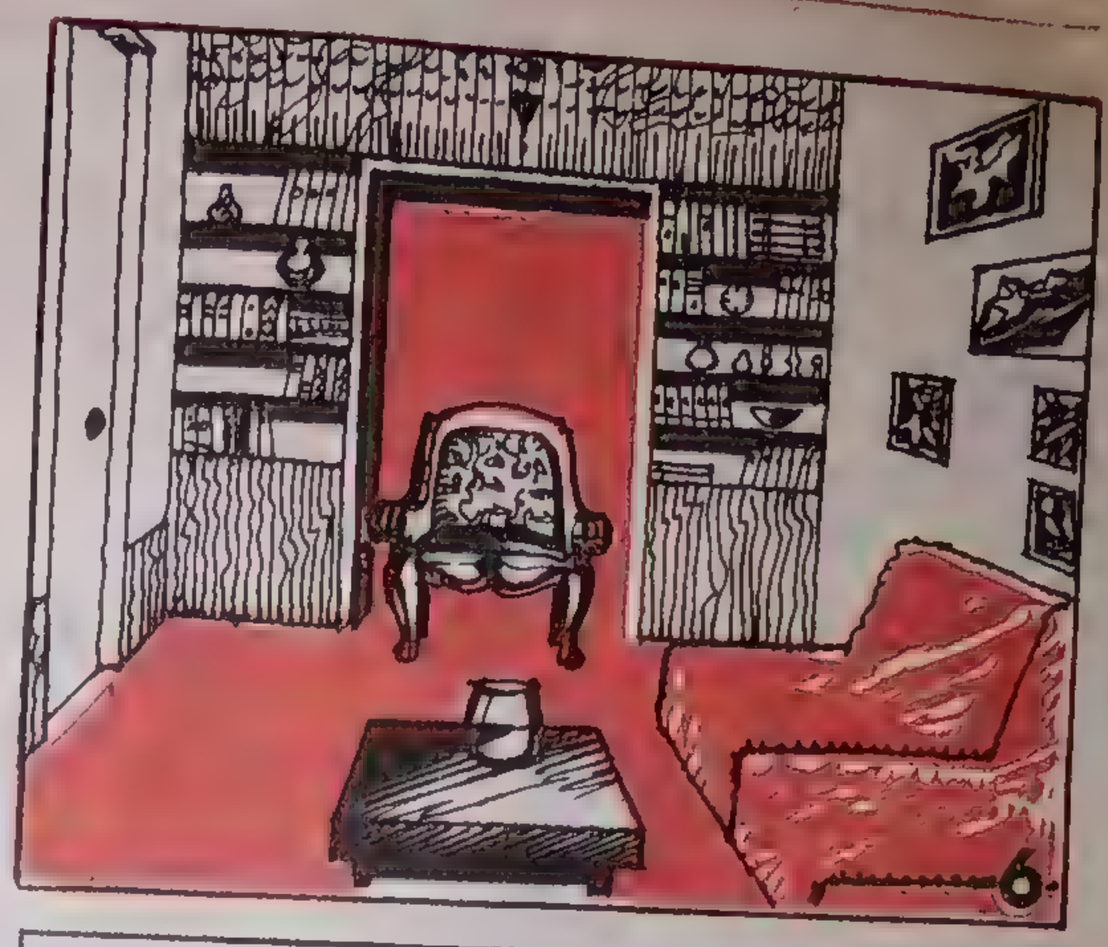
Первое важное условие: один или несколько предметов старой мебели не должны выглядеть в современном интерьере как бы случайными, затерявшимися среди прочих вещей. Так или иначе их нужно композиционно выделить, подчеркнуть, сделать главным элементом интерьера, будь это гардероб, буфет, книжный шкаф или диван со столиком.

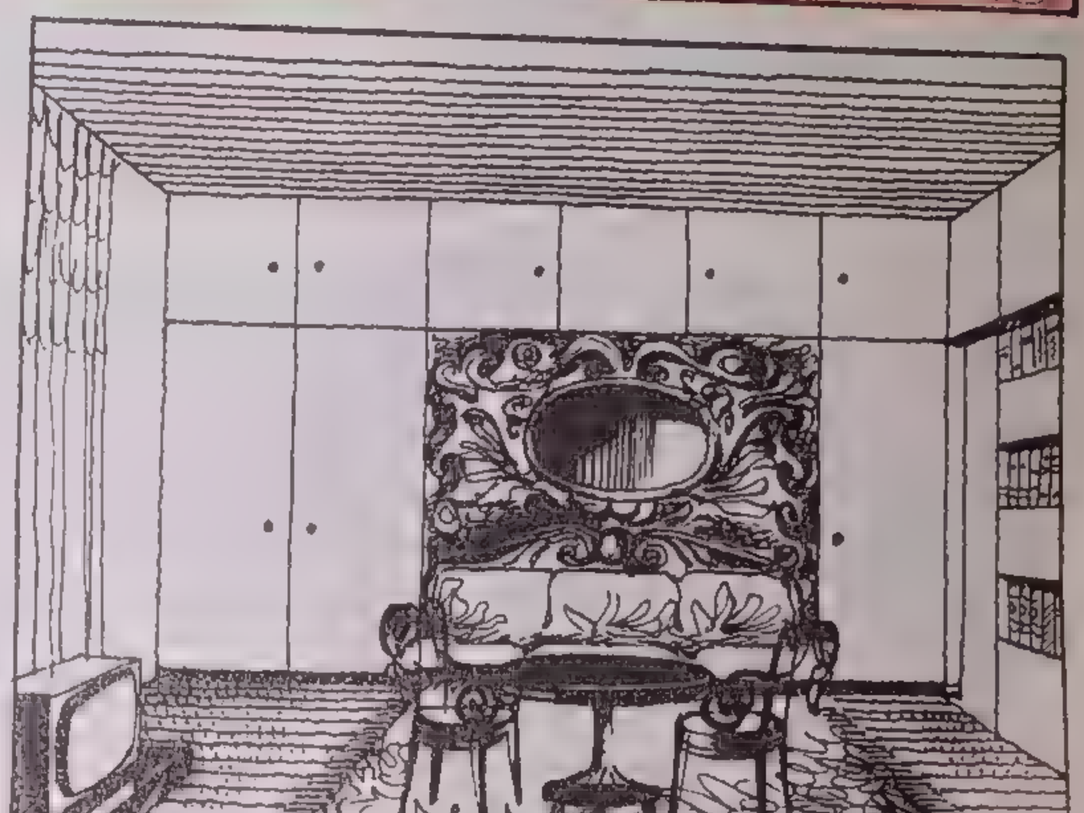
Второе условие: следует по возможности объединить несколько старых вещей в своеобразный гарнитур, ансамбль. Однако этих вещей может не хватать для элементарного ансамбля. Тогда их можно чем-то дополнить — старой рамой для картины, фотографии или зеркала, настольной лампой или торшером в стиле «ретро», ковровой скатертью или покрывалом на диван. А может, в вашем конкретном случае лучше что-то под старинную русскую резьбу по дереву? В одном случае в такой микроансамбль лучше впишется голубая «гжель», в другом — золотисто-красная «хохлома», в третьем — жостовский поднос с броскими цветами по черному фону.

Третье условие: до конца использовать функциональные возможности старой мебели, а не превращать ее в некий фетиш... Как удобен, например, емкий книжный шкаф — это же целая библиотека в сотни томов! А вместительный гардероб! Громоздко, скажете? Да ведь туда войдут вещи на всю семью — и белье, и шляпы, и обувь в специальных ящиках... А чтобы не выглядело громоздко, надо умело вписать его в интерьер — это нелегкая, но вполне решаемая творческая задача.

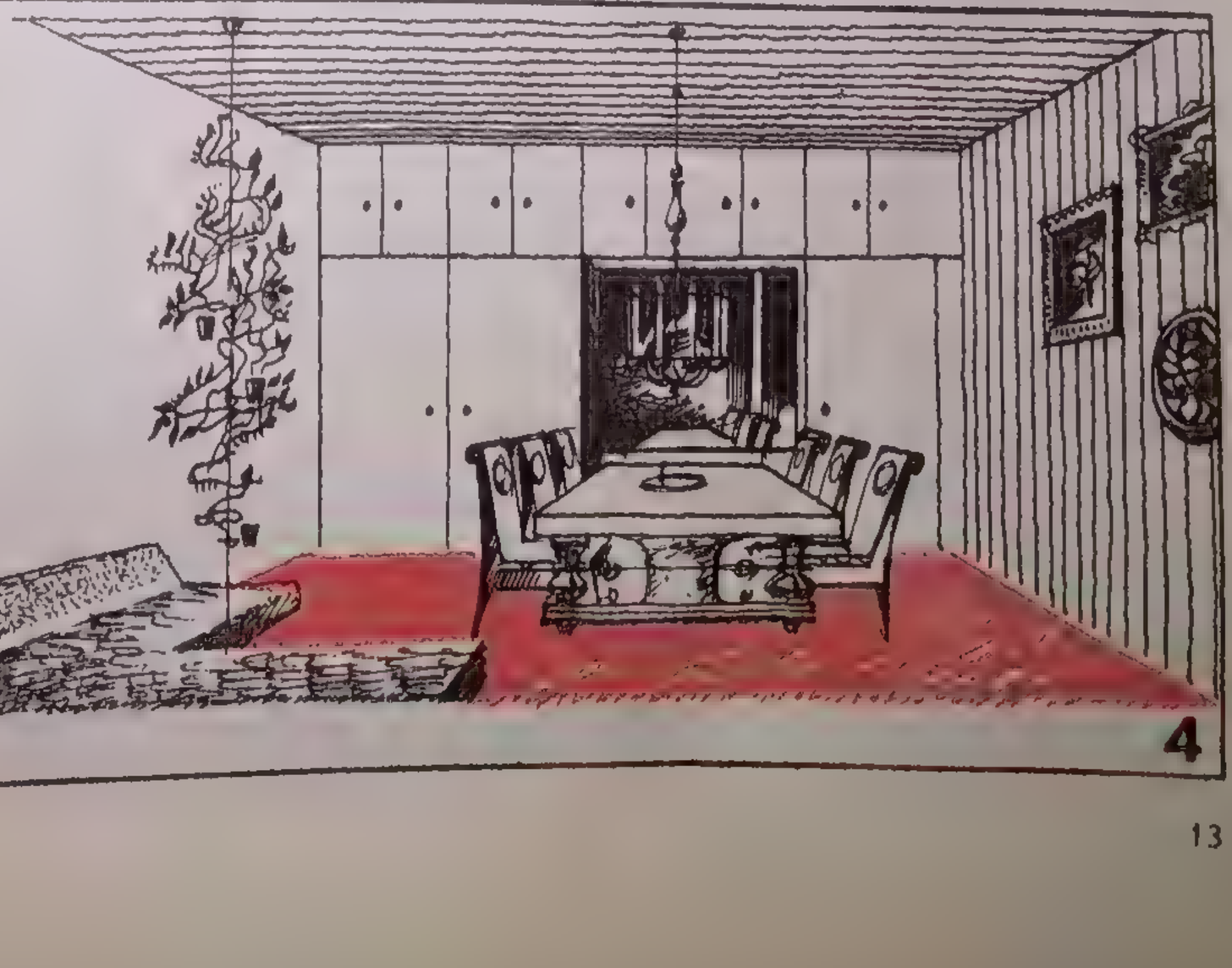
М. Милова

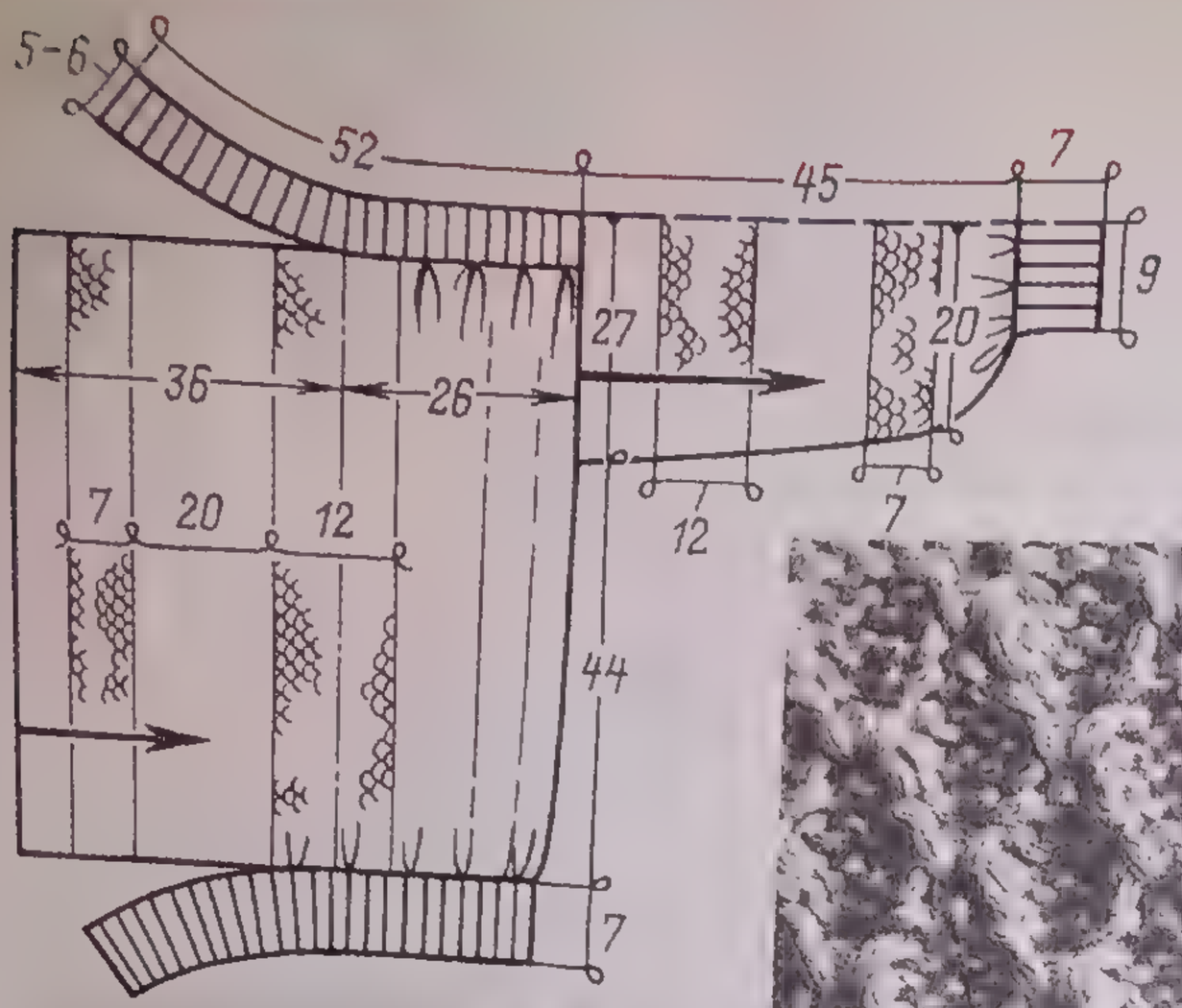
Рисунки художника Ю. Сомова

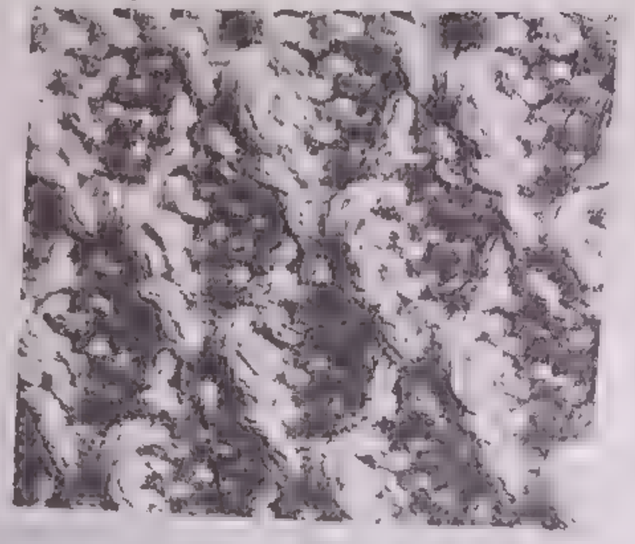

6

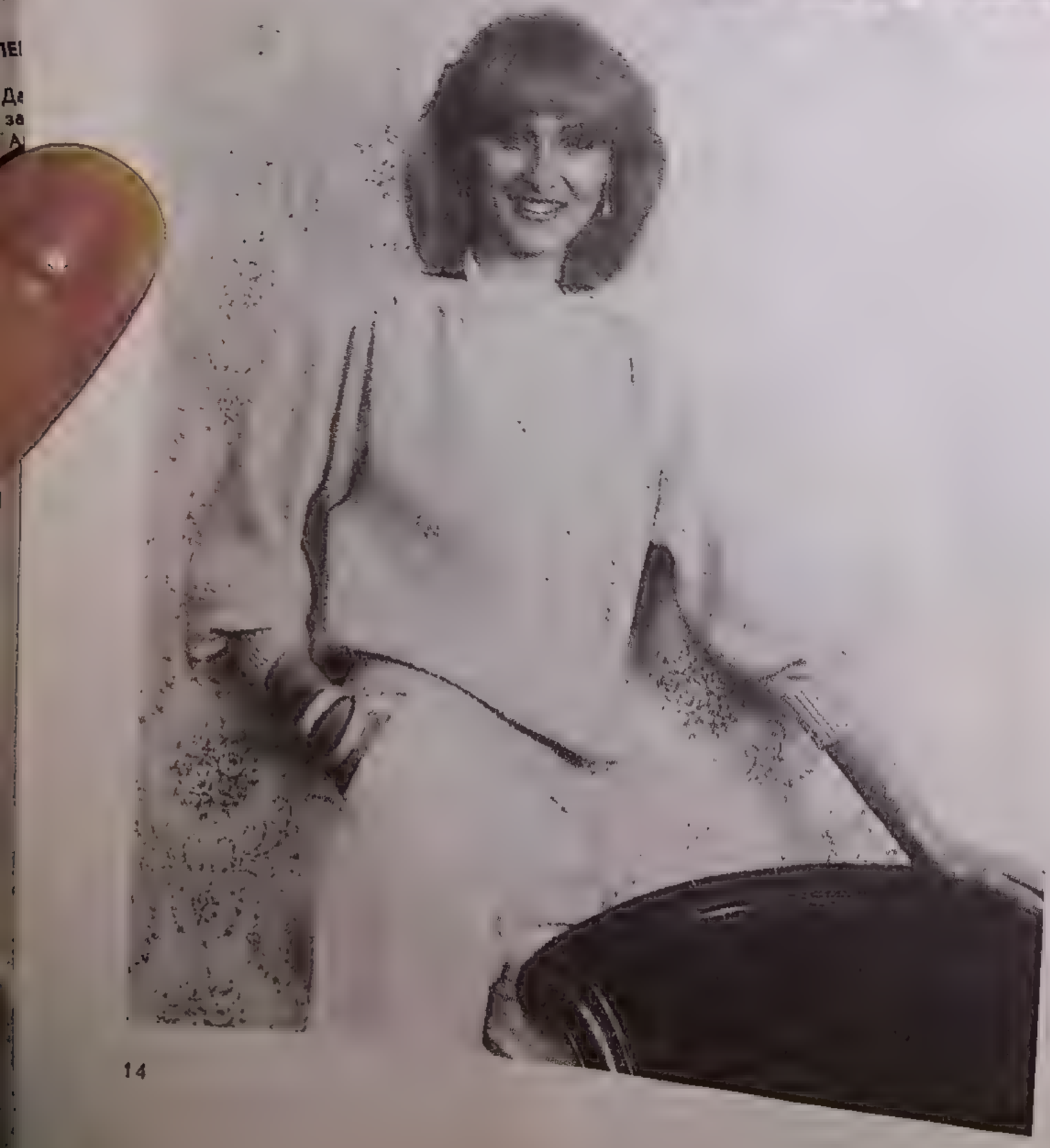

5

3


4







БЛУЗОН

Блузон с вырезом горловины «лодочка» (размер 46—50). Для работы потребуется 700 г шерстяной пряжи. Толщина нити должна соответствовать спицам № 3,5. Вязание: резинка 1×1, чулочное (изнаночная гладь) и рельефное (см. фото).

Для образца рельефного узора набрать 25 петель (число должно делиться на 4 плюс 3 дополнительные петли для симметрии узора плюс 2 кромочные). Лицевые петли вязать за переднюю стенку. Накиды делать движением руки к себе, иначе узор не получится.

1-й ряд — 3 изнаночные, 1 накид и одновременно, не провязывая, снять петлю. Повторять с начала ряда. Провязывая после снятой петли изнаночную, следует придерживать указательным пальцем накид, чтобы он не соскользнул со спицы.

2-й ряд — 3 лицевые, 1 накид и снять, не провязывая, петлю и накид, считая их за одну петлю. Повторять с начала ряда.

3-й ряд — 3 изнаночные, 1 накид и снять, не провязывая, петлю и 2 накида, считая их за одну петлю. Повторять с начала ряда.

4-й ряд — лицевые петли (петлю с тремя накидами считать за одну).

5-й ряд — 1 изнаночная, * 1 накид, 1 снять (как в 1-м ряду), 3 изнаночные. Повторять до конца ряда от знака *. В конце ряда 1 накид, 1 снять, 1 изнаночная и кромочная.

6-й ряд — 1 лицевая, * 1 накид, 1 снять (как во 2-м ряду), 3 лицевые. Повторять до конца ряда от знака *. В конце ряда 1 лицевая и кромочная.

7-й ряд — 1 изнаночная, * 1 накид, 1 снять (как в 3-м ряду), 3 изнаночные. Повторять до конца ряда от знака *. В конце ряда 1 изнаночная и кромочная.

8-й ряд — как 4-й.

9-й ряд — узор повторять с 1-го ряда.

Вяжите спинку и перед по выкройке, начиная от бокового шва. На готовых деталях заложите вверху неглубокие складки и прикеттлюйте резинку 1×1 (ширина 52 см, высота 5—6 см). Присборьте детали снизу и прикеттлюйте резинку высотой 7—8 см. Наложите верхние резинки переда и спинки друг на друга и сметайте. Теперь наберите петли с краев полотна и свяжите рукава, закончив их манжетами.

М. Максимова

Фото С. Булавского

КРУГЛОЕ ПАННО С ПЛЕТЕНЫМИ ЦВЕТАМИ

Это круглое панно с плетеными цветами, сделанное своими руками, украсит интерьер вашей комнаты.

Для работы потребуется 60 м белой шелковой веревки толщиной 1,5 мм, обтянутые мешковиной пяльцы диаметром 24 см и отрезки проволоки длиной по 20 см для стеблей цветов.

1. Начните работу с плетения петли для подвешивания. Отрежьте 2 нити по 10 м и 3 нити по 1 м 90 см. Уложите их вертикально на подушке (3 короткие посередине и по одной длинной по краям), найдите середину каждой и заколите.

2. Двойными плоскими узлами (рис. 1) сплетите в обе стороны от крепления по 5 см плоской цепочки. Соедините все нити в пучок (вверху образовалась петля), расположите по краям по 2 длинных конца и оплетите ими средние 6 коротких концов одинарными плоскими узлами (рис. 2) — получится витой шнур длиной 80 см.

3. Обшейте шнуром пяльцы, оставив вверху витой шнур длиной 5 см и петлю для подвешивания.

4. Сплетите 5 пятилепестковых цветков. Для каждого отрежьте по 2 нити длиной 2,5 м и 1 длиной 1 м 30 см. Длинные нити сложите каждую пополам и приколите рядом петлей вверх к подушке. Конец короткой нити закрепите слева от предыдущих нитей, натяните эту нить слева направо и наплетите на нее как на узелковую горизонтальными репсовыми узлами (рис. 3) 4 конца справа — образовалась 1-я брида. Сплетите еще 4 такие же бриды в направлении слева направо. Затем, развернув узелковую нить последней бриды налево, выполните 5 брид в направлении справа налево — образовался угол с вершиной вправо (будущий один лепесток) — рис. 4.

Далее сплетите еще 4 таких угла — получится зигзагообразная полоса (заготовка для цветка). Сшейте внутренние стороны каждого угла-лепестка, а затем начало и конец полосы — один цветок готов.

5. Прикрепите цветы к мешковине в нижней правой части панно. Между цветами уложите изогнутые стебли — обмотанные белой нитью отрезки проволоки.

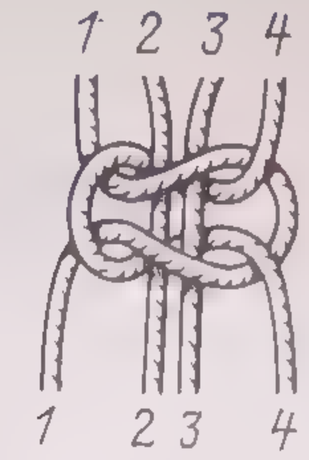


Рис.1

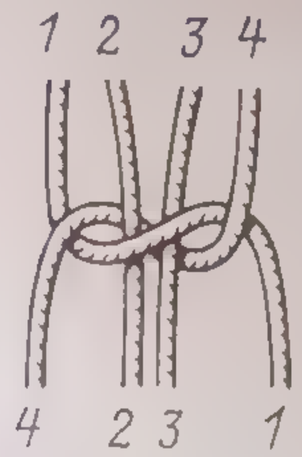


Рис.2

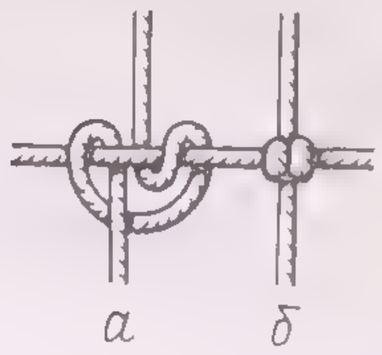


Рис.3

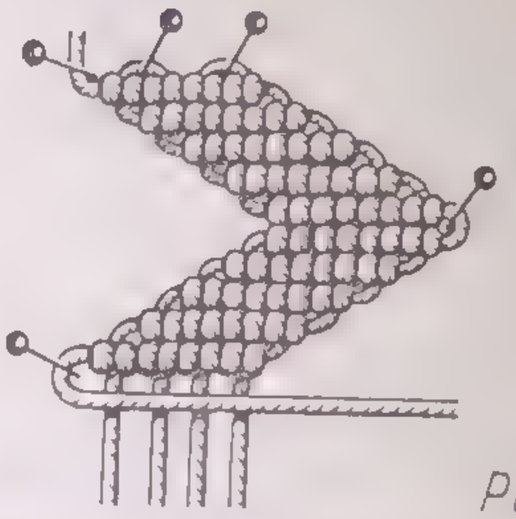


Рис.4

Фото автора

М. Кузьмина

ФЕВРАЛЬ

ВОСХОД, ЗАХОД СОЛНЦА И ДОЛГОТА ДНЯ

Число	Восход	Заход	Долгота дня
1	8.26	17.02	8.36
2	8.24	17.04	8.40
3	8.22	17.06	8.44
4	8.20	17.09	8.49
5	8.18	17.11	8.53
6	8.16	17.13	8.57
7	8.14	17.15	9.01
8	8.12	17.18	9.06
9	8.09	17.20	9.11
10	8.07	17.22	9.15
11	8.05	17.24	9.19
12	8.03	17.27	9.24
13	8.01	17.29	9.28
14	7.59	17.31	9.32
15	7.57	17.33	9.36
16	7.54	17.35	9.41
17	7.52	17.37	9.45
18	7.50	17.39	9.49
19	7.47	17.41	9.54
20	7.45	17.44	9.59
21	7.42	17.46	10.04
22	7.40	17.48	10.08
23	7.37	17.50	10.13
24	7.34	17.52	10.18
25	7.32	17.55	10.23
26	7.30	17.57	10.27
27	7.28	17.59	10.31
28	7.25	18.01	10.36

ВОСХОД И ЗАХОД ЛУНЫ

Число	Восход	Заход	Восход
1	9.40	–	
5		5.49	11.25
10		8.15	18.24
15		8.50	–
20	5.40	11.08	
25	7.25	18.17	

ФАЗЫ ЛУНЫ

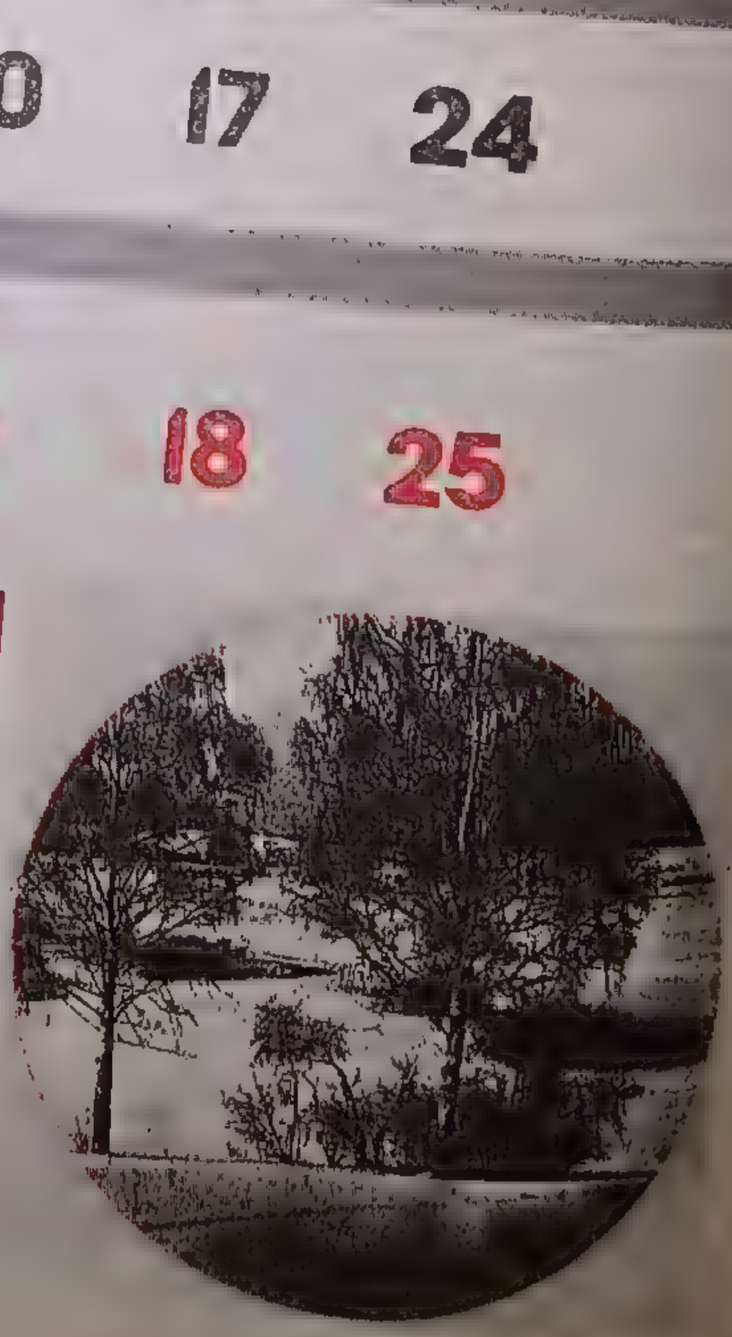
		Число	Часы
☽	Первая четверть	2	21.33
○	Полнолуние	9	22.17
☾	Последняя четверть	17	21.48
●	Новолуние	25	11.55

ПН	5	12	19	26
ВТ	6	13	20	27
СР	7	14	21	28
ЧТ	1	8	15	22
ПТ	2	9	16	23
СБ	3	10	17	24
ВС	4	11	18	25

На окнах, сплошь заиндевелых,
Февральский выписал мороз
Сплетенье трав молочно-белых
И серебристо-сонных роз.

Пейзаж тропического лета
Рисует стужа на окне.
Зачем ей розы? Видно, это
Зима тоскует о весне.

Дмитрий Кедрин



дано — становление новой планеты, созревание нового разума...

Родился у нас второй сын. Его назвали Алешей. Он занял все наше время — от утра и до утра...

Привез Саньку в город от бабушки, сходил с ним в цирк, а потом, после цирка, показали Саньке Алешу. Мы, взрослые, ждали от Саньки каких-то эмоций, но эмоций не было. Санька стоял и молча смотрел. И все. «Смотри, какой Алеша маленький!» — говорил я. «Маленький»,— соглашался Санька. «Он еще глупенький, ничего не понимает!» — говорил я. «Глупенький»,— соглашался Санька. Я как-то даже разочаровался — ну и бесчувственный сын... И вдруг обнаружил, что он переживает. Он попросил у меня пластинку с песней про Алешу. Я дал ему и потом — в промежутке между полосканием пеленок и утюжкой — забежал на минутку в комнату, где сидел Санька. Забежал случайно, некогда было, не до Саньки. И увидел, что мой сын — мой старший сын — сидит в слезах. Сидит, не плачет, смотрит прямо, а все лицо — в слезах. «Ты что?» — спросил я изумленно. «Ничего»,— сказал Санька. Я взял его на руки, чтобы утешить, и в первое мгновение он показался мне громадным и каким-то нескладным после легкого Алеши. Он приник ко мне, и жадность была в этом движении — словно отбирал папу у второго, у новичка. Так мы ходили по комнате взад и вперед — и молчали. «Уже все!» — сказал Санька и соскользнул с моих рук. «Мы с мамой очень тебя любим,— сказал я,— и всегда будем любить. И Алешку тоже любим. Ты теперь старший брат, и мы хотим, чтобы ты помогал нам растить Алешу».

Не знаю, дошла ли моя тирада, но Санька вроде успокоился и стал расспрашивать, кто теперь будет спать в его кроватке, чьи теперь игрушки — и так далее и так далее...

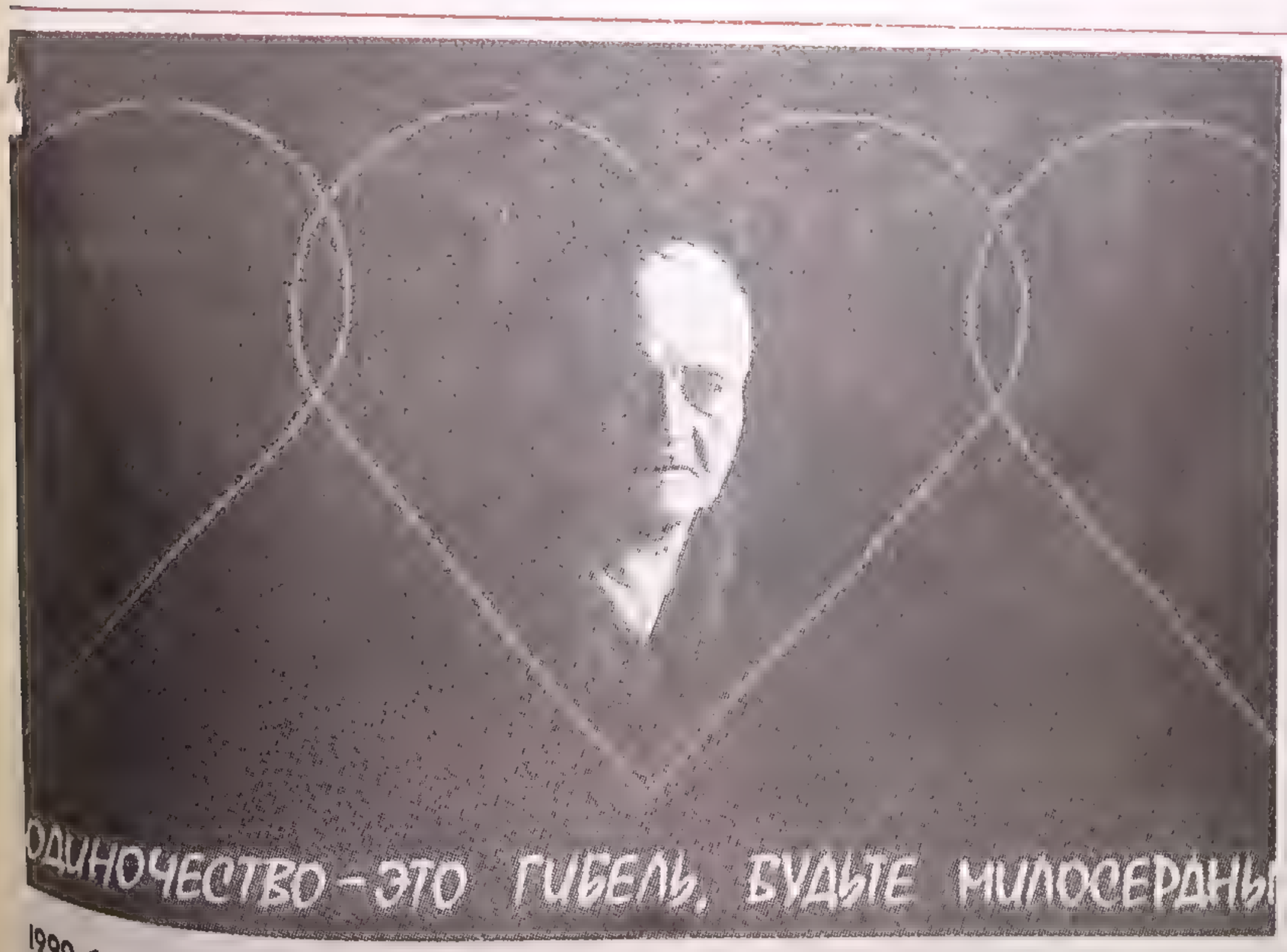
Лешка, «младшенький», незаметно как-то вышел на первое место, сделался интереснее Сашки. Он ползает по кровати, смешная черепашка, задорно поглядывает, улыбается прекрасной улыбкой. Уютный, мягкий, удобный — с ним лучше, чем с Санькой. Санька всякие вопросы задает «трудные», Санька не в твою пользу может выступить, Санькиного язычка я начинаю побаиваться. А Лешенька добрый, он не критикует, он лопочет что-то веселое, до того с ним хорошо! Может, Санька стал привычным, а Лешка еще таковым не стал?.. А может, просто изменилась дистанция, изменилось наше отношение, расстояние между нами и старшим? Санька уже занял свое место среди «равных», а Лешка еще вне ряда, вне конкуренции...

В выходные дни я встаю первый, делаю зарядку, потом сижу на кухне, читаю. Когда слышу, что Алешка в комнате начинает бормотать, возвращаюсь. Санька тоже к этому времени просыпается. Лежат на диване широком два братца рядышком — только носы торчат из-под одеяла. И мама тут же, сбоку, Галенька... Это у нас как ритуал по выходным. Как только ребята просыпаются, Галка берет их к себе из их кроваток. А я, когда вижу, как уютно они рядком встречают утро на диване, особенно остро чувствую, что семья — это не зря, что семья — это очень хорошо... Ныряю на диван к ним, и мы еще долго валяемся, болтаем, хохочем...

Наблюдаю с удивлением и нежностью, как из Галки моей, из жены, получается мать. Как изменяются интонации ее голоса и взгляд, когда она смотрит на младшего сына. Как она огорчается и сердится, когда старший совершает оплошность. Как она выхаживает ребят, когда они простужены. Как она умеет не уставать, не раздражаться — о это немыслимое женское умение!..

Сергей Иванов
Из «Записок молодого отца»

Плакат борется



Плакат И Хары. В Ерко

...Ты к ней спеши. Спеши.
Спеши!
Непостоянно бытие.
Ладошку легкую ее
В свои ладони положи
И в них держи. Держи.
Держи!
Но ты встаешь из-за стола
И что-то лжешь ей
про дела.
В ее глазах: «Не уходи!»
Но ты уходишь. «Погоди!»
Но ты уходишь.
«Жизнь одна!»
Но ты уходишь, старина.
Нет, ты бежишь
от этих глаз.
А вдруг — то был
последний раз,
И материнская рука
Из рук твоих скользнет
в века...

Евгений Лебедев

Юридический всеобуч

Наш календарь открывает в этом году новую рубрику «Юридический всеобуч». Мы постараемся дать вам ориентиры: расскажем об основных положениях законов Советского государства, некоторых правилах и нормах советского законодательства. При этом рекомендуем: обращаясь к закону, прочтите его текст, посоветуйтесь с юристами. Это поможет вам учесть изменения в законодательстве, получить квалифицированную справку специалиста, а значит, правильно воспользоваться правовой нормой.

СОЦИАЛИЗМ — ГОСУДАРСТВО ПРАВОВОЕ

Еще в IV веке до нашей эры Платон писал: «Я вижу близкую гибель того государства, где закон не имеет силы и находится под чьей-либо властью. Там же, где закон — владыка над правителями, а они — его рабы, я усматриваю спасение государства и все блага, какие только могут даровать государствам боги». Так передовая общественная мысль рождала идею правового государства

Не сразу определились контуры такого государства, его устройство и механизм верховенства закона. Каждая новая общественно-экономическая формация лишь приближалась к идеалу.

Трудным был путь и нашего государства. Репрессии 30-х годов, волюнтаризм 60-х, застой 70-х отбросили страну на много лет назад. Социализм только сегодня приобретает ленинские очертания. Только сегодня созданы экономические, социальные, политические условия, при которых формирование правового государства стало возможным и теперь неразрывно связано с демократизацией всей общественной жизни, с реализацией подлинного народовластия.

Анализируя ход перестройки, XIX Всесоюзная конференция КПСС в числе первоочередных определила задачу по проведению широкой правовой реформы. Такая реформа требует последовательного проведения в жизнь ряда основополагающих принципов. Ученые-юристы выделяют пять таких принципов. Первый из них — господство закона во всех сферах общественной жизни. Это означает, что, при расхождении ведомственных распоряжений или партийных решений с законом, должны действовать именно законы.

Государство, издавшее закон, обязано его соблюдать. Ни одно должностное лицо, независимо от ранга, заслуг, занимаемой должности, не вправе принимать решения, противоречащие закону. Это второй важнейший принцип правового государства.

Третий принцип — незыблемость свободы личности, ее прав и интересов, чести и достоинства, их охрана и гарантированность.

Взаимная ответственность государства и личности — четвертый принцип правового государства. Он выражает нравственные начала в отношениях между должностными лицами и гражданами, характеризует их равноправие и равную ответственность перед законом.

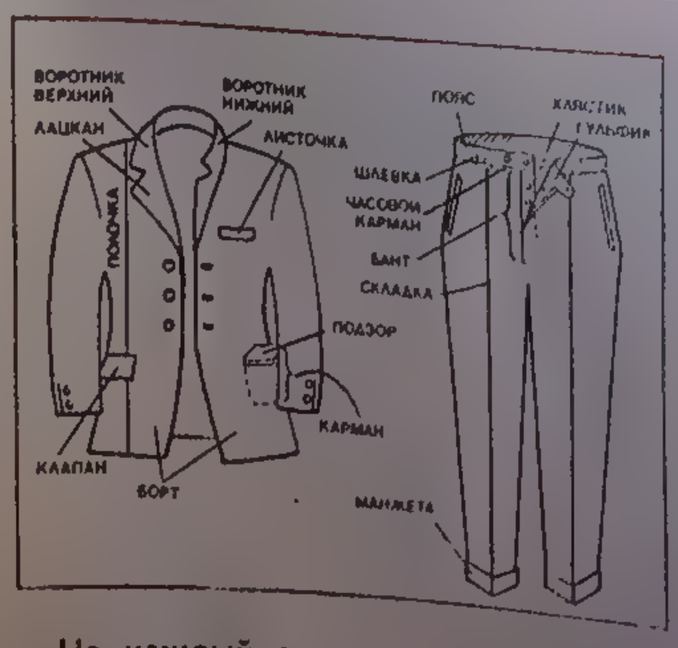
Правовое государство должно иметь эффективный механизм контроля и надзора за действием законов, их соответствия Конституции СССР. Это — пятый принцип.

Программа, предложенная XIX Всесоюзной конференцией КПСС, основывается именно на этих принципах. Она предусматривает кардинальный пересмотр, кодификацию и систематизацию законодательства, учреждение Комитета конституционного надзора. В числе других мероприятий — повышение роли суда и адвокатуры в системе социалистической демократии, расширение полномочий Государственного арбитража, укрепление юридической службы в Советах народных депутатов, министерствах и ведомствах, хозяйственных организациях, повышение ответственности прокуратуры и органов внутренних дел.

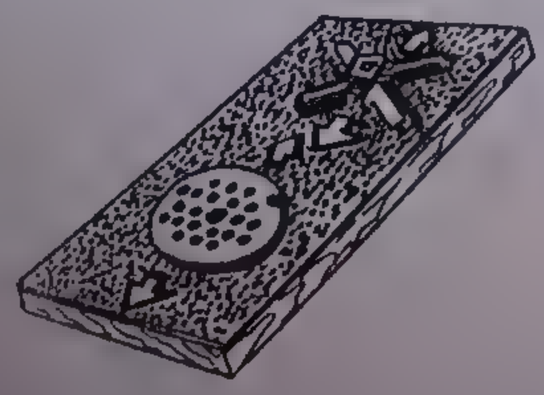
Особое значение в резолюции «О правовой реформе» придано перестройке правового воспитания населения, организации юридического всеобуча как единой общегосударственной, общепартийной программы, охватывающей все слои трудящихся.

В воспитании уважения к советскому закону важное место должно принадлежать средней, профессиональной и высшей школам, средствам массовой информации, творческим союзам и другим общественным организациям. Правовая литература должна быть доступна для каждого советского человека и издаваться необходимыми тиражами.

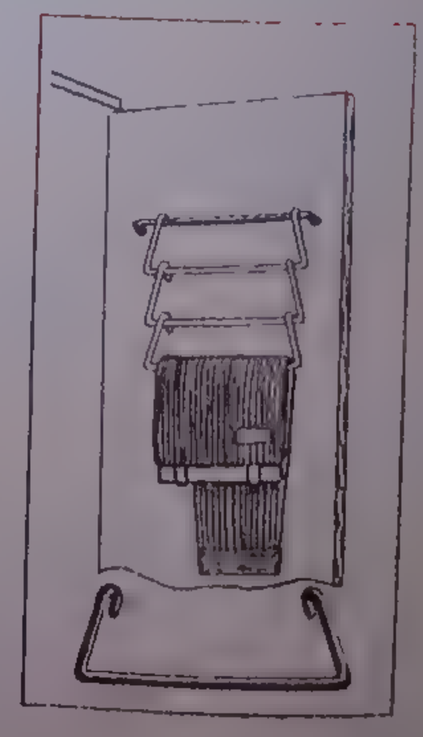
Советы



Не каждый знает названия деталей вещей, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни. Вроде бы хорошо знакомые вещи — пиджак и брюки. А в магазинах и мастерской приходится объясняться: это — пошире, а это поуже, прибегать к жестикуляции. Даем названия деталей костюма.



Обнаружив, что ножи вашей мясорубки (подвижный и неподвижный) затупились, отточите их на куске мелкой корундовой шкурки, закрепленной на ровной доске.



Вариант вешалки для брюк: из подходящей проволоки нужно согнуть вешалки с крючками. Сами вешалки зацепить одну за другую. Верхняя

ВЫСШИЙ ЗАКОН ГОСУДАРСТВА

Конституция — слово латинское, в переводе означает устройство, установление, а в современном значении — основной закон государства. В этом законе закреплены основы общественного и экономического строя, формы правления и государственного устройства, правовое положение личности, порядок организации и компетенцию органов власти и управления, организацию и основные принципы правосудия, избирательной системы.

Первая советская Конституция принята V Всероссийским съездом Советов в 1918 году. Она провозгласила Российской Республикой Советов, закрепила основные принципы Советской власти: отмену частной собственности на землю, рабочий контроль над предприятиями промышленности и транспорта, национализацию банков, всеобщую трудовую повинность. Это была Конституция диктатуры пролетариата: представители эксплуататорских классов, духовенства, бывшие служащие полиции, жандармерии и охранки лишались избирательных прав, при формировании Советов рабочим предоставлялось численное преимущество перед крестьянами.

Конституция 1924 года — первая Конституция Советского многонационального государства — принята II Всесоюзным съездом Советов. Она оформила добровольное объединение братских Советских республик, закрепила соотношение прав союзных и республиканских органов власти и управления, их компетенцию и порядок образования, право свободного выхода из Союза ССР и свободного доступа в него.

Конституция СССР 1936 года принята Чрезвычайным VIII съездом Советов СССР 5 декабря. Она провозгласила победу в СССР социалистических отношений: ликвидацию эксплуататорских классов, содружество рабочего класса, колхозного крестьянства и народной интеллигенции, господство социалистической собственности в форме государственной и кооперативно-колхозной, равноправие и дружбу народов. Власть трудового народа была закреплена в лице Советов депутатов трудящихся. Конституция 1936 года установила всеобщее, равное, прямое избирательное право при тайном голосовании, систему основных прав и обязанностей граждан, правовые и материальные гарантии осуществления этих прав.

Действующая сегодня Конституция СССР принята на Внеочередной сессии Верховного Совета СССР 7 октября 1977 года. Отражая новый этап в развитии Советского государства, Конституция подчеркнула новую суть органов власти как Советов народных депутатов. Специальными статьями закреплялась руководящая и направляющая роль КПСС в Советском государстве, участие в управлении государством профсоюзов, ВЛКСМ и других общественных организаций; подчеркивалась роль трудовых коллективов в обсуждении и решении государственных дел.

Особое место в Конституции занимают гарантии личных прав и свобод граждан, которые неотделимы от их обязанностей. Например, обязанности добросовестно трудиться соответствует право на отдых. Оно обеспечивается установлением для рабочих и служащих рабочей недели, не превышающей 41 часа, сокращенным рабочим днем для ряда профессий и производств, предоставлением ежегодных оплачиваемых отпусков, дней еженедельного отдыха, расширением сети культурно-просветительных и оздоровительных учреждений, развитием массового спорта, физической культуры и туризма.

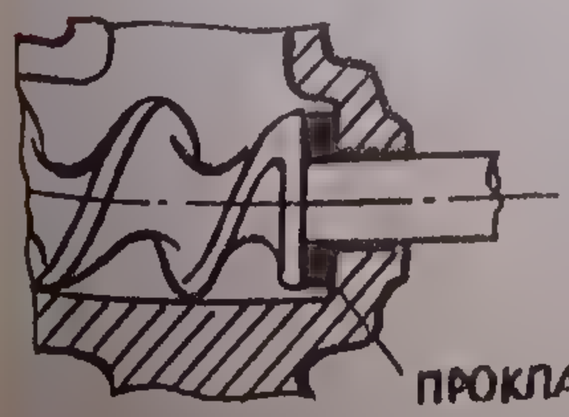
Внеочередная 12 сессия Верховного Совета СССР 1 декабря 1988 г., после всенародного обсуждения, приняв поправки к ныне действующей Конституции, изменила принципы деятельности Советов народных депутатов, избирательную систему, порядок выборов судей, учредила Комитет конституционного надзора. Высшим органом государственной власти теперь будет Съезд народных депутатов, а Верховный Совет СССР — постоянно действующим законодательным, распорядительным и контрольным органом. Новые конституционные нормы закрепили происходящие в Советском государстве процессы развития социалистической демократии, стали первым этапом в реализации решений XIX Всесоюзной конференции КПСС по созданию правового государства.

Конституция как бы венчает правовую структуру общества, главенствует над остальными законами, иными правовыми актами. Те, в свою очередь, должны соответствовать основному закону государства — Конституции.

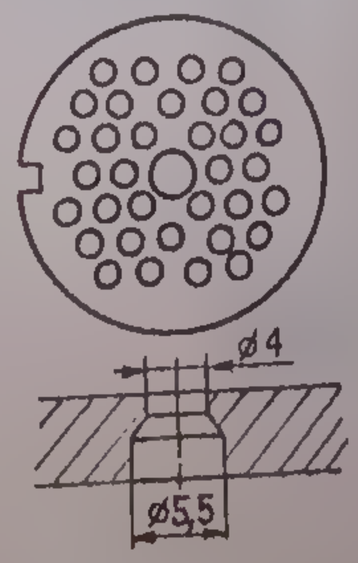
В. Руднев, юрист

Советы

вешалка навешивается на планку, которая обычно имеется на дверце шкафа.



Мясорубка стала работать хуже, может быть, оттого, что трущиеся поверхности ее корпуса и шнека (подающего винта) износились, нож не стал плотно прижиматься к решетке. Шайба толщиной 1—2 мм, вырезанная из капрона, винипласта или полиэтилена и надетая на хвостовик шнека, компенсирует износ.



Даже самое жилистое мясо станет легче прокручивать через мясорубку, если усовершенствовать ее решетку. Для этого все отверстия решетки с одной стороны нужно рассверлить сверлом диаметром 5,5 мм, оставляя нерассверленную часть толщиной 0,5—1 мм. Нерассверленной стороной решетка должна быть обращена к ножу.

Преимущество такой подставки для кастрюли или чайника перед металлической неоспоримо: она не нагревается и, следовательно, не оставляет следов на полированной поверхности стола.

СПОРТИВНО-ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС В ДВЕРНОМ ПРОЕМЕ

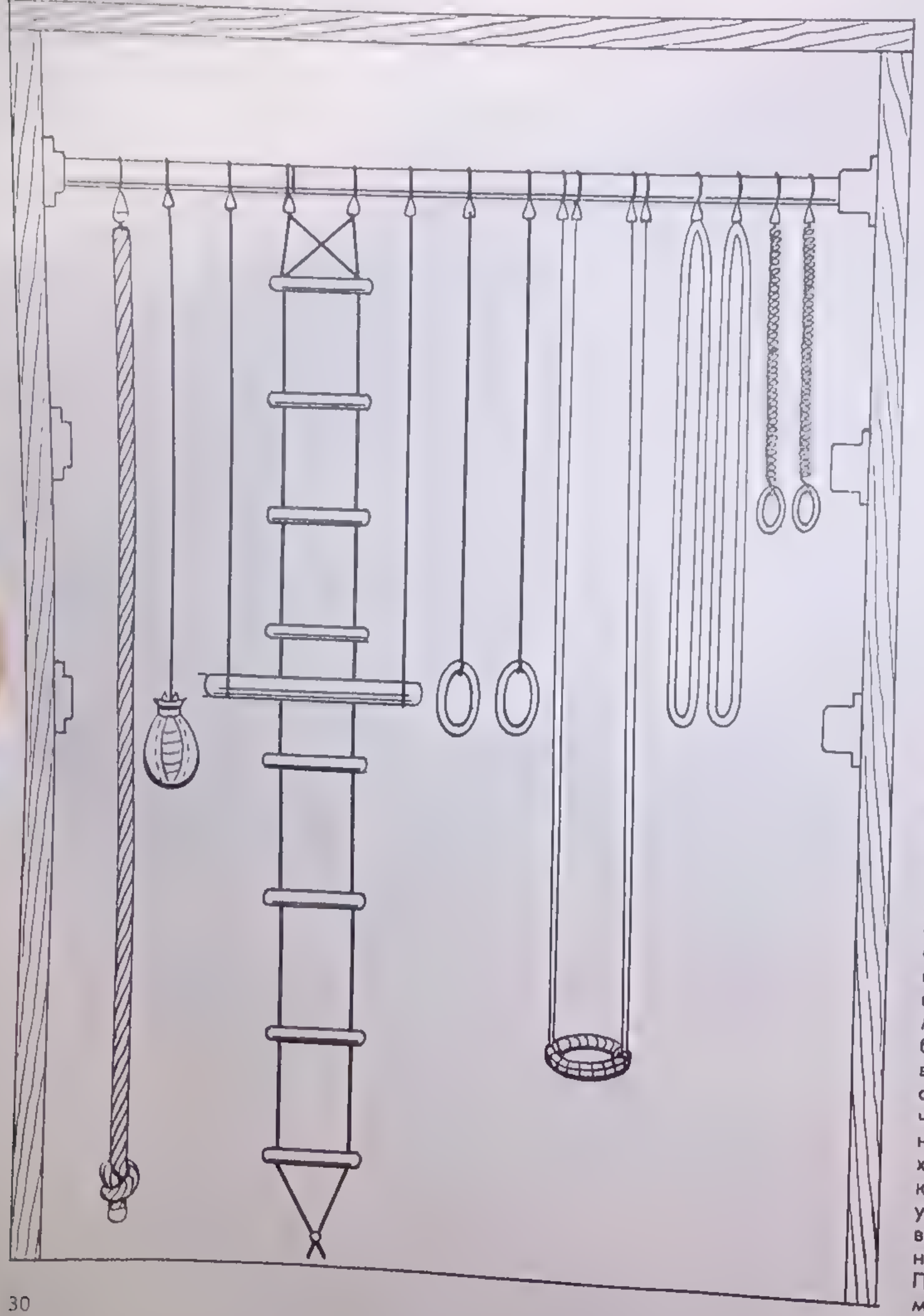
Этот универсальный мини-стадион в квартире состоит из съемного турника размером в ширину проема двери, на который навешиваются спортивно-игровые снаряды: гимнастические кольца, боксерская груша, трапеция, канат для лазания, веревочная лестница, горизонтальная качель, пружинный эспандер, резиновая вертикально-горизонтальная качель.

Турник изготовлен из металлической (стальной) трубы диаметром не менее 25 мм, спортивные снаряды подвешиваются с помощью лодочного троса с кольцами на концах, резиновая качель из ленточных резиновых эспандеров навешивается свободно, без дополнительных средств.

Труба (турник) свободно крепится двумя способами:

а) в отверстиях деревянного бруска сечением 50×50 мм;

б) в металлических кольцевых гнездах из листовой стали.



С одной стороны гнезда имеют глубину 10 мм, с противоположной стороны — 36 мм. Количество отверстий (гнезд) вдоль вертикальной стенки дверного проема 3—6 в зависимости от количественного и возрастного состава семьи.

Вертикальные бруски с отверстиями крепятся с помощью шурупов к дверной коробке на уровне проема с внутренней стороны комнаты, а если это невозможно, то тогда внутри проема. Бруски сплошные или составные (если один брусок состоит из 3—4 брусков меньшей длины). Металлические гнезда крепят с помощью шурупов на внутренней части дверной коробки.

Спортивные снаряды навешиваются непосредственно на турнике и сдвигаются или подвешиваются на крюк, закрепленный возле дверного проема. Чтобы турник не выскакивал из отверстия на одном конце трубы (со стороны глубокого гнезда), в поперечное отверстие завинчивается небольшой болт; во втором варианте к концу трубы приваривается три витка стальной пружины, диаметр навивки которой равен диаметру трубы турника.

Комплекс монтируется в течение получаса. В установленном виде он подвижен и легко трансформируется. Турник в считанные секунды поднимается и опускается, вместе с ним поднимаются и опускаются спортивные снаряды. По окончании занятий снаряды легко сдвигаются в сторону.

Комплекс занимает площадь 2—3 м^2.

Автор-разработчик вариантов комплекса — инженер Ю. А. Аленков.

Э. Звоницкий

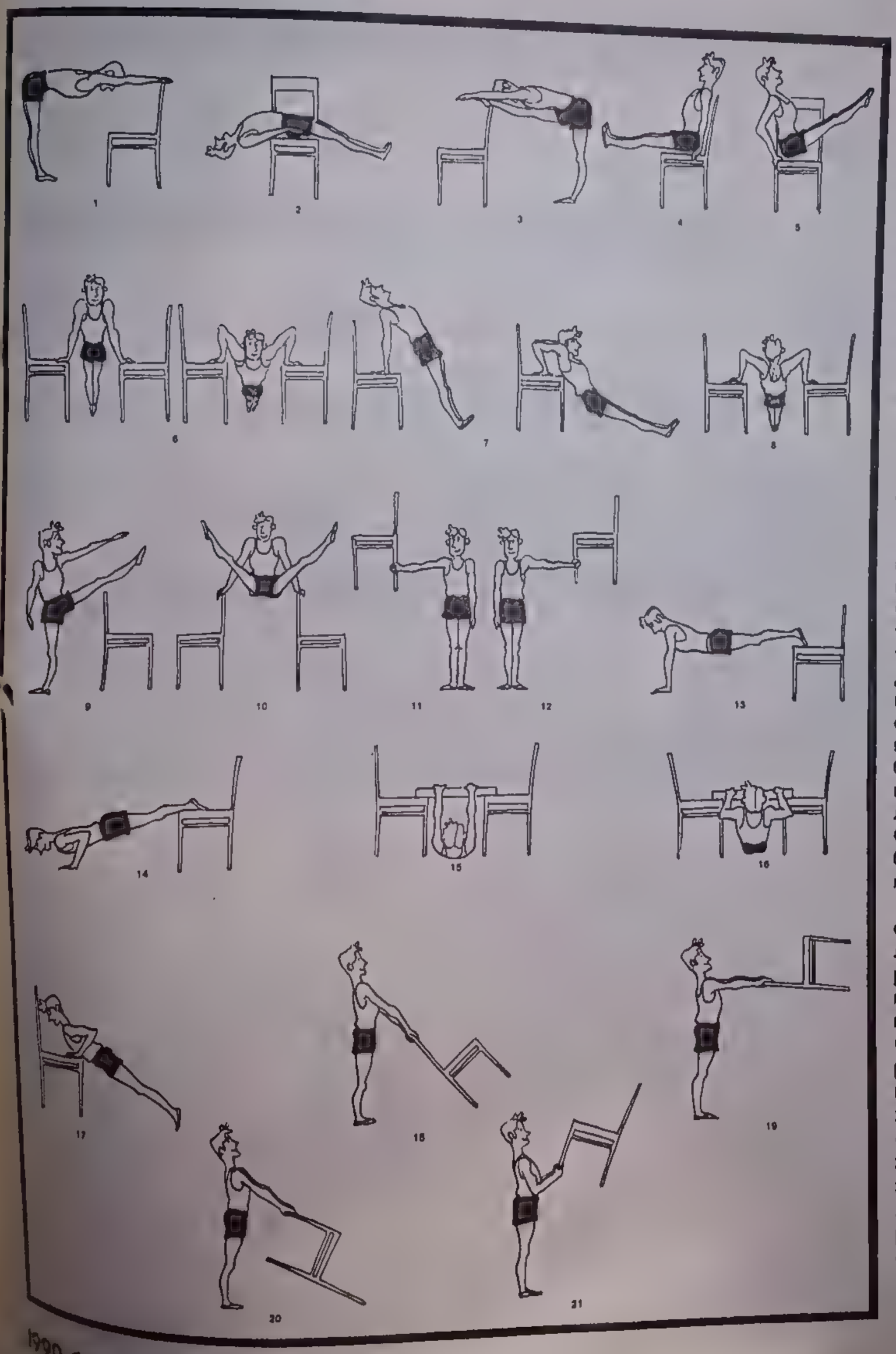
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ СНАРЯД

Мы далеко не всегда замечаем удивительные свойства окружающих нас вещей. Самый обыкновенный стул, оказывается, может заменить нам совершенное оборудование гимнастического зала, если у нас нет времени или возможности заниматься под руководством тренера. С помощью стула можно развить силу и гибкость, быстроту и выносливость, прорабатывать едва ли не каждую мышцу и сустав нашего тела. Единственное, что не рекомендуется во время тренировки, это... сидеть на стуле. Отдыхать лучше стоя, прохаживаясь по комнате. Тренировке со стулом можно уделить и пять минут, и целый час — все зависит от лимита времени, степени нашей тренированности и желания. При благоприятных обстоятельствах можно позаниматься полчаса в своей

комнате, а потом в течение дня выбрать две-три свободные десятиминутки, чтобы потренироваться в рабочем кабинете или любом другом более или менее подходящем помещении. Ясно, что воздух в этом помещении должен быть чистым, а одежда не очень стеснять движения. Каждый может дополнить приведенные упражнения новыми, облегчить или усложнить их в зависимости от своих возможностей и фантазии. Темп движений, выбор упражнений и количество повторений — также дело вкуса и тренированности.

Не меньше возможностей для выполнения самых различных упражнений на таких «спортивных снарядах», как стол, тахта, кресло или кровать. Необходимо лишь желание быть сильным и здоровым, а также... немного изобретательности.

Стив Шенкман



БОЛЕТЬ ИЛИ НЕ БОЛЕТЬ!

Очень часто на страницах газет и журналов встречаются публикации типа: был болен (приводится перечень недугов), начал заниматься физическими упражнениями, бегом, лыжами, аэробикой — стал здоров... Наивно? Но, представьте себе, я допускаю такую возможность. Ведь человек обратился к физкультуре с верой и надеждой в исцеление. Уже само решение надеть спортивную форму и начать тренироваться — первая победа над собой. А дальше — отказ от вредных привычек, упорядочение режима питания, образа жизни. Победа следует за победой. Укрепляется вера в свои силы и возможности. Вот и получается, что физкультура действительно целительна! Недаром ведь в медицинских учреждениях сегодня создаются реабилитационные центры, оснащенные различными тренажерами. Недаром больному, перенесшему инфаркт миокарда, уже на третий день назначают легкие физические упражнения. А страдающему гипертонической болезнью, которая является предтечей инфарктов и инсультов, на начальных ее стадиях рекомендуют вместо лекарств ходьбу, бег, лыжи, велосипедные прогулки.

Какой же должна быть физическая нагрузка? Самой разнообразной, но всегда дозированной, соответствующей возрасту, состоянию здоровья, самочувствию. Например, совсем необязательна утренняя зарядка в быстром темпе, да еще с гантелями. Утром достаточно легкой разминки, чтобы включились в работу все органы и системы нашего организма. Но в течение дня постарайтесь найти время для бега трусцой или ходьбы, или подвижных игр на свежем воздухе, в спортзале. Не стоит забывать о велосипеде. Он отличное подспорье тем, кто хотел бы избавиться от лишних килограммов и поднять тонус своего организма.

Кроме того, человек, занимающийся физкультурой, подтянут, выглядит моложе, находится в состоянии душевного равновесия, не теряет интереса к жизни и в поединке с болезнью обязательно выйдет победителем. Но, как правило, человек начинает заботиться о здоровье только тогда, когда оно пошатнулось. Воистину: что имеем — не храним, потерявши — плачем. Поэтому «кодекс здоровья» уже с детства должен стать частью образа жизни. Для этого требуется не так уж много. А главное, не надо забывать, что здоровье каждого человека принадлежит обществу.

Н. Мухарлямов,
профессор

МАРТ

ВОСХОД, ЗАХОД СОЛНЦА И ДОЛГОТА ДНЯ

Моменты восхода и захода Солнца и Луны с 25 марта по 29 сентября включительно даны по московскому летнему времени

Число	Восход	Заход	Долгота дня
1	7.23	18.03	10.40
2	7.20	18.05	10.45
3	7.18	18.08	10.50
4	7.15	18.10	10.55
5	7.12	18.12	11.00
6	7.09	18.14	11.05
7	7.07	18.16	11.09
8	7.04	18.18	11.14
9	7.02	18.20	11.18
10	6.59	18.22	11.23
11	6.57	18.24	11.27
12	6.55	18.27	11.32
13	6.52	18.29	11.37
14	6.49	18.31	11.42
15	6.47	18.33	11.46
16	6.44	18.35	11.51
17	6.41	18.37	11.56
18	6.39	18.39	12.00
19	6.36	18.41	12.05
20	6.33	18.43	12.10
21	6.31	18.45	12.14
22	6.28	18.47	12.19
23	6.25	18.49	12.24
24	6.23	18.51	12.28
25	7.20	19.53	12.33
26	7.17	19.55	12.38
27	7.15	19.57	12.42
28	7.12	19.59	12.47
29	7.09	20.01	12.52
30	7.07	20.03	12.56
31	7.04	20.05	13.01

ВОСХОД И ЗАХОД ЛУНЫ

Число	Восход	Заход	Восход
1	8.01	—	
5		4.45	10.23
10		6.32	17.26
15		7.09	23.57
20	4.15	10.00	
25	6.40	18.15	
30		0.47	7.45

ФАЗЫ ЛУНЫ

		Число	Часы
☽	Первая четверть	4	5.06
○	Полнолуние	11	13.59
☾	Последняя четверть	19	17.31
●	Новолуние	26	22.49

ПН		5	12	19	26
ВТ		6	13	20	27
СР		7	14	21	28
ЧТ	1	8	15	22	29
ПТ	2	9	16	23	30
СБ	3	10	17	24	31
ВС	4	11	18	25	

Еще весны душистой нега
К нам не успела низойти,
Еще овраги полны снега,
Еще зарей гремит телега
На замороженном пути.

Едва лишь в полдень солнце греет,
Краснеет липа в высоте,
Сквозя, березник чуть желтеет,
И соловей еще не смеет
Запеть в смородинном кусте.

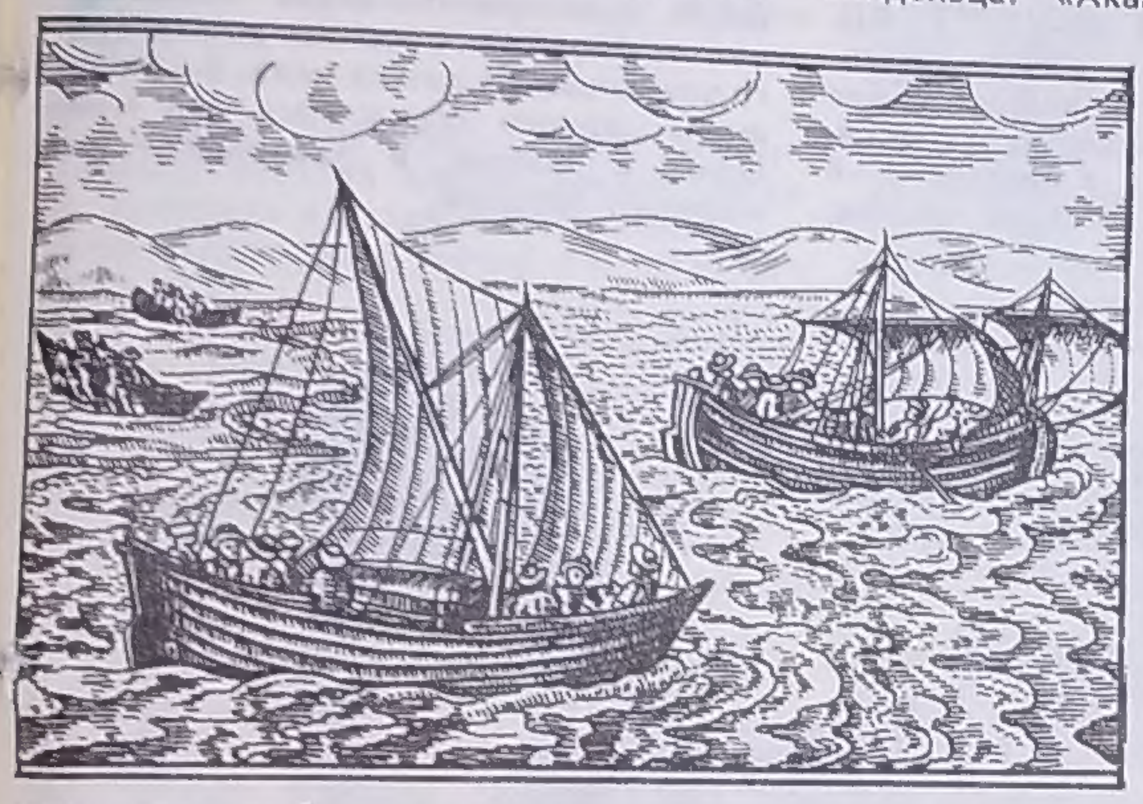
Но возрожденья весть живая
Уж есть в пролетных журавлях,
И, их глазами провожая,
Стоит красавица степная
С румянцем сизым на щеках.

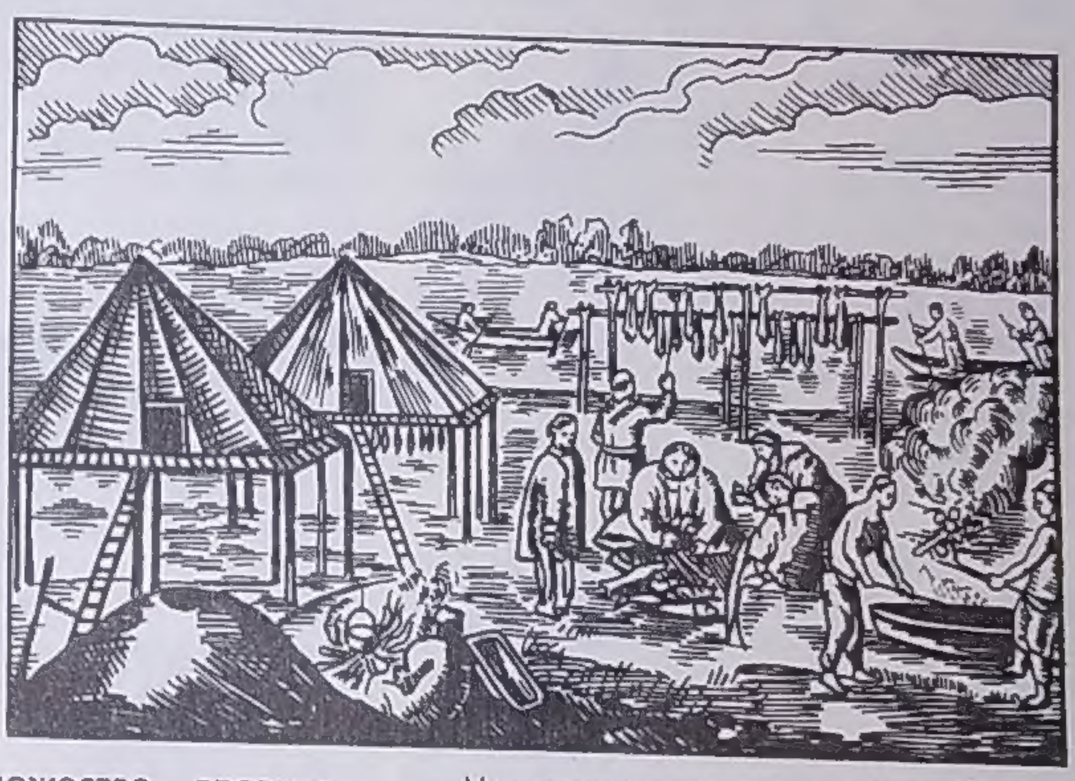
А. А. Фет

описал русский академик П.-Л. Ле Руа. По его просьбе мезенские груманланы были вызваны в Петербург и весь рассказ записан с их слов. Ле Руа поразило самодельное оружие, которое они привезли с собой с острова. По словам акадэмика, один из груманланов охотился на оленей только с ножом — демонстрируя свое умение в Петербурге, он «выпереживал самую быструю лошадь».

Конечно, далеко не всегда морские походы поморов и зимовки оканчивались благополучно. Но вновь и вновь уходили в море лодьи и кочи — к берегам Груманта, к берегам Новой Земли, на восток — «встречь солнцу»!

В мировой истории немного таких вот примеров — не мореплаватели-одиночки, а сотни, тысячи поморов год за годом уходили в океан. Конечно, море было их кормильцем. Уходили на





промысел рыбы, морского зверя, пушнины. Но не только! Еще и для того, чтобы хоть краешком глаза заглянуть — что там, за горизонтом?

Мы привыкли считать, что освоение Сибири началось походами Ермака. Но это не совсем так! Во второй половине XVI века поморы уже познакомились с Карским морем, достигли Обской и Тазовской губы. В 1601 году построили на реке Таз «златокипящую Мангазею» — легендарную столицу Сибири. Вот уж, действительно,— «златокипящую», по таможенным данным, из Мангазеи ежегодно вывозили до 100 тысяч соболей!

Что еще надо, если б не это — заглянуть за горизонт! Отсюда, из Мангазеи, устремились русские землепроходцы дальше на восток. Иногда по рекам — через волоки, иногда морем. От Мангазеи до восточной оконечности Азии — без малого 120 градусов долготы, почти треть Земного круга. Но меньше, чем через полвека,— удивительная скорость продвижения! — остались просторы Сибири позади.

В 1639 году Иван Москвитин вышел к берегам Охотского моря, в 1644 году Василий Поярков достиг устья Амура, в 1648 году Семен Дежнев обогнул восточную оконечность Азии — современный мыс Дежнева.

Северная оконечность Азии называется на картах «мыс Челюскина» — отважный штурман достиг этой точки в мае 1742 года. Но в 1940, 1945 годах у северо-восточного побережья Таймыра — в заливе Симса и на северном из островов Фаддея — были сделаны интереснейшие находки: останки трех людей, оружие, меха, медная посуда, ножи, компас и солнечные часы, различные обменные товары — кресты, перстни, бисер... На рукоятке одного из ножей — имя владельца: «Акакий-муромец». Найдено здесь и множество древних русских монет — 3323 штуки. Самые поздние из них датированы 1617 годом. Никаких документальных свидетельств об этом плавании не сохранилось — точнее, пока не найдено. Однако находки свидетельствуют, что в начале XVII века («около 1620 года»,— осторожно говорят ученые) русские землепроходцы уже обогнули северную оконечность Азии. А к середине XVII века прошли вдоль всего побережья Сибири и вышли в Тихий океан.

Документы о плавании Семена Дежнева, к счастью, сохранились: «...А с Ковыми реки итти морем на Анандыр реку есть нос, вышел в море далеко... а против того носу есть два острова, а на тех островах живут Чухчы... а с Русскую сторону носа признака: вышла речка, становье тут у Чухочь делано, что башни из кости Китовой, и нос поворотит кругом к Анандыре реке подлегло, а доброго побегу от носа до Анандыря реки трои сутки...»

Река Анандыр (Анадырь — по-современному), которую открыл Дежнев, уже во второй половине XVII века появилась на чертежах Сибири. Причем в полном соответствии с действительностью устье Анадыря обычно показывали на восточном побережье Азии, а устье Ковыми-реки (Колымы) — на северном. Однако в Москве, а тем более в Западной Европе, великое географическое открытие русского казака-помора, кажется, вовсе не заметили. Еще три четверти века оставался для географов нерешенным вопрос — соединяются ли Азия с Америкой?

К сожалению, многие документы о смелых плаваниях поморов безвозвратно утеряны. В 1779 г., например, сгорел архив Архангельской губернской канцелярии. Погибли в огне архивы Тобольска, Якутска, Иркутска... Да и сейчас архивные документы нередко гибнут.

...Мы зачитываемся книгами Карамзина и Ключевского, знаем имена царствовавших особ. Но историю открытия нашей страны мы до сих пор познаем очень плохо. Имена первопроходцев остаются в безвестности...

А. Шумилов

Герб Сибири.
Рисунок из «Титулярника» 1672 г.

Русские суда в Северном Ледовитом океане.
Гравюра из книги Геррита де Вера, XVI век

Зимняя юрта и летние балаганы камчадалов, заготовка ими рыбы и жира. Гравюра из «Описания земли Камчатки» С. П. Крашенинникова. 1756 г.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ХОРОШИЙ ЧАЙ

Неумелой заваркой можно испортить любой чай. Прежде всего требуются тщательность, аккуратность и соблюдение сравнительно простых правил.

Необходим хороший чай для заварки. Не так даже важен высокий сорт чая, как степень его сохранности. В домашних условиях хранить чай надо в стеклянных банках с притертой крышкой. Сухой чай легко поглощает посторонние запахи, поэтому остропахнущие продукты лучше держать подальше от чая.

В жесткой воде чай заваривается плохо. Как и для кофе, необходима чистая мягкая вода. Один из русских путешественников XVII в. отмечал, что в Пекине воду для чая специально завозят из отдаленных горных районов. Для каждой заварки нужна свежая вода, из ранее перекипевшей воды хорошего чая не получится.

Заваривать чай необходимо при кипении «белым ключом». Удивительный прибор для приготовления чая — самовар. Благодаря своей форме самовар усиливает резонанс и позволяет определить стадии кипения воды. На первой стадии самовар поет, затем шумит и, наконец, бурлит. Если самовар зашумел, пора заварить чай, это момент белого кипения.

Заваривать чай необходимо в фарфоровой или фаянсовой посуде. Перед заваркой фарфоровый чайник согревают. Для этого его ополаскивают кипятком, насухо вытирают специальным полотенцем или подогревают на дымоходе самовара. На огонь заварной чайник помещать не рекомендуется, его поверхность может перегреться, и чай окажется с чрезмерной горечью.

В чайник засыпают порцию чая и сразу же заливают кипящей водой. Лишь крутой кипяток заставляет чайные листья отдать весь содержащийся в них аромат. Золотое правило: «Чайник для заварки несут к кипятку, а не наоборот!» Залив воду (часто чайник заливают не полностью, а добавляют кипяток по мере остывания чайника), закрывают крышкой и покрывают носик и отверстие в крышке льняной салфеткой.

Настаивают чай от 3 до 5 мин — нужно строго выдерживать время. Черный чай дает наибольшую концентрацию к началу четвертой минуты. Зеленый чай настаивают от 5 до 8, а грубые сорта зеленого и кирпичного чая до 8—10 мин.

Н. Пучеров

ЧАЙ С МОЛОКОМ ПО-АНГЛИЙСКИ. В подогретый заварной чайник засыпают сухой чай из расчета: чайная ложка на чашку чая плюс еще одна ложка на чайник. Чай заливают кипятком и настаивают 5 мин. В это время в хорошо прогретые чашки наливают молоко (от $^1/_6$ до $^1/_4$ чашки), а затем в молоко наливают чай. Обратите внимание: чай льют в молоко, а не наоборот! Англичане считают, что в ином случае вкус напитка получается хуже.

ЧАЙ С МОЛОКОМ ПО-ИНДИЙСКИ. Для приготовления двух порций необходимо $^1/_2$ стакана воды, $^1/_2$ стакана молока, 3 чайные ложки сухого чая, плотно закрыть кастрюлю крышкой и на очень малом огне томить 2—3 мин. Снять с огня, выждать пару минут, процедить через ситечко и разлить в две маленькие чашечки.

Такой чай пьют утром, еще до завтрака.

ЧАЙ С МОЛОКОМ ПО-УЗБЕКСКИ. В кастрюле кипятят $^1/_2$ л воды. Снимают с огня, засыпают 6 чайных ложек сухого чая и, плотно прикрыв крышкой, дают чаю завариться в течение 5—6 мин. Добавляют 2,5 стакана молока, кипятят 8—10 мин, солят (около $^1/_2$ чайной ложки соли) и заправляют сливочным маслом ($^1/_2$ чайной ложки на пиалу).

ЧАЙ С ФРУКТАМИ. К обычным образом приготовленному чаю добавляют ломтик яблока (лучше антоновки) или груши, клубнику, землянику.

МЕДОВЫЙ ЧАЙ. Для приготовления напитка необходимы: 2 чашки кипящей воды, 1 столовая ложка сухого чая, 1,5 чайной ложки гвоздики, 3 столовые ложки меда, $^1/_4$ чашки апельсинового сока, 2 столовые ложки лимонного сока. В маленький горячий фаянсовый чайник засыпать чай, гвоздику и залить водой, закрыть крышкой и выдержать в тепле примерно 5 мин. Процедить в две большие кружки. В каждую из них, помешивая, добавить мед, апельсиновый и лимонный сок поровну. Сразу же подавать к столу.

ЧАЙ С ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ И МЕДОМ. Для приготовления одной порции необходимо: 1 чайная ложка сухого чая, 2 чайные ложки меда, 2—3 горошины черного перца. Все это помещают в чайник и заваривают чай обычным образом.

С ЮМОРОМ О КОФЕ

Разговаривают за чашкой кофе две приятельницы.

— У тебя чудесный кофе, моя милая!

— Еще бы! Ведь этот кофе мой муж привез из Бразилии.

— Восхитительно! К тому же он еще совсем горячий.

В ресторане посетитель попробовал поданный ему кофе и подозвал официанта:

— Вы что мне подали? Кофе или чай?

— А вы не можете отличить?

— Нет.

— Тогда какое это имеет значение?

Возмущенный посетитель подзывает официанта:

— И это вы называете крепким кофе?

— Да, конечно. И доказательством является то, что уже после первого глотка вы сильно возбуждены.

— Как? Вы пьете кофе?! — воскликнул молодой доктор, увидев чашку с напитком в руках своего пациента.— Это невозможно, потому что кофе для вас яд!

— Да. Но, вероятно, очень медленный,— возразил пациент.— Я пью его вот уже почти шестьдесят лет.

Сверхмодный молодой человек обращается к портному:

— Вы могли бы сшить мне костюм цвета кофе с кипящим молоком?

— С сахаром или без? — спокойно осведомился портной.

— Ваш кофе, сэр. Специально из Южной Америки.

— Ах, так вот, значит, где вы были!

За завтраком муж, как обычно, уткнулся в газету, жена подает ему кофе. Сделав первый глоток, муж с возмущением говорит:

— Ты же знаешь, что я не люблю кофе с сахаром!

— Знаю. Но мне очень хотелось услышать твой голос.

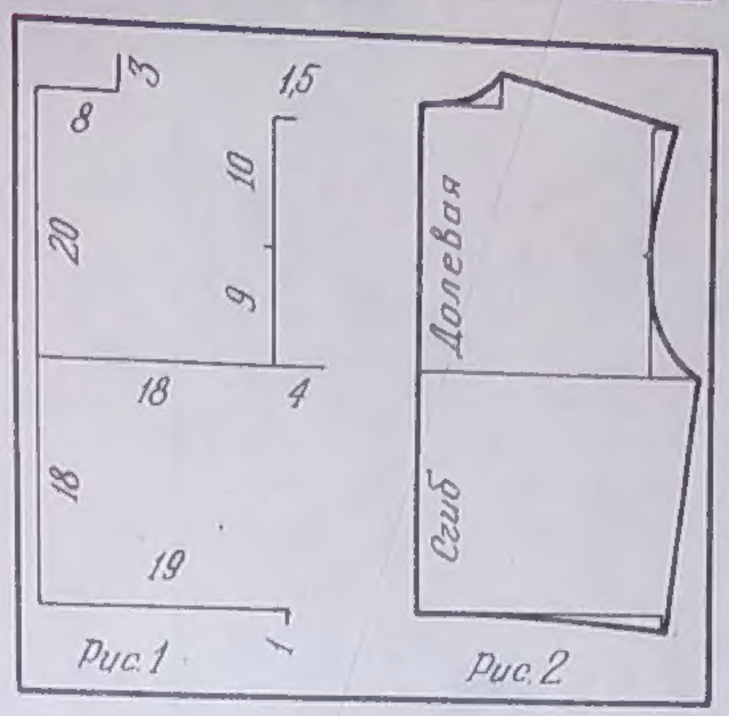
Семья завтракает. Углубившись в газету, муж просит налить вторую чашку кофе.

— Как, разве ты не идешь на работу?

— О, боже, а я решил, что уже сижу в своей конторе.

Чаепитие.
Игрушка с балансом. Начало XX в. Работа А. Чушкина

Советы конструктора



На страницах нашего календаря помещены модели одежды и чертежи к ним. Чертежи — это выкройки в уменьшенном виде. Чтобы сделать выкройку в натуральную величину, возьмите большой лист бумаги (лучше миллиметровку) и на прямых перпендикулярных друг к другу линиях отложите количество сантиметров, которое соответствует цифре, стоящей у каждого отрезка (рис. 1). Затем прямыми и плавными линиями, как показано на чертеже, обведите контур детали (рис. 2). Тонкие линии на чертеже вспомогательные, а жирные — основные, по которым деталь надо вырезать. Не забудьте пометить на выкройке линии сгиба и направление долевой нити.

При раскрое любой модели располагайте детали выкройки точно по направлению долевой нити, указанному на них. Линию, где на выкройке написано «сгиб», положите к сгибу ткани (см. рис.). Не забудьте прибавить на швы.

На плечевые швы, по окату рукава и пройме прибавьте 1,5 см.

На боковые швы у лифа, юбки и рукавов — 2 см.

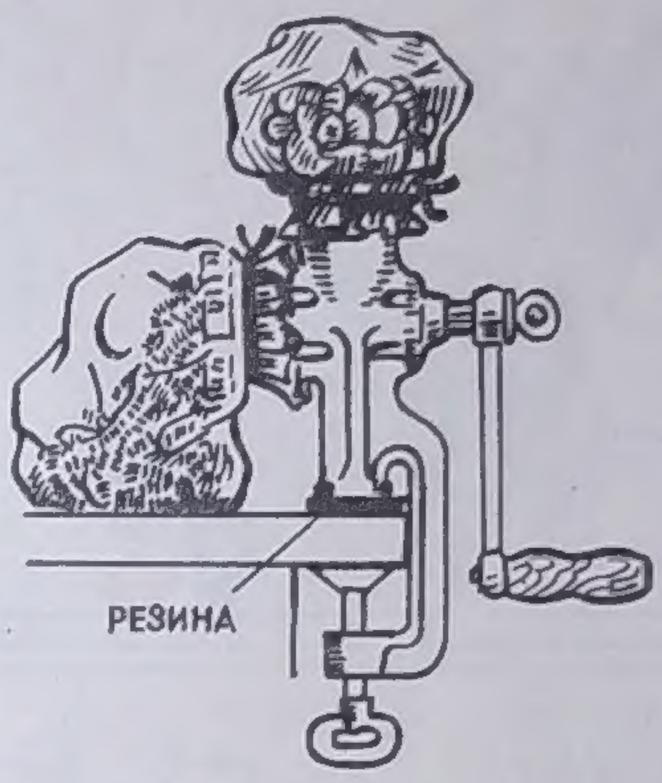
У кокеток, по рельефам и на шов по талии у лифа — 2—3 см.

На шов по талии у юбки, по горловине, воротнику, манжетам и низу рукавов — 1 см.

На подшивку низа юбки — от 4 до 7 см.

Хозяйке на заметку

Два связанных старых чулка могут быть отличной вешалкой при сушке рубашки, платья или пуловера. Такая вешалка предохранит вещь от деформации.



Вы пропускаете через мясорубку ягоды, орехи, крупы. Работу эту можно усовершенствовать. Продукты помещают в пластиковые пакеты, которые прикрепляются к мясорубке резиновыми колечками. Наденьте такой же пакет на выход мясорубки, когда протираете хрен. Вы спасете глаза от слез.

Любая хозяйка знает, что чистка лука, растирание горчицы, приготовление хрена — доводящее до слез занятие.

Включите настольный вентилятор, направив поток воздуха так, чтобы он отгонял от вас «горе луковое», и процедура приготовления острых приправ перестанет быть мучительной.